



## SAĞLIK BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

Enes KABUL\* - Ali Mesut TEMİZER\*\* - Yalçın KARAGÖZ\*\*\*

### Öz

Bu çalışmanın temel amacı, akıllı telefon bağımlılığının ileri aşaması olan nomofobi ölçeğinin geliştirilmesidir. Çalışmanın alt amacı olarak ise farklılık analizleri yapılmıştır. Çalışma nicel araştırma yöntemi temel alınarak yürütülmüştür. Bu doğrultuda Bolu ve İstanbul'da eğitimine devam eden 395 üniversite öğrencisine 22 maddelik ölçek formu uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS ve AMOS programlarından yararlanılarak değerlendirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda oluşturulan 22 maddelik ölçeğin 3 boyutlu (Negatif Etki, Endişe ve Duygusal Bağ) bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Daha sonra yapısal eşitlik modellemesi yardımıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, elde edilen uyum indeksi değerlerinin iyi uyum gösterdikleri belirlenerek model uyumunun sağlandığı görülmüştür. Sonuç olarak geliştirilen nomofobi ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Bağımlılık, Ölçek geliştirme, Teknoloji bağımlılığı.

### *A Scale Development Study to Determine the Nomophobia Levels of Health Science Students*

#### *Abstract*

The main purpose of this study is to develop the nomophobia scale, which is the advanced stage of smartphone addiction. As the sub-objective of the study, difference analyzes were carried out. The study was conducted based on the quantitative research method. In this regard, a 22-item scale form was applied to 395 university students continuing their education in Bolu and Istanbul. The data obtained from the participants were evaluated using SPSS and AMOS programs. It was observed that the 22-item scale created as a result of explanatory factor analysis had a 3-dimensional structure (Negative Affect, Anxiety and Emotional Bond). Then, confirmatory factor analysis was performed with the help of structural equation modeling, and it was determined that the obtained fit index values showed good fit and that the model fit was achieved. As a result, the developed nomophobia scale was found to be a valid and reliable scale.

**Keywords:** Nomophobia, Addiction, Scale development, Technology addiction.

## 1. Giriş

Modern dünyanın hastalıklarından birisi olarak kabul edilen nomofobi, akıllı telefon, tablet, bilgisayar veya başka bir sanal iletişim cihazını alışkanlık olarak kullanan bireylerde bu cihazlardan yoksun kalmanın neden olduğu rahatsızlık veya kaygı olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013). Akıllı telefon kullanımı her geçen gün artmaktadır. Akıllı telefon kullanımının giderek aşırı kullanıma yol açacağı bunun da olumsuz etkilere neden olacağı düşünülmektedir (Farooqui vd., 2018).

\* Doktora Öğrencisi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı, [eneskabal@gmail.com](mailto:eneskabal@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-3822-1621>

\*\* Öğr. Gör., Demiroğlu Bilim Üniversitesi, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Tıbbi Dökümantasyon ve Sekreterlik Programı, [alimesuttemizer@gmail.com](mailto:alimesuttemizer@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-1479-373X>

\*\*\* Prof. Dr., Düzce Üniversitesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı, [ykaragoz0101@gmail.com](mailto:ykaragoz0101@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-5642-6498>

Her geçen gün hızla gelişen teknoloji, insan yaşamında oldukça önemli bir yer edinmiş olup ülkelerin gelişmişlik düzeyleri teknoloji sayesinde herkes tarafından daha kolay anlaşılır hale gelmiştir. Özellikle bilgi teknolojilerindeki gelişmeler ile internet tabanlı cihazların çeşitliliği artmış böylece insan yaşamı kolaylaşmış ve bilgiye daha kolay erişebilir duruma gelmiştir (Burucuoğlu, 2017).

İnternet teknolojisi bizlere dijital dünyanın kapısını açmıştır. Diğer teknolojik gelişmeler insan hayatını etkilerken internet teknolojisi ise tüm toplumları etkilemiştir. Yani dijitalleşme süreçlerinden en çok toplum etkilenmiş ve farklılaşmıştır. Dijitalleşme ile hayatımıza giren sanal dünyaya insanlar çok çabuk uyum sağlamışlardır (Ögel, 2012). İnternet, kullanımının hızla yaygınlaşması ile birlikte toplumun vazgeçilmesi haline gelmiştir. İnternet sayesinde toplum, bulut depolama sistemleri, dijital haritalar, internet tabanlı gerçek zamanlı oyunlar, sosyal medya ağları ve dijital içerikler ile tanışmış ve bu yeniliklere hızla uyum sağlamıştır (Salehan & Negahban, 2013). Modern teknolojiler sayesinde internetin yoğun olarak kullanıldığı teknolojik ürünler içerisinde ise ilk olarak akıllı telefonlar göze çarpmaktadır (Erdem vd., 2016).

Günümüzde insanlar cep telefonlarını yalnızca başkalarıyla iletişim kurmak için değil diğer birçok ihtiyaçlarını karşılamak için de kullanmaktadırlar (Graben vd., 2020). Sanal dünyanın sağlamış olduğu bilgiye kolay erişim, kolay ulaşılabilirlik, daha az çaba harcayarak daha çok çıktı elde edebilme hem zaman hem de düşük maliyetlilik açısından bireylere büyük ölçüde avantaj sağlarken bu adaptasyonun hızlı gerçekleşmesinin temel sebepleri arasında gösterilmektedir. Buna karşılık bütün bu avantajların yanında da internette geçirilen sürenin de artmasına sebebiyet vermiştir. Zamanla internet yalnızca bilgiye erişim amaçlı olmaktan çıkarak eğlence ve iletişim amaçlı olarak da kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle akıllı telefonların kullanımının artmasıyla bireysel amaçlı internette geçirilen sürede de ciddi anlamda artışlar olmuştur. Günümüzde hem küçük yaştaki çocukların hem de yetişkinlerin internette gezinti yaptıkları, sosyal medya uygulamalarında çevrimiçi kaldıkları, dijital içerikler tükettikleri, sohbet ettikleri veya oyun oynadıkları görülmektedir (Müezzın, 2016). Teknolojinin hayatımıza bu denli girmesi ve hızla nüfuz etmesi sonucu vazgeçilmez bir unsur olması, her geçen zaman kullanım oranının giderek artması ve bu kullanımın bizlere doyum hissi yaşatması ile birlikte internet ve mobil cihazların sürekli yanı başımızda olma ihtiyacı oluşturmuş, bu ihtiyaç modern çağın teknolojik bağımlılığının ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Ögel, 2012; Polat, 2017).

