

Makalenin Türü / Article Type : Araştırma Makalesi / Research Article  
Geliş Tarihi / Date Received : 14.08.2020  
Kabul Tarihi / Date Accepted : 22.12.2020  
Yayın Tarihi / Date Published : 15.03.2021



 <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-780598>

## GELİŞEN DÜNYADA NOMOFOBİ ve SOSYOTELİST OLMA- SOSYOTELİZME MARUZ KALMANIN ETKİLERİ

Serap AYKAÇ<sup>1</sup>, Şeymanur YILDIRIM<sup>2</sup>

### ÖZ

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi ile birlikte akıllı cep telefonları insanların yaşamlarında ayrılmaz bir parça hâline gelmiştir. Bu durum insanların yaşamını etkileyerek telefonlara bağımlı hâle getirmiştir. Akıllı cep telefonundan mahrum kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobi ile toplum içerisinde insanlar arası iletişim kurmak yerine akıllı cep telefonuna odaklanma olarak tanımlanan sosyotelizm bu bağımlılıklardan iki tanesidir. Araştırmanın verileri için, Yıldırım & Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış Nomofobi ölçeği (NMP-Q) ile Chotpitayasunondh & Douglas (2018) tarafından geliştirilen, Orhan Göksün (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan GSO ve GSMK ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sürecinde 216 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Katılımcıların 156'sı kadın (%72,2), 60'ı erkektir (%27,8). Toplanan veriler; bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve basit doğrusal regresyon testleri ile analiz edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Teknoloji, bağımlılık, nomofobi ve phubbing (sosyotelizm ve sosyotelizme maruz kalma)


## NOMOPHOBIA AND PHUBBING THE EFFECTS OF THEM IN THE DEVELOPING WORLD

### ABSTRACT

Today, with the advancement of technology, smartphones have become an integral part of people's lives. This situation has affected people's lives and made them addicted to phones. Nomophobia, which is defined as the fear of being deprived of a smart mobile phone, and sociotelism, which is defined as focusing on smart mobile phones instead of communicating between people in society, are two of these addictions. For the data of study, Nomophobia scale (NMP-Q) developed by Yıldırım & Correia (2015) and adapted to Turkish by Yıldırım et al. (2016) and the GSO/ GSMK scales developed by Chotpitayasunondh & Douglas (2018) and adapted to Turkish by Orhan Göksün (2019) were used. 216 university students were reached during the research process. 156 of the participants are female (72.2%) and 60 of them are male (27.8%). The collected data are analyzed by independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and simple linear regression tests.

**Key Words:** Technology, dependent, nomophobia, and phubbing

<sup>1</sup> Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, aykacserap43@gmail.com,  <https://orcid.org/0000-0003-0146-6542>

<sup>2</sup> Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, seymanuryildirim95@gmail.com,  <https://orcid.org/0000-0002-5824-2980>

## 1. GİRİŞ

Bilgi çağı ile birlikte dünya birçok yönden hızla değişmiştir. Bu değişimden en çok etkilenen teknolojik cihazlardır. Özellikle teknolojinin gelişmesiyle birlikte, etkilenen klasik cep telefonları yerini, günümüzde kullanılan akıllı cep telefonlarına (smartphone) bırakmıştır. Bunun başlıca nedeni, bilgisayar sistemlerinde kullanılan yazılımların akıllı cep telefonlarına yüklenmesiyle birlikte çevrimiçi olma ve haberleşme özelliklerinin tek bir cihazda toplanmasıdır (Erdem vd., 2017). Bu özellikler şunlardır: Sesli (görüntülü konuşma, arama yapma, sesli mesaj gönderme vb.) ve yazılı (SMS, Whatsapp vb.) iletişim, telefon rehberine kişi oluşturma ve düzenleme, müzik dinleme, navigasyon (yol ve adres bulma), bankacılık işlemlerini gerçekleştirme ve buna bağlı olarak internet üzerinden alışveriş yapabilmek, çevrimiçi ve çevrimdışı oyunlar oynama, sosyal medya kanallarına ulaşım sağlama gibi örnekler gösterilebilir (Gezgin vd., 2016). Bu durumlar akıllı cep telefonlarını önemli hâle getirmiştir.

Türkiye üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda erişkin insanların %98'inin cep telefonu kullanırken %77'sinin akıllı cep telefonu kullandıkları belirlenmiştir. Cep telefonunu etkin kılan özelliklerden birisi internete ulaşımıdır. Türkiye'deki insanların yaklaşık %72'sine eşlik eden 59,3 milyon internet kullanıcısı bulunmaktadır. Bu kullanıcıların 56,3 milyonu akıllı cep telefonlarından internete ulaşım sağlamaktadır (We Are Social, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu'nun yaptığı *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması 2019* verilerine göre, internet kullanımı 16-74 yaş grubundaki bireylerde %75,3 olarak bulunmuştur. İnternet kullanım oranı diğer yıllara göre artış göstermiştir (TÜİK, 2019).

Hayatımızda önemli olan bu teknolojik aletlerden akıllı cep telefonlarının faydaları olduğu gibi hiç şüphesiz zararları da bulunmaktadır (Yorulmaz vd., 2018). Bu zararların fiziksel ve psikolojik boyutları vardır. Fiziksel boyutlar; göz sağlığını olumsuz etkiler, eklem rahatsızlıklarına neden olur ve kamburluğa yol açmaktadır. Psikolojik boyutları ise; huzursuzluk, stres, hafızayı zayıflatmak ve bağımlılık gibi etkenlerdir (Turan & Becit İşçitürk, 2018). Kişinin toplum içerisinde diğer kişilerle iletişim halindeyken ilgisini akıllı cep telefonuna vermesi, akıllı telefonla ilgilenmesi ve algısını kişilerarası iletişimden kaçırma davranışı olumsuz sonuçlardan birisidir. Bu duruma literatürde sosyotelizm (phubbing) adı verilmektedir.