Özellikle Covid-19 pandemisinden sonra teknolojik cihazların gündelik hayatta kullanımının daha da belirgin hale gelmiştir (Çakır vd., 2024). Dijital 2024 Küresel Genel Bakış Raporu tipik bir akıllı telefon kullanıcısının her gün ortalama 6 saat 40 dakika çevrimiçi kaldığını ortaya koymaktadır. Yine aynı rapora göre dünya genelinde en çok indirilen uygulamaların sosyal medya platformlarına ait çeşitli uygulamalar olduğu görülmektedir. Bununla birlikte dünya genelinde sosyal medya kullanıcı sayısında bir önceki yıla nazaran %1’lik artış gösterdiği saptanmıştır. Aynı raporun Türkiye verileri incelendiğinde ise Türkiye’deki internet kullanıcılarının 4 saat 7 dakikası akıllı telefonlarda olmak üzere günde ortalama 6 saat 57 dakikasını internette harcadıklarını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde TÜİK Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2024) ve Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması (2024) raporları da Türkiye’de 6-74 yaş arasındaki bireylerin düzenli olarak internet ve cep telefonu kullandıklarını belirtmektedir. Akıllı telefon kullanımının 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %66.3, 11-15 yaş grubundaki çocuklarda ise %86.2 olduğu görülürken çocukların internet kullanım oranı ise %91.3 olarak açıklanmıştır. Aynı oran 16 yaş üstü bireylerde %88,8’tir. Son 10 yılda akıllı telefonlar cep telefonu pazarını ele geçirmiş ve neredeyse “cep telefonu ve mobil” ifadelerinin yerini almıştır (Park vd., 2013).

Nomofobi, gençler arasında ciddi bir tehlike kaynağı haline gelmiştir. Eğer gerekli tedbirler alınmazsa bu tehlike kaynağı, teknoloji ve teknolojik aletlerin giderek yaygınlaşmasıyla birlikte gelecek nesiller ve onların sağlıkları açısından ciddi sorunlar ortaya çıkaracaktır.

Bu çalışmanın, akıllı telefon bağımlılığı yüksek düzeyde olması beklenen üniversite öğrencilerinin varsa bağımlılık düzeylerini ortaya çıkarmak ve teknolojik cihazların faydalı şekilde kullanımına yönelik farkındalık oluşturması beklenmektedir. Bu bağlamda çalışmamızın temel amacı olan; üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyi belirleme ölçeği geliştirilmesi ile de bireylerin akıllı telefon bağımlılıklarını ortaya çıkarma ve bağımlılık düzeyleri hakkında topluma bilgi verme açısından önem arz etmektedir.

Nomofobi kavramı ilk olarak 2008 yılında Birleşik Krallık Postanesi tarafından cep telefonu kullanıcılarının yaşadığı endişeleri araştırmak için yapılan bir araştırma sırasında ortaya atılmıştır (Securevoy, 2012). Nomofobi kavramı İngilizce NO MOBILE PHOne PhoBIA (NOMOPHOBIA) sözcüklerinden türetilmiş olup başta cep telefonu olmak üzere mobil iletişim teknolojisi ile olan bağlantılardan uzak kalma veya kopma korkusu olarak karşımıza çıkan psikolojik bir durumu tanımlamak için kullanılmaktadır (Bhattacharya vd., 2019; Yıldırım & Corra, 2015).

Neredeyse tam donanımlı bir bilgisayarı cebimize sığdıran akıllı telefonlar mobil bilgi ve teknoloji evrimindeki nihai seviye olarak kabul edilmektedir (Park, 2019). Yapılan araştırmalar genç bireylerin yaşlı bireylere oranla yeni teknolojilere daha çabuk adapte olduğunu ve mobil iletişim cihazlarını daha fazla kullandığını ortaya koymaktadır (Adnan & Gezgın, 2016). Özellikle akıllı cihazların hayatımıza girmesiyle birlikte bir devrim yaşanmış ve birçok farklı uygulama tek bir cihazdan yapılabilir veya kontrol edilebilir hale gelmiştir. Örneğin akıllı cihazlar ile birlikte internette gezinti yapılabilen, çeşitli dijital materyaller (belge, müzik, fotoğraf, video vb.) düzenlenebilmekte, bankacılık ve alış-veriş işlemleri yapılabilmekte, sosyal medya ağlarına bağlanılarak dijital içerikler üretilip tüketilebilmekte olup bizlere daha birçok işlem yapabilecek yetenek sunmaktadır (Chen vd., 2016; Hoşgör vd., 2017; Setyanto & Franksiska, 2021). Bu özellikleri dolayısıyla Kang ve Jung (2014) akıllı telefonların; öğrenme, öz yeterlilik, güvenlik ve insan ilişkileri gibi ihtiyaçları karşılayarak iletişim, bilgi ve eğlencenin ötesinde katkıda bulunduğunu belirtmektedir.

Akıllı telefonlar bu katkıları sayesinde kullanıcılara hızlılık, yer-zaman fark etmeksizin işlemleri gerçekleştirebilme, bilgiyi kolayca paylaşabilme, zaman tasarrufu gibi birçok imkân tanımış olsa da çeşitli fiziksel (parmakların zarar görmesi, baş ve boyun ağrıları, göz rahatsızlıkları) ve psikolojik (bağımlılık, yalnızlık, uyku problemleri, depresyon) ve sosyal (yüz yüze iletişim zayıflaması, kullanıcılar daha fazla bireyselleşmesi, bilgi kirliliği artması, bağımlılık) dezavantajlarla da ilişkilendirilmektedir (Adnan & Gezgın, 2016; Augner & Hacker, 2012; Haug vd., 2015; Ming vd., 2006; Tamura vd., 2017). Bireyler akıllı telefonlarına yüksek oranda bağımlı olduklarında, artan oranda nomofobi yaşayabilmektedirler (Azadmanesh vd., 2016). Nomofobi, telefon rehberine erişememekten bile kaynaklanabilmektedir (Rodriguez-Garcia vd., 2020). Cep telefonunun aşırı kullanımı, bireylerde psikolojik, bilişsel ve duygusal süreçlerin bozulmasına, fiziksel ve sosyal aktivitelerin azalmasına ve öz saygının düşmesine neden olmaktadır (Bragazzi vd., 2019; Sahbaei vd., 2016). Ayrıca nomofobi sosyal kaygı veya panik bozuklukları gibi rahatsızlıkları tetikleme ihtimali vardır.

Nomofobisi olan bireylerde sürekli olarak akıllı telefonunu kullanmak, akıllı telefonunun olmadığı durumlarda sinirli ya da endişeli davranmak, yeni aramalar veya mesajlar için sürekli ekranı kontrol etmek, yatarken telefonunu kapatmamak ve başucuna koyarak uyumak ortak davranışlar olarak değerlendirilebilmektedir. Bu davranışlara sahip olan bireyler sürekli akıllı telefon ile ilgili olarak iletişim kaygısı yaşamaktadır. Bahsedilen iletişim kaygısına gün içerisinde telefonu elinden bir an olsun bırakmamak, arama veya mesaj gelip gelmediğini sık sık kontrol etmek ve akıllı telefonlar aracılığıyla harcamalar yapmak örnek olarak verilebilir (Adawi vd., 2019; Bragazzi vd., 2019; Sharma vd., 2021).

Nomofobi yukarıda belirtildiği gibi yalnızca kişinin akıllı telefonundan uzakta kaldığı durumlarda ortaya çıkan bir psikolojik kaygı değildir. Bunlara ek olarak akıllı telefon ile ilgili aranan veya o an ihtiyacı hissedilen bilgi vb. herhangi bir şeye ulaşamadığı zamanlarda da karşımıza

çıkılmaktadır. Nomofobi her ne kadar bağımlılık veya bağımlılıkla yakınlığı olduğu bilinen bir kavram olsa da kaygılar kapsamında değerlendirilmektedir (Zethy & Octaviani, 2017). Nomofobi hastalarında kaygı, solunum değişiklikleri, titreme, terleme, ajitasyon, oryantasyon bozukluğu ve taşikardi gibi semptomlar gözlemlenmiştir (Bhattacharya vd., 2019).

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada temel amaç üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının ölçülmesini sağlayacak ölçeğin geliştirilmesidir. Bu doğrultuda nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması yönteminin kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Tarama araştırma yöntemi bir grubun belirli özelliklerinin belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2018, s. 15).

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini benzer büyüklüklerde olması, benzer hava koşullarına sahip olması ve öğrencilere benzer sosyal imkanlar sunması sebebiyle İstanbul/Silivri ve Bolu'da öğrenim gören sağlık bilimleri öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma evreninden kolayda örnekleme yolu ile ulaşılan 395 üniversite öğrencisi örneklem olarak belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğünü belirlemek için kullanılan çeşitli kriterlerden birinde, ölçek sorularının 5 ya da 10 katı büyüklüğünde örneklem sayısına ulaşmanın yeterli olduğu belirtilmektedir (Bryman & Cramer, 2001). Araştırma kapsamında 395 örnekleme ulaşılmış olup, ilgili ölçüte yeterli örnekleme ulaşıldığı anlaşılmıştır. Evren ve örneklemin üniversite öğrencilerinden seçilme sebebi ise, teknoloji ve teknolojik alet kullanımı en yaygın olan grubun üniversite öğrencileri olmasıdır.

### 2.3. Araştırma süreci

Araştırma verileri çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan sağlık bilimleri öğrencilerinden 20.12.2024 – 25.12.2024 tarihleri arasında çevrimiçi yöntemlerle elde edilmiştir. Çevrimiçi olarak çalışmaya katılan katılımcılar öncelikle araştırma konusu, gizlilik politikası, gönüllülük ilkesi ve onam formu okumuşlardır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden kişilerle çalışmaya devam edilmiştir. Çevrimiçi her bir anket formu yaklaşık 3 dakikada sürmektedir. Yeterli sayıya ulaşıldıktan sonra veri toplama süreci durdurularak çalışmanın veri analizleri yapılmış ve çalışma tamamlanmıştır.

### 2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında tarafımızca geliştirilen Öğrenci Nomofobi Ölçeği (ÖNÖ) kullanılmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde literatür taraması yapılarak kavramsal yapı oluşturulmuştur. Daha sonra oluşturulan kavramsal yapıdan yola çıkarak 35 maddeden oluşan bir taslak ölçek ortaya çıkarılmış, ilgili taslak ölçek kapsam geçerliliğini sağlamak için uzman görüşlerine sunulmuştur. Uzman havuzu 9 kişiden oluşmakta olup 6'sı sağlık bilimleri fakültesinde 3'ü fen-edebiyat fakültesinde görev yapan akademik personeldir. Uzmanlardan gelen geri bildirimler doğrultusunda ölçek maddelerine nihai hali verilerek 20 öğrenciye pilot uygulama yapılmış ve maddelerdeki hatalar, yanlış anlaşılma ve imla hataları vb. hatalar düzeltilmiştir. Test yeniden test güvenilirliği için taslak ölçek 40 kişiye 3 haftalık zaman aralığıyla, iki defa uygulanmış ve ölçekten alınan toplam puanlar aşağıda verilmiştir. Birinci ve ikinci uygulama arasındaki Pearson korelasyon katsayısının düzeyi (derecesi) 0,84'tür (%84). Yani, birinci ve ikinci uygulama arasında çok kuvvetli (çok yüksek) pozitif korelasyon vardır. Yani, farklı zamanlarda yapılan ölçümler çok benzerdir. Dolayısıyla ölçek yüksek derecede güvenilirdir. Tüm bu aşamalardan sonra çalışmada kullanılan ölçek 3 boyut ve 22 maddede olarak ortaya çıkmıştır. Boyut ve maddelere ilişkin detaylar aşağıdaki Tablo 1'de verilmiştir.