### 1.1. Sosyotelizm (Phubbing)

Sosyotelizm kavramının İngilizce karşılığı "Phubbing"dir. Phubbing, MacGuarie Sözlüğü'nün güncellenmesi esnasında akıllı cep telefonu bağımlılığı için telefon (phone) ile yok saymak (snubbing) kelimeleri birleştirilerek oluşturulmuştur (Karadağ vd., 2016). Farklı bir ifade ile söylersek sosyotelizm, bireylerin çevresindekileri görmezden gelme durumudur. Bu duruma örnek olarak sosyotelist kişilerin bir yemekte, toplantıda veya sosyal faaliyette kişilerarası iletişimden kaçınarak akıllı cep telefonlarını kullanmayı tercih edip sosyal medya hesaplarında zaman geçirmesi gibi belirtilerin olduğu söylenebilir (Nazir & Pişkin, 2016). Chopitayasunondh ve Douglas'a göre (2016) ise sosyotelist davranışlar; internet bağımlılığı, akıllı cep telefonu bağımlılığı ve dünyadaki ilerlemelerden mahrum kalma korkusudur. Fakat bu davranışların bir bireyde bulunması o bireyin sosyotelist olduğu anlamına gelmeyebilir. Örneğin, bir birey toplum içerisinde akıllı cep telefonu ile vakit geçiriyor ise bunun sebebi o ortamda bulunmak istemediği anlamına gelebilir. Dolayısıyla şu çıkarıma varılabilir: Sosyotelist bir bireyde bu özelliklerin hiçbiri görülmeyebilir, birkaç tanesi görülebilir veya tüm belirtilerin hepsi de görülebilmektedir. Bu durumlara bağlı olarak literatürde sosyotelizmin tanım ve sınırlarını belirlemenin pek mümkün olmadığı ifade edilmektedir (Orhan Göksün, 2019).

Sosyotelist ve sosyotelizme maruz kalan bireyler arasındaki ilişkilere bakıldığında, kişilerarası ilişkilerin olumsuz etkilendiği görülmektedir. Sosyotelizme maruz kalan bireyler, sosyotelist kişi veya kişiler ile iletişim kurmadıkları için rahatsız olduklarını belirtmektedir (Robert & David, 2016). Böyle bir ortamda bulunan bireyler bir süre sonra ilgilerini akıllı cep telefonlarına yönlendirip kendileri de sosyotelist konumunda bulunabilirler. Buna bağlı olarak aynı birey hem sosyotelist hem de sosyotelizme maruz kalan kişi konumunda bulunabilir (Orhan Göksün, 2019). Özellikle gençlerin vakit geçirmek için buldukları mekânları göz önüne alırsak, bu mekânlarda gençlerin birbirleri ile iletişim kurmak yerine akıllı cep telefonlarıyla ilgilendiklerini görebilmekteyiz. Bu durum sosyotelizme örnek olarak verilebilir.

Gelişen teknolojinin getirmiş olduğu bilgisayar sistemlerinin akıllı cep telefonlarına yüklenmesi ve internete erişimin sağlanmasıyla birlikte ortaya çeşitli bağımlılıklar çıkmıştır. Bu bağımlılıkların birleştiği nokta ise sosyotelizmdir. Sosyotelizmi tanımlayan bağımlılıklardan bahsetmek gerekirse; akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve uygulama bağımlılığıdır (Karadağ vd., 2016). Bağımlılık tanımı için psikiyatrinin temel kitaplarından birisi olan DSM-V de madde kullanım bozuklukları başlığı altında ele alınmıştır. Ele alınan bağımlılık çeşitlerine bakıldığında günümüz teknolojisinin aşırı kullanımı sonucunda gelişen bağımlılıklar hakkında herhangi bir alt başlığa veya açıklamaya rastlanmamıştır. Buna ek olarak ilerleyen süreçlerde bu konu üzerinde değerlendirme yapılacağı düşünülmektedir (Yıldırım &

Kişioğlu, 2018). Bu konu dışında sosyotelinin içinde bulunan bağımlılık çeşitlerinden olan akıllı cep telefonundan mahrum kalma korkusu olarak bilinen nomofobi konusu da ele alınacaktır.

## 1.2. Nomofobi

Modern çağın yeni korkusu; cep telefonuna erişememe, cep telefonundan iletişim kuramama ve bu cihazlardan mahrum kalma korkusudur (King vd., 2014; Yildirim, 2014). Nomofobi, ilk kez İngiltere' de posta idaresinde 2008 yılında 2100 kişiyle yapılan bir araştırma sonucunda ortaya atılmış olan bir kavramdır (Erdem vd., 2016; Yildirim & Kişioğlu, 2018). Araştırmanın sonucunda her iki cinsten de veri elde edilmiş olup erkek katılımcıların nomofobi sıklığının kadın katılımcılarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan her iki katılımcıdan birinde nomofobik davranışlar gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada ulaşılan diğer bir sonuç ise katılımcıların yarısından fazlasının gün içerisinde akıllı cep telefonlarını açık tuttıkları ve her beş dakikada bir cep telefonlarına baktıkları görülmüştür (Dailymail, 2008).

Buradan da anlaşılacağı üzere nomofobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir (Bragazzi & Puente, 2014):

- 1- Akıllı cep telefonunu düzenli olarak kullanmak, gün içerisinde akıllı cep telefonuna fazlaca vakit ayırmak.
- 2- Bir kişinin bir/birden fazla cep telefonuna sahip olması ve kullanımı.
- 3- Şarjın azalması veya bitmesi sorununu önlemek için kişinin her zaman yanında şarj aleti taşıması.
- 4- Kişinin cep telefonundan uzak kaldığı durumlarda, telefonunu kaybetme düşüncesi yaşadığı durumlarda, kapsama alanı dışında kalınca ve düşük pil uyarısı aldığı durumlarda kendisini telaşlı ve huzursuz hissetmesi, cep telefonu kullanımının kısıtlandığı ve/veya yasaklandığı yerlerde örneğin kafeler, restoranlar, toplu taşıma araçları, sinema salonları, tiyatrolar, havaalanlarında kaygı düzeyinin artması.
- 5- Alınan bildirimleri, kısa mesajları ve çağrıları kontrol etmek için sürekli cep telefonuna bakmak.
- 6- Gün içerisinde cep telefonunu hiç kapatmamak, sürekli açık tutmak, cep telefonu ile uyumak.
- 7- Kişide kaygı bozukluğu ve gerginlik yaşatabilecek insanlar ile yüz yüze iletişimin sınırlı tutulması, bu kişilerle iletişimin teknolojik cihazlar ile sağlanması.
- 8- Cep telefonu sahibi olabilmek için fazlaca harcamalar yapılması.

Bir başka alanyazınına göre nomofobi belirtileri şu şekildedir;

- 1- Kişilerin cep telefonları yanında yokken kendilerini boşlukta ve eksik hissetme,
- 2- Telefonunu takıntılı bir davranış örüntüsü göstererek kontrol etme,
- 3- Cep telefonunun şarjı bitince kendini fazlasıyla çaresiz konumda hissetme,
- 4- Cep telefonunu unutması ya da bozulmasından ötürü kullanamamanın verdiği korku ve gerginlik hissi,
- 5- Cep telefonu olmadığı bazı anksiyete belirtileri (başının dönmesi, kalbinin çarpması, nefes darlığı yaşaması, midesine kramplar girmesi vb.) yaşanmasıdır (Yeniçağ, 2018).

## 1.3. Araştırmanın amacı

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin sosyotelinin üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca uygun olarak şu sorulara cevap aranmaktadır:

- 1- Üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin sosyotelinin üzerinde etkisi anlamlı mıdır?
- 2- Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelinin puanları yaş değişkeni üzerinde anlamlılık göstermekte midir?
- 3- Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelinin puanları cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlılık göstermekte midir?
- 4- Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelinin puanları bireylerin hobisinin olup olmama durumu değişkeni üzerinde anlamlılık göstermekte midir?
- 5- Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelinin puanları cep telefonunda oyun oynama durumu değişkeni üzerinde anlamlılık göstermekte midir?
- 6- Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelinin puanları günlük mobil telefon kullanım süresi değişkeni üzerinde anlamlılık göstermekte midir?

## 1.4. Araştırmanın önemi

Alanyazın tarandığında nomofobi üzerine yapılan ilk çalışma İngiltere'de 2008 yılında yapılmış olan çalışmadır. Diğer bir çalışma ise Hindistan'da 2017 yılında 1500 kişi üzerinde yapılmış olup bu çalışma sonucunda; kişilerde panik atak, titreme, eklem ağrıları, sırt ve boyun ağrısı gibi fiziksel belirtiler görülmüştür. Bu çalışmada Nomofobi DSM-V'de bulunan fobi tanımlarına ek "özel bir fobi" olarak sunulmuştur. Ayrıca bu çalışmaya katılan kişilerin %35'inin şarjının bitmesinden korktuğu, %21'inin ise telefonsuz bir şekilde bir

yerde mahsur kalmaktan korktuğu sonucuna ulaşılmıştır (Aparna Kanmani vd., 2017). Türkiye’de 537 üniversite öğrencisinde yapılmış olan çalışmada %42,6’sının nomofobik davranışlar gösterdiği ve yaş ile cinsiyet faktörleri üzerinde de etkisi olduğu görülmüştür (Yıldırım vd., 2016). Sosyotelizm üzerine alanyazı tarandığında Karadağ vd. (2015) sosyotelizm (phubbing) davranışının önemli belirleyicileri şunlardır; cep telefonu, SMS, sosyal medya ve internet bağımlılığı. Buna ek olarak aynı araştırmacılar sosyotelizm üzerine 10 maddelik olan bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu araştırma dışında sosyotelizm üzerine çeşitli ölçek çalışmaları yapılmıştır (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Roberts & David, 2016, 2017). Fakat bu ölçekler incelendiği zaman sosyotelizm üzerine kapsayıcılığının olmadığından dolayı genellenebilir bulgulara ulaşılamamıştır (Orhan Göksün, 2019). Sosyotelizm üzerine geliştirilen en kapsamlı olan ölçekler; Chotpitayasunondh ve Douglas’ın (2018) geliştirmiş olduğu Genel Sosyotelist Olma (GSO) ve Genel Sosyotelizme Maruz Kalma (GSMK) ölçekleridir. Bu ölçekleri Türkçe’ye Orhan Göksün (2019) tarafından uyarlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde nomofobi düzeylerinin sosyotelizm üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum yapılan çalışmanın özgün olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların alanyazındaki eksikliği gidereceği düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın modeli

Bartın Üniversitesi öğrencileri üzerinde nomofobi ve sosyotelizm unsurlarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma tarama türündedir.

### 2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın katılımcıları, Bartın Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu çalışmaya katılan katılımcı sayısı 216 (156 Kadın ve 60 Erkek) bireyden oluşmaktadır.