## 2.5. Verilerin Analizi

Veri analizi aşamasında, toplanan verilere ilk olarak açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonrasında aynı örneklem üzerinde doğrulayıcı faktör analizi yapılarak, ortaya konan yapının doğruluğu teyit edilmiştir. Bu işlemler için IBM SPSS, IBM AMOS paket programlarından yararlanılmıştır. Ayrıca demografik değişkenler arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla; t- testi ve ANOVA testi kullanılmıştır.

## 2.6. Araştırma Etiği

Araştırmada etik kurallara riayet edilmiştir. Araştırmada faydalanılan kaynaklar bilimsel etiğe uygun bir şekilde belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında etik onay, Düzce Üniversitesi Etik Kurulundan 19.12.2024 tarih ve 2024/403 sayılı karar ile alınmıştır.

## 3. Bulgular

Ölçeğin Yapı Geçerliliği: Soru havuzundaki ifadeler IBM SPSS paket programı aracılığıyla faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi sonucunda, ilgili ifadelerin faktör yükleri belirlenmiştir. Faktör yükünün ,30 ve üzerinde olması gerekmektedir (Karagöz, 2021; Karagöz ve Bardakçı, 2020). Bu çalışma kapsamında belirlenen faktör yükünün en az ,503 olduğu görülmektedir. Faktör yükleri istatistiki olarak yeterlidir.

### Tablo 2

#### Ölçek Madde Havuzu

- 
- M1: Günlük akıllı telefon kullanım süreniz.
- M2: Akıllı telefonunuzu hangi amaç için daha fazla kullanırsınız?
- M3: Medeni durumunuz.
- M4: Akıllı telefonuma gelen bildirimleri sürekli takip ederim.
- M5: Yeni çıkan akıllı telefon uygulamalarını takip ederim.
- M6: Akıllı telefonu yoğun kullandığım için çevremle geçirdiğim vakit azalmaktadır.
- M7: Sosyal medya hesaplarımı kontrol etmeden rahat edemem.
- M8: Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu sürekli kullandığımı söyler.
- M9: Yemek yerken akıllı telefonumla meşgul olurum.
- M10: Arkadaşlarımla yapmış olduğum sosyal faaliyetlerimde cep telefonumla paylaşımda bulunurum.
- M11: Akıllı telefon kullanımlarım günlük hayattaki sorumluluklarımı etkiliyor.
- M12: Akıllı telefonla meşgulken çevremdeki konuşmaları/gelişmeleri kaçırabiliyorum.
- M13: Akıllı telefon kullanmam üretkenliğimi etkilediğini düşünüyorum.
- M14: Akıllı telefondan uzak kaldığımda kendimi gergin hissederim.
- M15: Akıllı telefonumla vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.
- M16: İnsanlarla akıllı telefonumla iletişim kurarken kendimi daha rahat hissederim.
- M17: Akıllı telefonum günlük sorunlardan kaçmak için kullandığım bir araçtır.
- M18: Kendimi ait hissetmediğim bir yerlerde bulunduğumda akıllı telefonumu bir kaçış aracı olarak kullanırım.
- M19: Akıllı telefon kullanamadığım ortamda sıkılırım.
- M20: Akıllı telefonumu yatarken bile yakınımda tutarım.
- M21: Akıllı telefonumu kullanmak toplumsal olaylara duyarlılığımı artırıyor.
- M22: Kendimi mutsuz hissettiğimde akıllı telefonumla duygu durumumu düzeltmeye çalışırım.
- M23: Akıllı telefonumu yoğun kullanmam sebebiyle ailemle tartışma yaşıyorum.

- M24: Akıllı telefonumu bir işimi yapmak/gerçekleştirmek için elime aldığımda kendimi farklı bir uygulamada buluyorum.
- M25: Telefonum olmadan dışarı çıkamam.
- M26: Telefonumu her bırakmam gerektiğinde sadece birkaç dk. daha diye sürekli ertelerim.
- M27: Akıllı telefon kullanımım diğer işlere konsantre olmamı zorlaştırıyor.
- M28: Akıllı telefon kullanımı boyun ve parmaklarımda ağrılara sebep oluyor.
- M29: Akıllı telefon kullanımım uykuya ayırdığım vakti kısaltmaktadır.
- M30: Akıllı telefonum olmazsa hayatımda boşluk hissederim.
- M31: Tuvalete giderken bile akıllı telefonum yanımdadır.
- M32: Bilmediğim bir şeyi başkalarına sormaktansa akıllı telefonumdan araştırırım.
- M33: Bir mekâna girdiğimde prize yakın yeri tercih ederim.
- M34: Telefonumun şarjını kısa sürede tüketirim.
- M35: Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.
- M36: Operatörümünden satın almış olduğum paketin tüketilmesi/ kotanın aşılması beni endişelendirir.
- M37: İnternete erişemeyeceğim bölgeye gitmek beni endişelendirir.
- M38: Akıllı telefonumdan bir süre uzak kaldığımda bakma istediğim katlanarak artar.

Açıklayıcı (açımlayıcı, keşfedici) faktör analizi (AFA): Çok sayıdaki değişkeni, belirli sayıda gruplara ayırarak, her bir grubun içindeki değişkenler arasındaki ilişkiyi maksimum, gruplar arasındaki ilişkiyi ise minimum yaparak, grupları yeni değişkenlere dönüştüren bir analiz türüdür. Türetilen bu yeni değişkenlere faktör adı verilir. Faktör analizi, çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkilere dayanarak, birbirinden bağımsız ve daha az sayıda, daha anlamlı ve özet bir biçimde yeni değişkenler bulunmasını sağlar (Karagöz, 2021; Karagöz & Bardakçı, 2020).

**Tablo 2**

*Açıklayıcı Faktör Analizi*

<b>Faktör Adları</b>	<b>Faktör Değerleri</b>
<b>Negatif Etki</b>	
M25: Telefonum olmadan dışarı çıkamam.	,730
M24: Akıllı telefonumu bir işimi yapmak/gerçekleştirmek için elime aldığımda kendimi farklı bir uygulamada buluyorum.	,704
M26: Telefonumu her bırakmam gerektiğinde sadece birkaç dk. daha diye sürekli ertelerim.	,662
M8: Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu sürekli kullandığımı söyler.	,660
M10: Arkadaşlarımla yapmış olduğum sosyal faaliyetlerimde cep telefonumla paylaşımda bulunurum.	,640
M9: Yemek yerken akıllı telefonumla meşgul olurum.	,581
M23: Akıllı telefonumu yoğun kullanmam sebebiyle ailemle tartışma yaşıyorum.	,535
M21: Akıllı telefonumu kullanmak toplumsal olaylara duyarlılığımı artırıyor.	,520
<b>Endişe</b>	
M27: Akıllı telefon kullanımım diğer işlere konsantre olmamı zorlaştırıyor.	,736
M32: Bilmediğim bir şeyi başkalarına sormaktansa akıllı telefonumdan araştırırım.	,705
M22: Kendimi mutsuz hissettiğimde akıllı telefonumla duygu durumumu düzeltmeye çalışırım.	,651
M34: Telefonumun şarjını kısa sürede tüketirim.	,593
M28: Akıllı telefon kullanımı boyun ve parmaklarımda ağrılara sebep oluyor.	,545
M17: Akıllı telefonum günlük sorunlardan kaçmak için kullandığım bir araçtır.	,521
M30: Akıllı telefonum olmazsa hayatımda boşluk hissederim.	,514

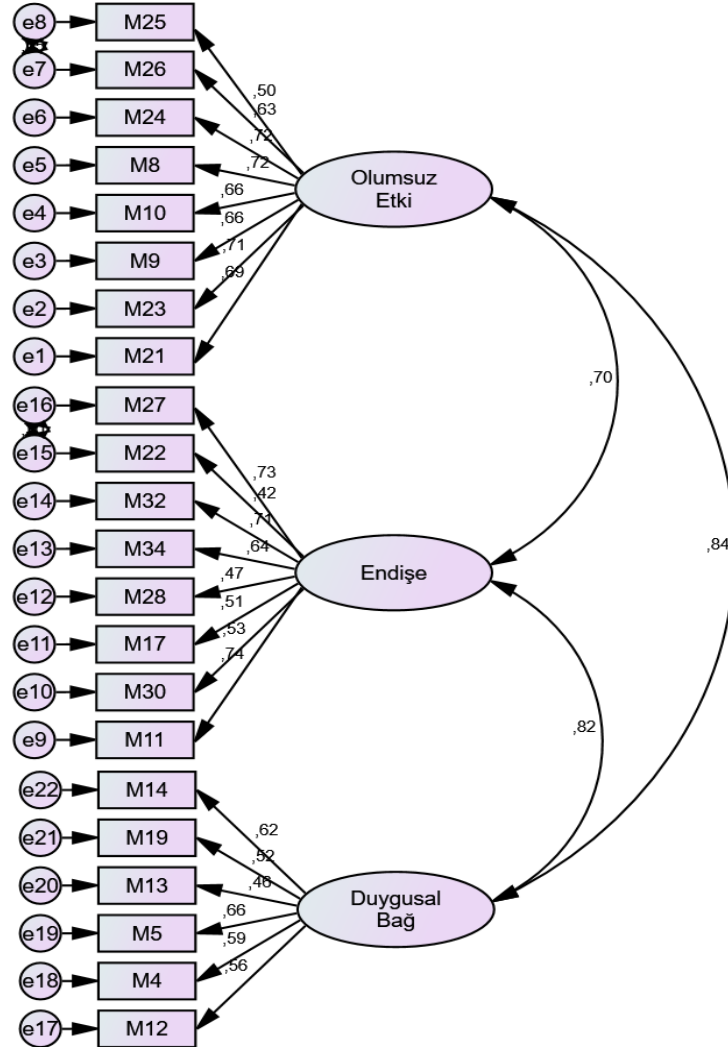
M11: Akıllı telefon kullanımlarım günlük hayattaki sorumluluklarımı etkiliyor.	,503
<b>Duygusal Bağ</b>	
M14: Akıllı telefondan uzak kaldığımda kendimi gergin hissederim.	,730
M19: Akıllı telefon kullanmadığım ortamda sıkılırım.	,704
M13: Akıllı telefon kullanmam üretkenliğimi etkilediğini düşünüyorum.	,662
M5: Yeni çıkan akıllı telefon uygulamalarını takip ederim.	,660
M4: Akıllı telefonuma gelen bildirimleri sürekli takip ederim.	,640
M12: Akıllı telefonla meşgulken çevremdeki konuşmaları/gelişmeleri kaçırabiliyorum.	,581

Tablo 2’de rotasyonlu (dönüşümlü) faktör yükleri hesaplanan maddelerin yapılan analizler neticesinde, ölçeğin 22 maddeden ve 3 faktörden oluştuğu görülmektedir. Dönüşümlü faktör yüklerinden faydalanılarak faktörlerdeki maddelerin taşıdıkları anlam dikkate alınarak elde edilen boyutlara sırasıyla “Faktör 1: Negatif Etki, Faktör 2: Endişe ve Faktör 3: Duygusal Bağ” adları verilmiştir. Ayrıca, birden fazla faktörde, yer alan herhangi bir madde, binişik bir madde olarak değerlendirildiğinden, bu özellikteki maddeler de ölçekten çıkarılmıştır. Açıklayıcı faktör analizinde elde edilen bulgular sonucunda toplam açıklanan varyans %49,828 olarak bulunmuştur. Bu oran sosyal bilimler için yeterli sınırdadır olup, alt boyutların ölçeği açıklama oranının yüksek olduğunun işaretidir (Karagöz,2021; Karagöz ve Bardakçı,2020).