### 2.3. Veri toplama araçları ve süreci

Araştırmada veri toplama aracı olarak Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılmıştır. Bu ölçek 20 maddeden ve 7’li likert ölçek tipinden oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin güvenirlik katsayısı hesaplanmış .95 bulunmuş olup Türkçeye uyarlanan ölçeğin güvenirlik katsayısı da hesaplanmış .92 olarak ortaya konulmuştur. Aynı zamanda ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; bilgiye erişememe (4 madde), bağlantıyı kaybetme (5 madde), iletişime geçememe (6 madde) ve rahat hissedememe (5 madde) olarak tanımlanmıştır. Orijinal ölçekte bu alt boyutların güvenirlik katsayıları sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak verilmiş olup ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halinde alt boyutlarının güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .90, .74, .94 ve .91 olarak sonuçlanmıştır (Adnan & Gezgın, 2016). Diğer kullanılan veri toplama araçları ise, Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından geliştirilen, Orhan Göksün (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan GSO ve GSMK ölçekleri kullanılmıştır. Ölçekler 7’li likert tipinden oluşmaktadır. GSO ölçeği 15 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; nomofobi (1,2,3 ve 4. Sorular), kişilerarası çatışma (5, 6, 7 ve 8. Sorular), kendini yalnızlaştırma (9, 10, 11 ve 12. Sorular) ve problem farkındalığı (13, 14 ve 15. Sorular) dan oluşmaktadır. Bu ölçeğin Cronbach alfa değeri .93’tür. GSMK ölçeği 22 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; algılanan normlar (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9. Sorular), ihmal edilmişlik hissi (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 ve 17. Sorular) ve kişilerarası çatışma (18, 19, 20, 21 ve 22. Sorular) dan oluşmaktadır. Bu ölçeğin Cronbach alfa değeri .96’dır (Orhan Göksün, 2019).

Araştırmanın veri toplama süreci için Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp vb. sosyal medya hesaplarından dağıtılan Google formdan ve elden dağıtılan anketlerin gönüllü olan bireylerden doldurmaları istenmiştir. Veri toplama aracının uygulama süresi ortalama olarak 10 dakika sürmüş olup verilerin toplanması yaklaşık 1-2 haftayı bulmuştur.

### 2.4. Veri analizi

Çalışma kapsamında elde edilen veriler SPSS 22 programında analiz edilmiştir.

### 2.5. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

## Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: T.C Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 19.06.2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2020-SBB-0133

## 3. BULGULAR

### 3.1. Nomofobi ölçeğinin alt boyutlarının sosyotelizm üzerinde etkisi anlamlı mıdır?

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin sosyotelizm (genel sosyotelist olma ve genel sosyotelizme maruz kalma) üzerindeki etkisi regresyon analizi ile test edilmiş ve Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.**

*Nomofobi Düzeylerinin Regresyon Analiz Sonuçları*

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar			
	B	Standart Hata	Beta	t	p	VIF
1 Sabit (Kesim Noktası)	63,312	6,715		9,428	,000	
Bilgiye Erişememe	,867	,419	,135	2,070	,040	1,596
Bağlantıyı Kaybetme	,875	,405	,172	2,161	,032	2,385
İletişime Geçememe	,481	,281	,116	1,713	,088	1,729
Rahat Hissedememe	1,785	,347	,367	5,147	,000	1,910

Not: Bağımlı Değişken: Sosyotelizm

Yapılan bu analiz sonucunda nomofobinin alt boyutlarına bakıldığında; bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememe alt boyutlarının sosyotelizm durumunu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

### 3.2. Nomofobi ile sosyotelizm puanlarının demografik veriler üzerinde etkisi anlamlı mıdır?

#### 3.2.1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanları yaş değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Veriler analiz edilmiş, üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının birinci alt amacının betimsel istatistikleri Tablo 2’ de gösterilmiştir.

**Tablo 2.**

*Yaş Düzeyleri Üzerindeki Betimsel İstatistikler (Sıklık ve Yüzde Puanları Değerleri)*

Yaş	Sıklık	Yüzde (%)
18-20 yaş	89	41,2
21-22 yaş	102	47,2
23 ve üzeri yaş	25	11,6
<b>Toplam</b>	<b>216</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde %41,2’sinin 18-20 yaş, %47,2’sinin 21-22 yaş ve %11,6’sının 23 ve üzeri yaşı kapsadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci alt amacı olan üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının yaş değişkeni üzerindeki ANOVA testi sonuçları Tablo 3’ de gösterilmiştir.

**Tablo 3.**

*Yaş Değişkeni Üzerine Yapılan ANOVA Testi Sonuçlarına Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, F ve p Değerleri*

Varyansın Kaynağı	Yaş Düzeyleri	Kişi Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	sd	SS	F	p
<b>Nomofobi</b>	18-20 Yaş	89	74,71	2	27,536	,127	,881
	21-22 Yaş	102	75,18	213	23,010		
	23 ve Üzeri Yaş	25	72,32		27,405		
<b>Toplam</b>		<b>216</b>	<b>74,65</b>	<b>215</b>	<b>25,370</b>		

**Tablo 3. (devamı)**

Yaş Değişkeni Üzerine Yapılan ANOVA Testi Sonuçlarına Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, F ve p Değerleri

Varyansın Kaynağı	Yaş Düzeyleri	Kişi Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	sd	SS	F	p
<b>Genel Sosyotelist Olma</b>	18-20 Yaş	89	45,75	2	18,412	,164	,849
	21-22 Yaş	102	45,21	213	18,084		
	23 ve Üzeri Yaş	25	47,60		22,331		
<b>Toplam</b>		<b>216</b>	<b>45,71</b>	<b>215</b>	<b>18,670</b>		
<b>Genel Sosyotelizme Maruz Kalma</b>	18-20 Yaş	89	85,51	2	29,899	,204	,815
	21-22 Yaş	102	84,27	213	25,608		
	23 ve Üzeri	25	88,20		30,430		
<b>Toplam</b>		<b>216</b>	<b>85,24</b>	<b>215</b>	<b>27,907</b>		

Analiz sonuçlarına göre yaş düzeylerinin nomofobi durumu üzerine anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(2,213)=,217; p>,05]. Genel sosyotelist olma durumunun yaş düzeyleri üzerindeki sonuçlara bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(2,213)=,164; p>,05]. Son olarak genel sosyotelizme maruz kalma durumunun yaş düzeyi üzerindeki sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(2,213)=,204; p>,05].

### 3.2.2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanları cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın üçüncü alt amacı olan üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının cinsiyet değişkeni üzerindeki t testi sonuçları Tablo 4' de gösterilmiştir.