Doğrulayıcı faktör analizi; Önceden oluşturulan bir model aracılığıyla gözlenen değişkenlerden yola çıkarak gizli değişken (faktör) oluşturmaya yönelik bir işlemdir. Genellikle ölçek geliştirme ve geçerlilik analizlerinde kullanılmak veya önceden belirlenmiş bir yapının doğrulanmasını amaçlanmaktadır. Çok sayıda gözlenen veya ölçülen değişken rafından temsil edilen gizli yapıları içeren, çok değişkenli istatistiksel analizleri tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi, açıklayıcı faktör analizi ile belirlenen faktörlerin, hipotez ile belirlenen faktör yapılarına uygunluğunu test etmek üzere yararlanılan faktör analizidir (Karagöz, 2021; Karagöz ve Bardakçı, 2020). Açıklayıcı faktör analizi, hangi değişken gruplarının hangi faktör ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu test etmek için kullanılırken, belirlenen k sayıda faktöre katkıda bulunan değişken gruplarının bu faktörler ile yeterince temsil edilip edilmediğinin belirlenmesi için doğrulayıcı faktör analizinden faydalanılır (Aytaç & Öngen, 2010). Özetle, yapısal eşitlik modellerinde teoride var olan kavramsal model, veri yardımı ile test edilmeye çalışılır. Doğrulayıcı faktör analizi, genellikle ölçek geliştirme ve geçerlilik analizinde kullanılır ve önceden belirlenmiş bir yapının doğruluğunu belirlemeyi amaçlar.

## Şekil 1

## Ölçek Modeli ve Uyum İyiliği Sonuçları



Aşağıda verilen uyum değerleri model uyumunun (model fit) iyi sağlandığını göstermektedir. Bakılacak değerlerle ilgili bir sınırlama yoktur. Raporlanan değerler araştırmacının dikkat çekmek istediği değerlere göre değişebilmektedir (Karagöz, 2021; Karagöz ve Bardakçı, 2020).

Tablo 3

## Model Uyumu Sonuçları

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	49	489,669	204	,000	2,400
Saturated model	253	,000	0		
Independence model	22	3357,324	231	,000	14,534

Elde edilen  $CMIN/DF=2,400 < 3$ ,  $RMR=0,074 < 0,08$ ,  $0,900 < GFI=0,897$ ,  $0,900 < AGFI=0,872$ ,  $0,900 < IFI=0,909$ ,  $0,900 < CFI=0,909$ ,  $RMSEA=0,060 < 0,08$  ve  $SRMR=0,0550 < 0,08$  uyum değeri, verilerin modele iyi uyum sağladığını göstermektedir. Verilerin modele iyi uyum sağlaması modelin yapı geçerliliğinin olduğunu göstermektedir. M1, M2, M3, M6, M7, M15, M16, M18, M20, M29, M31, M33 ve M35 maddeleri modele uymadığı için modelden çıkarılmıştır.



**Tablo 4**  
*Regresyon Katsayıları*

			Estimate*	S.E.	C.R.	P
M23	<--	Olumsuz_Etki	,992	,077	12,825	***
M9	<---	Olumsuz_Etki	,887	,074	12,006	***
M10	<---	Olumsuz_Etki	,892	,075	11,925	***
M8	<---	Olumsuz_Etki	,966	,074	12,970	***
M24	<---	Olumsuz_Etki	,974	,075	13,001	***
M26	<---	Olumsuz_Etki	,964	,085	11,357	***
M11	<---	Endişe	1,000			
M30	<---	Endişe	,711	,072	9,812	***
M17	<---	Endişe	,665	,069	9,575	***
M28	<---	Endişe	,743	,084	8,814	***
M34	<---	Endişe	,888	,074	11,998	***
M32	<---	Endişe	,992	,074	13,325	***
M22	<---	Endişe	,520	,068	7,640	***
M27	<---	Endişe	,952	,070	13,682	***
M12	<---	Duygusal_Bağ	1,000			
M4	<---	Duygusal_Bağ	1,117	,123	9,052	***
M5	<---	Duygusal_Bağ	1,185	,122	9,732	***
M13	<---	Duygusal_Bağ	,817	,110	7,452	***
M19	<---	Duygusal_Bağ	,942	,114	8,274	***
M14	<---	Duygusal_Bağ	1,184	,127	9,311	***
M25	<---	Olumsuz_Etki	,701	,077	9,150	***
M21	<---	Olumsuz_Etki	1,000			

Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen modelin boyutlarına ait AVE (Olumsuz Etki=,44, Endişe=,34 ve Duygusal Bağ =,32) değerlerinin 0,32 ve daha büyük ve CR (Olumsuz Etki=,83, Endişe=,76 ve Duygusal Bağ =,68) değerlerinin de 0,68 ve daha büyük olmasından dolayı model geçerlilik şartını sağlamaktadır.

Regresyon değerleri, gözlenen değişkenlerin, gizli değişkenleri tahmin etme gücünü, yani faktör yüklenimleri gösterir. Yukarıdaki her ikili ilişki için “p” değerleri 0,001’den küçük olduğu için faktör yüklenimleri önemlidir. p değerlerinin önemli çıkması maddelerin, faktörlere doğru yüklendiğini göstermektedir.

**Tablo 5**  
*Demografik Veriler*

	N	%	Negatif Etki		Endişe		Duygusal Bağ	
			T <sup>a</sup> /F <sup>b</sup>	P <sup>c</sup>	T <sup>a</sup> /F <sup>b</sup>	P <sup>c</sup>	T <sup>a</sup> /F <sup>b</sup>	P <sup>c</sup>
<b>Cinsiyet</b>								
Erkek	87	22,0	-0,677	0,499	1,213	0,226	-0,765	0,445
Kadın	308	78,0						
<b>Yaş</b>								
18 - 21	339	85,8	0,547	0,650	1,158	0,326	0,084	0,969
22 - 24	41	10,4						
25 - 28	9	2,3						
28 ve Üzeri	6	1,5						
<b>Gelir Durumu</b>								
0 - 2000	183	46,3	3,243	0,022	1,442	0,230	1,394	0,244
2001 - 4000	80	20,3						
4001 - 6000	39	9,9						
6001 ve Üzeri	93	23,5						
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi</b>								
0 - 1 Saat	11	2,8	1,043	0,353	0,258	0,773	0,371	0,690
2 - 4 Saat	158	40,0						
4 Saat ve Üzeri	226	57,2						
<b>Telefon Kullanım Amacı</b>								
Sosyal Medya	44	11,1	0,000	1,000	3,025	0,051	0,382	0,683
Araştırma	268	67,8						
Gündemi Takip Etme	83	21,0						
<b>Medeni Durum</b>								
Evli	12	3,0	-0,237	0,812	-0,466	0,641	-0,617	0,538
Bekâr	383	97,0						

Tablo 5 incelendiğinde yapılan farklılık analizleri sonucunda sadece gelir grubu ile nomofobinin negatif etki boyutuna yönelik anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Diğer demografik gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

**Tablo 6**  
*Özetleyici İstatistikler (Descriptive statistics)*

Factors	N	Mean	Standard Deviation	Variance	Cronbach's Alpha
Negatif Etki	395	2,6807	,82401	,679	,865
Endişe	395	3,1047	,79001	,624	,819
Duygusal Bağ	395	2,9148	,78059	,609	,747

Ankete katılanlar, genel ortalama olarak Bütün boyutlar için “Kararsızım” demişlerdir. Ayrıca model oldukça güvenilirdir.

**Tablo 7***Boyutlar (Faktörler) Arası İlişkilerin Analizi (Interdimensional Correlations)*

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Result	İlişkinin Yönü
Olumsuz Etki	<-->	Endişe	,700	,060	8,331	p<,001	Önemli	Pozitif
Olumsuz Etki	<-->	Duygusal Bağ	,839	,057	7,807	p<,001	Önemli	Pozitif
Endişe	<-->	Duygusal Bağ	,824	,059	7,889	p<,001	Önemli	Pozitif

Yukarıdaki tabloda “Öğrenci Nomofobi Ölçeği (ÖNÖ)” için bulunan boyutlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Olumsuz Etki ile Endişe arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ( $P<,001$ ). Değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır. Diğer bir deyişle; Olumsuz Etki artarken Endişe de artacaktır. Olumsuz Etki ile Duygusal Bağ arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ( $P<,001$ ). Değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır. Diğer bir deyişle; Olumsuz Etki artarken Duygusal Bağ da artacaktır. Endişe ile Duygusal Bağ arasındaki anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ( $P<,001$ ). Değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır. Diğer bir deyişle; Endişe artarken Duygusal Bağ da artacaktır.

#### 4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bireylerde akıllı telefon kullanım artışıyla birlikte gelen bilgiye hemen her an ulaşılabilir olması ve bilgidен yoksun kalındığı durumunda gelişen panik ve endişe duygusu nomofobik bir davranış olarak açıklanabilmektedir. Bu bağlamda tarafımızca üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlemeye yönelik olarak Öğrenci Nomofobi Ölçeği (ÖNÖ) hazırlanmıştır. Öğrenci Nomofobi Ölçeği (ÖNÖ) kapsamında elde edilen güvenilirlik katsayı değerleri de (Genel güvenilirlik=,910, Olumsuz Etki=,865, Endişe=,819 ve Duygusal Bağ=,747)  $0,60 \leq \alpha < 1,00$  arasında olması modelin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar; geliştirilen Öğrenci Nomofobi Ölçeği (ÖNÖ)’nin, geçerliliğinin ve güvenilirliğinin olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla “Öğrenci Nomofobi Ölçeği (ÖNÖ)” ülkemizdeki öğrencilerin nomofobi düzeylerini ölçmek için kullanılabilir. Ayrıca geliştirilen ölçeğin boyutları arasındaki ilişkilerin pozitif olduğu (boyutlardan biri artarken diğerrinin de artacağı) görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde Erdem vd. (2016) yaptıkları çalışmada katılımcıların %55’inin nomofobik olduğu ve katılımcıların nomofobik olma seviyesi ile günlük akıllı telefon kullanım süreleri pozitif yönlü ilişki olduğunu; Yoldaş ve Aras (2024) öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerinin fazlalığını belirttiği çalışmasında katılımcıların orta düzeyde nomofobik olduklarını; Burucuoğlu (2017) çalışmasında kadın cinsiyetine sahip katılımcıların erkek katılımcılara göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu; Dursun vd. (2024) yaptıkları çalışmada katılımcıların orta ve yüksek oranda nomofobiye sahip olduklarını; Al vd. (2022) çalışmalarında katılımcıların neredeyse tamamının nomobik olduğunu; Adnan ve Zengin (2016) katılımcıların nomofobik davranışlar sergilediğini tespit etmiş olup cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik veriler açısından farklılık gözlemlenememiştir. Çalışmamızda da akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobik olma seviyesi arasında pozitif yönlü ilişki gözlemlenerek benzer sonuçlara ulaşılırken, cinsiyete göre nomofobi düzeyleri arasında farklılık tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak; çalışmamızda açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyum değerleri verilerin modele iyi uyum sağladığını göstermektedir (Şekil 1). Verilerin modele iyi uyum sağlaması modelin yapı geçerliliğinin olduğunu göstermektedir (Tablo 3). Ayrıca yine doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen modelin boyutlarına ait AVE ve CR değerleri de faktörlerin uyum geçerliğine sahip olduğundan model geçerlilik şartını sağlamaktadır (Tablo 3). Güvenilirlik katsayı

değerleri (0.91) de modelin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar; geliştirilen Öğrenci Nomofobi Ölçeği (ÖNÖ)'nin, geçerliliğinin ve güvenilirliğinin olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla “Öğrenci Nomofobi Ölçeği (ÖNÖ)” ülkemizdeki öğrencilerin nomofobi düzeyleri tutumunu ölçmek için kullanılabilir. Bu ölçeğin kullanılmasıyla bağımlılık düzeyleri en yüksek grup olan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarına ilişkin durumları daha iyi anlaşılacaktır.