**Tablo 4.**

Cinsiyet Değişkeni Üzerine Yapılan t Testi Sonuçlarına Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, t ve p Değerleri

	Cinsiyet	Kişi Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	Standart Sapma (SS)	t	p
<b>Nomofobi</b>	Kadın	156	77,01	25,663	2,225	,027
	Erkek	60	68,52	23,715		
<b>Genel Sosyotelist Olma</b>	Kadın	156	45,38	18,909	-,410	,682
	Erkek	60	46,55	18,163		
<b>Genel Sosyotelizme Maruz Kalma</b>	Kadın	156	85,18	28,472	-,048	,962
	Erkek	60	85,38	26,614		

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre t testi ile analiz edildiğinde genel sosyotelist olma ve genel sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmezken (p>,05), nomofobi ölçeğinde anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<,05). Meydana gelen farklılığa ilişkin nomofobi ölçeğinin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak kadınların nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

### 3.2.3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının hobi durumunun üzerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın dördüncü alt amacı olan üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının hobi değişkeni üzerindeki t testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.**

Hobi Durumunun Değişkeni Üzerine Yapılan t Testi Sonuçlarına Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, t ve p Değerleri

	Hobi	Kişi Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	Standart Sapma (SS)	t	p
<b>Nomofobi</b>	Evet	192	74,40	25,724	-,412	,681
	Hayır	24	76,67	22,732		
<b>Genel Sosyotelist Olma</b>	Evet	192	45,58	18,671	-,289	,773
	Hayır	24	46,75	19,036		

**Tablo 5. (devamı)**

*Hobi Durumunun Değişkeni Üzerine Yapılan t Testi Sonuçlarına Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, t ve p Değerleri*

	Hobi	Kişi Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	Standart Sapma (SS)	t	p
<b>Genel Sosyotelizme Maruz Kalma</b>	Evet	192	84,95	27,729	-,421	,674
	Hayır	24	87,50	29,820		

Üniversite öğrencilerinin hobisinin olup olmama değişkenine göre nomofobi, genel sosyotelist olma ve genel sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında anlamlılık düzeyinde herhangi bir farklılık olup olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

### 3.2.4. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanları cep telefonunda oyun oynama durumu üzerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın beşinci alt amacı olan üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının cep telefonundaki oyun oynama değişkeni üzerindeki t testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.**

*Cep Telefonundan Oyun Oynama Durumu Üzerine Yapılan t Testi Sonuçlarına Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, t ve p Değerleri*

	Oyun	Kişi Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	Standart Sapma (SS)	t	p
<b>Nomofobi</b>	Evet	117	76,96	25,217	1,455	,147
	Hayır	99	71,93	25,409		
<b>Genel Sosyotelist Olma</b>	Evet	117	48,41	18,943	2,336	,020
	Hayır	99	42,52	17,916		
<b>Genel Sosyotelizme Maruz Kalma</b>	Evet	117	88,21	27,303	1,707	,089
	Hayır	99	81,73	28,343		

Üniversite öğrencilerinin cep telefonunda oyun oynama değişkenine göre nomofobi ve genel sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında anlamlılık düzeyinde herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>.05$ ). Genel sosyotelist olma ölçeğinden alınan puan sonucuna bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<.05$ ) Bu farklılık ortalamalarına bakıldığında evet cevabının ön planda olduğu görülmüştür. Dolayısıyla sosyotelist olan kişilerin telefonla oyun oynamalarından ötürü sosyotelist olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.2.5. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının günlük mobil telefon kullanım süresi durumu üzerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın altıncı alt amacı olan üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının günlük mobil telefon kullanım süresi değişkeni üzerindeki ANOVA testi sonuçları Tablo 7' de gösterilmiştir.

**Tablo 7.**

*Günlük Mobil Telefon Kullanım Süresi Değişkeni Üzerine Yapılan ANOVA Testi Sonuçlarına Göre Ortalama, Standart Sapma, F ve p Değerleri*

Varyansın Kaynağı	Günlük Kullanım Süreleri	N	Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	sd	SS	F	p
Nomofobi	Bir saatten az	2	65,50	4	10,607	3,638	,007
	1-3 Saat	51	66,20	211	21,433		
	4-6 Saat	115	74,97		26,296		
	7-9 Saat	33	79,45		23,759		
	9 saat ve üzeri	15	91,67		26,027		
<b>Toplam</b>		<b>216</b>	<b>74,65</b>	<b>215</b>	<b>25,370</b>		
Genel Sosyotelist Olma	Bir saatten az	2	34,50	4	13,435	5,576	,000
	1-3 saat	51	36,78	211	14,179		
	4-6 saat	115	46,85		18,542		
	7-9 saat	33	51,52		19,294		
	9 saat ve üzeri	15	56,00		21,448		
<b>Toplam</b>		<b>216</b>	<b>45,71</b>	<b>215</b>	<b>18,670</b>		

**Tablo 7. (devamı)**

*Günlük Mobil Telefon Kullanım Süresi Değişkeni Üzerine Yapılan ANOVA Testi Sonuçlarına Göre Ortalama, Standart Sapma, F ve p Değerleri*

Varyansın Kaynağı	Günlük Kullanım Süreleri	N	Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	sd	SS	F	p
Genel Sosyotelizme Maruz Kalma	Bir saatten az	2	90,50	4	34,648	1,678	,156
	1-3 saat	51	86,47	211	30,301		
	4-6 saat	115	83,57		27,568		
	7-9 saat	33	81,24		22,714		
	9 saat ve üzeri	15	101,93		29,305		
<b>Toplam</b>		<b>216</b>	<b>85,24</b>	<b>215</b>	<b>27,907</b>		

Analiz sonuçlarına göre günlük mobil telefon kullanım sürelerinin nomofobi durumu üzerine anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(2,213)=,217; p>,05]. Genel sosyotelist olma durumunun yaş düzeyleri üzerindeki sonuçlara bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(2,213)=,164; p>,05]. Son olarak genel sosyotelizme maruz kalma durumunun yaş düzeyi üzerindeki sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [F(2,213)=,204; p>,05].

Araştırmadaki Genel Sosyotelizme Maruz Kalma ölçek puanının ANOVA testi sonucunun homojen dağılım gösterip göstermediğine bakılması için welch testi uygulanmıştır ve bu sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

**Tablo 8.**

*Genel Sosyotelizme Maruz Kalma Ölçeğinin Welch Testi Analiz Sonucuna Göre Serbestlik Derecesi 1, Serbestlik Derecesi 2 ve p Puanı Değerleri*

	İstatistik	sd1	sd2	p
Welch	1,254	4	7,369	,368

Genel Sosyotelizme Maruz Kalma ölçek puanının sonuçlarına bakıldığında verilerin homojen dağılmadığı görülmüş, bunun üzerine de Welch testi analizi yapılmıştır. Bu sonuca göre de verilerin homojen dağılmadığı sonucuna ulaşılmış (p>,05) olup araştırma burada sonlanmıştır.

Araştırmanın yedinci alt amacı olan üniversite öğrencilerinin nomofobi ile genel sosyotelist olma puanlarının günlük mobil telefon kullanım süresi değişkeni üzerindeki ANOVA testi sonuçları anlamlılığının günlük cep telefonu kullanım sürelerinden hangisinin lehine sonuçlandığı görülmek üzere LSD testi uygulanmıştır ve bu LSD testi sonuçları Tablo 9’ da gösterilmiştir.

**Tablo 9.**

*Cep Telefon Kullanım Sürelerine Göre LSD Testi Analiz Sonuçlarına Göre Ortalamalar Farkı, Standart Hata ve p Değerleri*

	Cep Telefonu Kullanım Süresi	Cep Telefonu Kullanım Süresi	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	P
Nomofobi	Bir saatten az	1-3 saat	-,696	17,855	,969
		4-6 saat	-9,465	17,667	,563
		7-9 saat	-13,955	18,038	,440
		9 saat ve üzeri	-26,167	18,646	,162
	1-3 saat	Bir saatten az	,696	17,855	,969
		4-6 saat	-8,769*	4,167	,037
		7-9 saat	-13,258*	5,534	,017
		9 saat ve üzeri	-25,471*	7,276	,001
	4-6 saat	Bir saatten az	9,465	17,855	,563
		1-3 saat	8,769*	4,167	,037
		7-9 saat	-4,489	4,892	,360
		9 saat ve üzeri	-16,701*	6,800	,015
	7-9 saat	Bir saatten az	13,955	18,038	,440
		1-3 saat	13,258*	5,534	,017
		4-6 saat	4,489	4,892	,360
		9 saat ve üzeri	-12,212	7,713	,115
9 saat ve üzeri	Bir saatten az	26,167	18,646	,162	
	1-3 saat	25,471*	7,276	,001	
	4-6 saat	16,701	6,800	,015	
	7-9 saat	12,212	7,713	,115	



**Tablo 9. (devamı)**

*Cep Telefon Kullanım Sürelerine Göre LSD Testi Analiz Sonuçlarına Göre Ortalamalar Farkı, Standart Hata ve p Değerleri*

	Cep Telefonu Kullanım Süresi	Cep Telefonu Kullanım Süresi	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	p
Genel Sosyotelist Olma	Bir saatten az	1-3 saat	-2,284	12,920	,860
		4-6 saat	-12,352	12,783	,335
		7-9 saat	-17,015	13,052	,194
		9 saat ve üzeri	-21,500	13,492	,113
	1-3 saat	Bir saatten az	2,284	12,920	,860
		4-6 saat	-10,068*	3,015	,001
		7-9 saat	-14,731*	4,004	,000
		9 saat ve üzeri	-19,216*	5,264	,000
	4-6 saat	Bir saatten az	12,352	12,783	,335
		1-3 saat	10,068*	3,015	,001
		7-9 saat	-4,663	3,539	,189
		9 saat ve üzeri	-9,148	4,920	,064
	7-9 saat	Bir saatten az	17,015	13,052	,194
		1-3 saat	14,731*	4,004	,000
		4-6 saat	4,663	3,539	,189
		9 saat ve üzeri	-4,485	5,581	,423
	9 saat ve üzeri	Bir saatten az	21,500	13,492	,113
		1-3 saat	19,216*	5,264	,000
		4-6 saat	9,148	4,920	,064
		7-9 saat	4,485	5,581	,423

Nomofobi ve Genel Sosyotelist Olma değerlerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p < ,05$ ;  $F = 5,576$ ). Bu anlamlılığın günlük cep telefonu kullanım sürelerinden hangisinin lehine sonuçlandığı görülmek üzere LSD testi uygulanmıştır. Uygulanan bu LSD testi sonuçlarına göre tablo 9'da ortalamalar farkı sütununda \* ile belirtilen verilerde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $p < ,05$ ).

#### 4. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonundan mahrum kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobi ile toplum içerisinde insanlar arası iletişim kurmak yerine, akıllı cep telefonuna odaklanma olarak tanımlanan sosyotelizm durumlarının çeşitli demografik veriler üzerinde test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan anket çalışması seçkisiz üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmış ve 216 (156 Kadın ve 60 Erkek) kullanılabilir veri elde edilmiştir. Yapılan bu araştırmanın orijinaliği dikkate alınacak olursa şu şekilde açıklanabilmektedir: Alanyazın incelendiğinde, bu araştırmanın yapılması günümüz teknolojik gelişmeleri sonuçlarının incelenmesi açısından önemlidir. Bu araştırmada alanyazındaki araştırmalardan farklı olarak nomofobi ve sosyotelizm kavramları bir arada incelenmiştir. Böylece nomofobinin bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememe alt boyutlarının sosyotelizm durumunun üzerinde etkisi görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanları yaş değişkeni üzerinde ANOVA testi analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda yaş düzeylerinin nomofobi ve sosyotelizm durumları üzerinde herhangi bir anlamlılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p > ,05$ ). Chotpitayasunondh ve Douglas'ın (2016) literatür araştırmalarına göre ise 16-20 yaş arasındaki öğrencilerin nomofobik olduğu görülmüştür. Bu araştırmaya ek olarak Adnan ve Gezgin'in (2016) çalışmasında 18-24 yaş grubundaki genç bireylerin %77 ve 25-34 yaş grubunda olan bireylerin ise %68 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırma ile Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) ve Adnan ve Gezgin'in (2016) araştırmaları yapılan bu çalışmayı desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanları cinsiyet değişkeni üzerinde bağımsız t testi analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda nomofobinin cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı olduğu ( $p < ,05$ ) ama sosyotelist olma ve sosyotelize maruz kalma durumlarının cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p > ,05$ ) sonucuna ulaşılmıştır. Adnan ve Gezgin'in (2016) çalışmasında cinsiyet değişkeninin bu çalışma ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Yapılan bu çalışmada kadınların nomofobi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taraması yapıldığında nomofobi çalışmalarında kadın değişkeninin anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (Franchina vd., 2018; Turan & Becit İççitürk, 2018; Yılmaz vd., 2015).