Gelecek araştırmalar konuya farklı perspektiflerden yaklaşarak nomofobiye ilişkin demografik farklılıkların ilköğretim düzeyi gibi akıllı telefon bağımlılığı yüksek olması beklenen öğrenciler üzerindeki etkileri incelenebilir. Ayrıca ileride yapılacak çalışmalara depresyon, başarı durumu, asosyal davranış sergileme, kişilerarası iletişim, teknoloji bağımlılığı, yaşam tatmini, fiziksel sağlık sorunları vb. ek bir bağımlı değişken ya da aracı bir değişken eklenerek nomofobinin bu değişkenler üzerindeki etkisi incelenebilir.

## 5. Kaynakça

- Adawi, M., Bragazzi, N. L., Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., Yildirim, C., & Watad, A. (2018). Translation and Validation of the Nomophobia Questionnaire in the Italian language: Exploratory factor analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(1), 1-9. <https://doi.org/10.2196/mhealth.9186>
- Annan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141- 158.
- Al, A.F., Mercan Başpınar, M., & Basat, O. (2022). The relationship of job satisfaction with nomophobia and social media addiction in healthcare professionals: A cross-sectional study. *Bagcilar Med Bull*, 7(4), 311-318. <https://doi.org/10.4274/BMB.galenos.2022.2022-06-052>
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Aytaç, M., & Öngen, B. (2012). Doğrulayıcı faktör analizi ile yeni çevresel paradigma ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelenmesi. *JSSA*, 5(1), 14-22.
- Azadmanesh, H., Ahadi, H., Delavar, A., & Manshaee, G. (2016). Developing and standardization of the nomophobia questionnaire. *Training Measurement*, 6(23), 1-22. <https://doi.org/10.22054/jem.2016.6150>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297-1300. [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19)
- Bragazzi, N. L., Re, T. S., & Zerbetto, R. (2019). The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR Ment Health*, 6(4), 101-112. <https://doi.org/10.2196/13154>
- Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for windows: A guide for social scientists*. Routledge.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Çakır, O., Erdoğan, F., & Karaozan, B. (2024). Covid-19 salgın sonrası ortaokul öğrencilerinin nomofobi düzeylerine göre takıntılı mesajlaşma davranışlarının yordanması. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 122-138.
- Dijital 2024 Küresel Genel Bakış Raporu (2024). <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> [Erişim Tarihi: 1 Şubat 2025].
- Dursun, B., Gerçek, H., & Torlak, M. S. (2024). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 223-235.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & 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., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2018). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*, 27(5), 438-441. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417564>
- Fettahlıoğlu, M. Ş., Çıkmaz, G., & Ateş, N. B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi'nin akademik ertelemeye etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(42), 2875-2896.
- Graben, K., Doering, B. K., Jeromin, F., & Barke, A. (2020). *Problematic mobile phone use: Validity and reliability of the Problematic Use of Mobile Phone (PUMP) Scale in a German sample*. *Addict Behav Rep.* <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100297>
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & 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>
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.024>
- Karagöz, Y. (2021). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Nobel Akademik.
- Karagöz, Y., & Bardakçı, S. (2020). *Bilimsel araştırmalarda kullanılan ölçme araçları ve ölçek geliştirme*. Nobel Akademik.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers In Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>

- Ming, Z., Pietikainen, S., & Hänninen, O. (2006). Excessive texting in pathophysiology of first carpometacarpal joint arthritis. *Pathophysiology*, 13(4), 269-270. <https://doi.org/10.1016/j.pathophys.2006.09.001>
- Müezzın, E. (2016). İnternet bağımlılığı. A. İşman., H. F. Odabaşı, B. Akkoyunlu (Ed.), *Eğitim teknolojileri okumaları içinde* (365-383). TOJET- The Turkish Online Journal of Educational Technology. [http://www.tojet.net/e-book/eto\\_2016.pdf](http://www.tojet.net/e-book/eto_2016.pdf) [Erişim Tarihi: 30 Aralık 2022].
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. Kùltür.
- Park, C. S. (2019). Examination of smartphone dependence: Functionally and existentially dependent behavior on the smartphone. *Computers in Human Behavior*, 93, 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.022>
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Rodriguez-Garcia, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone-A systematic literature review. *Int J Environ Res Public Health*, 17(2), 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sahbaei, F., Shokri, S., Daemi, M., & Pourzadi, M. (2016). Mobile phone use patterns amongst university students: Its correlates and relationship to psychological health]. *Journal of Medical Council Of I.R.I.*, 34(3), 233-40. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.109291>
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632-2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Securevoy (2012). 66% of The Population Suffer from Nomophobia The Fear of Being without Their Phone, <https://securevoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/> [Erişim Tarihi: 1 Ocak 2023].
- Setyanto, A., & Franksiska, R. (2021). The smartphone uses and dependency toward emotional intelligence on generation Z. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 5(1), 156-164. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v5i1.34616>
- Sharma, K., Sarathamani, T., Bhougal, S. K., & Singh, H. K. (2022). Smartphone-induced behaviour: Utilisation, benefits, nomophobic behaviour and perceived risks. *Journal of Creative Communications*, 17(3), 336-356. <https://doi.org/10.1177/0973258620979519>
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., & Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among japanese adolescents. *International Journal of Environmental Reseach and Public Health*, 14, 1-11. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph14070701>
- TÜİK Haber Bùlteni. (2024). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638> [Erişim Tarihi: 1 şubat 2025].
- TÜİK Haber Bùlteni. (2024). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-%202024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-%202024-53492) [Erişim Tarihi: 1 şubat 2025].

- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development* 32(5), 19–27. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online J Technol Addict Cyberbullying*, 2(2), 20–37.
- Yoldaş, H., & Aras, E. (2024). Üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 221–242.
- Zethy, C., & Octaviani, U. F. (2017). Nomophobia around us! *Journal of Innovative Research in Social Sciences & Humanities*, 1(1), 16–20.