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının hobi durumu değişkeni üzerinde bağımsız t testi analizi yapılmıştır. Yapılan bu analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin hobisinin olup olmaması nomofobi ve

sosyotelizm düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi yoktur ( $p>,05$ ). Literatür taramasında bu konu ile alakalı yapılan bir çalışma olmadığı görülmüş olup şayet yapılırsa anlamlı sonuçlar elde edilemeyeceği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının akıllı cep telefonundan oyun oynama değişkeni üzerinde bağımsız t testi analizi yapılmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda nomofobi durumunun oyun ile ilişkisi bulunmamış olup ( $p>,05$ ) sosyotelist olma durumunun oyun oynama üzerinde anlamlı bir sonuç olduğu ( $p<,05$ ) görülmüştür. Literatür taraması yapıldığında oyun oynama üzerine bir çalışma yapılmadığı görülmektedir. Araştırmacılar bu konu üzerine daha kapsamlı çalışmalar yapabilirler.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile sosyotelizm puanlarının günlük mobil telefon kullanım süresi değişkeni üzerine ANOVA testi yapılmıştır. Yapılan bu analiz sonucunda nomofobi ile genel sosyotelist olma durumunun günlük mobil telefon kullanım süresi değişkeni üzerinde anlamlı olduğu görülmüştür. Bu anlamlılığın günlük mobil telefon kullanım düzeylerindeki etkisi incelendiğinde bir saatten az düzeyi dışındaki diğer düzeyler arasında anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<,05$ ). Yılmaz vd. (2018) ile Pamuk ve Kutlu'nun (2017) çalışmaları bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Günlük mobil telefon kullanım süresinin azalması için geniş kapsamda topluma farkındalık çalışmaları veya mindfulness çalışmaları yapılabilir. Bunlara ek olarak bireylere telefon kullanımının yerine kendi ilgi ve yeteneklerine göre sosyal faaliyetlere yönlendirme yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000001378](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378)
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-V) tanı ölçütleri başvuru elkitabı* (Çev. E. Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği.
- Androidturkey (2011, Aralık 24). *Akıllı telefon nedir, ne işe yarar? Dünyadaki akıllı telefon kullanım oranları ve Türkiye'deki durum*. <http://www.androidturkey.net/2011/12/24/akilli-telefon-nedir-ne-ise-yarar-dunyadaki-akilli-telefon-kullanim-oranlari-ve-turkiyedeki-durum/#comments>
- Aparna Kanmani, S., Bhavani, U., & Maragatham, R. S. (2017). Nomophobia – an insight into its psychological aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15. <https://doi.org/10.25215/0402.041>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “Phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Dailymail (2008, March 31). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age* [Internet]. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>
- Erdem, H., Türen, U. & Kalkın, G. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi 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.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ. & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & 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*, 10, 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Kutlu, M. & Pamuk, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde cep telefonunun problemlili kullanımının kişilik bağlamında incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1263-1272. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i2.4073>
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 68-76. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Orhan Göksün, D. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelize maruz kalma ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 657-671. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.505642>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me how boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206-217. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>

- TUİK. (2019). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması 2019*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574>
- Turan, E. Z. & Becit İşçitürk, G. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 1931-1950. <https://doi.org/10.26466/opus.461523>
- We Are Social. (2019). *Digital in 2019*. <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2019>
- Yeniçağ Gazetesi. (2018). *Nomofobi nedir? Nomofobi belirtileri nelerdir?* <https://www.yenicaggazetesi.com.tr/nomofobi-nedir-nomofobi-belirtileri-nelerdir-217325h.htm>
- Yıldırım, S. & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Yılmaz, G., Şar, A. H. & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* [Master's thesis, Iowa State University]. <https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>
- 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., Sumner, E., Adnan, M., & 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>
- Yorulmaz, M., Kırac, R. & Sabırlı, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 27(5), 2988-2996.

## EXTENDED ABSTRACT

### 1. INTRODUCTION

In today's world; with the development of technology, technological devices have been changed. One of these devices is mobile phones. Smartphones of today came out as a result of changes made both external view and operating system (Kuyucu, 2017). People get used to this change easily and smartphones have been an integral part of daily life. These phones enable users to present advanced connectivity services with other devices and internet users (e. g. Bluetooth, 3G, 4G, 5G, GPS, Wifi services). It contains the operating system features of a computer. It can download from different application sales markets. It can operate many applications such as a computer at the same time. It presents a service with a touching screen to enable ease of use (Androidturkey, 2011). These usage features have made people use smart mobile phones a lot during the day. These devices have absolute benefits as well as harms (Yorulmaz et al., 2018). There are physical and psychological dimensions of the damages that can be occurred as a result of unconscious use. Physical dimensions are factors such as affecting eye health negatively, causing joint disorders, and causing hunchback. Moreover; Psychological dimensions are factors such as restlessness, stress, weakening the memory, and making addiction. (Turan & Becit İşçitürk, 2018). DSM-V which is one of the basic books of psychiatry for the definition of addiction has been handled under the title of substance use disorders. When DSM- V book was analyzed, it was not seen a title or an explanation about developing addictions as a result of excessive use of technology between addiction types handling in it. Also; in the following processes, it is thought that an evaluation will be made on this topic. (Yıldırım & Kişioğlu, 2018). In this research, as a result of misuse and excessive use of smartphones, the effects of two addictive harms on each other have been studied. In this research, the effect of two harms on each other as a result of misuse and excessive use of smart mobile phones was studied. One of these factors is nomophobia and the other is phubbing (being a socialist and being exposed to socialism). Nomophobia is the fear of not being able to access or communicate on a mobile phone, and of being deprived of these devices (King et al., 2014; Yildirim, 2014). On the other hand, phubbing prefers to communicate with smart mobile phones rather than communicate with people in a community (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). The same individual can be both a socialist and a person exposed to socialism (phubbing) When the literature review is done, the effects of nomophobia and phubbing on the university students are investigated separately. Moreover; in this study, the levels of nomophobia and phubbing of college students and the effect of these levels on each other are investigated. Answers to the following questions have searched:

- 1- Is the effect of nomophobia levels on phubbing in university students significant?
- 2- Do the scores of nomophobia and phubbing of university students show significance on the age variable?
- 3- Do the scores of nomophobia and phubbing of university students show significance on the gender variable?
- 4- Do the scores of nomophobia and phubbing of university students show significance on the variable of whether individuals have a hobby or not?
- 5- Do the scores of nomophobia and phubbing of university students show significance on the variable of playing games on mobile phones?
- 6- Do the scores of nomophobia and phubbing of university students show significance on the daily mobile phone usage time variable?

### 2. METHOD

This study is a kind of scanning which is a quantitative study. Three scales are used to collect data in this study. This research is a quantitative study and two scales are used. The first scale is the Nomophobia scale (NMP-Q) adapted into Turkish by Yildirim et al. after it had been developed by Yildirim and Correia (2015), the second scale is GSO and GSMK scales adapted into Turkish by Orhan Gökşün (2019) after they had been developed Chotpitayasunondh and Douglas (2018). Nomophobia scale consists of 20 items and a 7-point Likert scale type. At the same time, the scale consists of four sub-dimensions. These are not being able to access information, losing the connection, not being able to communicate and feel comfortable. The GSO and GSMK scales, which were introduced into Turkish by Orhan Gökşün, consist of a 7-point Likert type. The GSO scale consists of 15 items and 4 sub-dimensions. These dimensions consist of nomophobia, interpersonal conflict, self-isolation, and problem awareness. In addition to this; the GSMK scale consists of 22 items and 3 sub-dimensions. These dimensions are perceived norms, feelings of neglect, and interpersonal conflict.

The research was conducted with the participation of 156 female and 60 male students from Bartın University. From these students were asked to fill surveys distributed with hand and Google forms distributed from social media accounts such as Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp, etc. It takes an average of ten minutes to

answer the forms as a result of voluntary participation. It takes approximately 1-2 weeks to collect all data. The data obtained are analyzed using the independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and simple linear regression tests in the SPSS 22 program.

### 3. FINDINGS, DISCUSSION AND RESULTS

With the knowledge era, the world has changed and developed rapidly in many ways. As a result of this change, the most affected thing is technological devices. Especially, with the change and development of technology rapidly, smartphones have been used more frequently because of their features of gathering online and communication features in a single device (Erdem et al., 2017). Among these technological tools that we use more often and are important, smartphones have benefits as well as undoubted damages (Yorulmaz et al., 2018). The damages that technology brings are separated as psychical and psychological. Physical Dimensions are defined as eye pain, joint pain, and body pain. Furthermore; psychological dimensions are factors such as unrest, stress, and addiction (Turan & Becit İşçitürk, 2018). In this study, the effects of nomophobia, phubbing, and exposure to phubbing which we can consider in the psychological dimension are emphasized.

In this study, Nomophobia described as university students' fear of being deprived of smartphones, and phubbing described as a focus on smart mobile phones instead of communicating between people within a community are aimed to test on various demographic data. In accordance with this purpose, data are collected from 216 (156 female and 60 male) college students. In line with these data collected, various statistical tests have been conducted in the variables of age, gender, hobby status, daily mobile phone usage time, and playing games on smart mobile phones of the university students' nomophobia and phubbing scores.

In this research with university students, an ANOVA test was applied on the age variable in nomophobia and phubbing scores, and in consequence, it is found that there is no significant difference. Moreover, according to the results of literature reviews. It is observed that Chotpitayasunondh and Douglas (2016), Adnan and Gezgin's (2017) research did not support the findings in this study. An independent t-test is performed on the gender variable of nomophobia and phubbing scores of university students, which is another variable. As a result, nomophobia is significant in the gender variable, yet there is no significant difference in phubbing levels. In the literature, it is observed that the gender variable in the study of Adnan and Gezgin (2017) was parallel with this study. Besides, in line with these results, it is concluded that women have higher levels of nomophobia than men and in nomophobia studies in the literature, a significant difference is observed in the female variable (Franchina et al., 2018; Turan & Becit İşçitürk, 2018; Yılmaz et al., 2015). No significant difference is found in the independent t-test results of the nomophobia and phubbing scores of university students on the variables of hobby status and playing games on smart mobile phones. Except for these, the ANOVA test is conducted on the daily mobile phone usage time variable of the nomophobia and phubbing scores of university students. As a result of this analysis, it is observed that there is a significant difference between nomophobia and being phubbing in terms of daily mobile phone usage time. When the effect of this significance on daily mobile phone usage levels is examined, it is found that it is significant among other levels except for less than one hour ( $p < .05$ ). The studies of Yılmaz et al. (2018) and Kutlu and Pamuk (2017) also support this study.

### ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

#### Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: T.C Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 19.06.2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2020-SBB-0133