























Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

K. Nevzat TARHAN¹ , Aylin TUTGUN ÜNAL² , Nursen DOĞAN³ , Ayşe Sena KURT³ , Patrizia MURADI³ , İlayda TÜTER³ , Çisem UZUN³ , Ayfer HATIPOĞLU³ , Selvinaz ÇINAR PARLAK⁴ , Aylin AYDIN⁵ , Neylan ZÜMRÜT⁶ , Didem TEKİN⁷ , Dilara MURAT BÜYÜK⁷ , Bedia Ferhan KIRIŞ⁸ , Muratcan KESKİNER³ , Ayşe Cansu BAŞEĞMEZ⁹ , Meryem AYLUÇTARHAN¹⁰ , Mahmut ÇAKAN¹¹ , Hamza KARADEMİR¹² , Yunus AYYILDIZ⁷ 

Makalenin

Geliş Tarihi:
24.05.2022

Kabul Tarihi:
19.08.2022

Yayın Tarihi:
29.12.2022

ÖZ

Bu araştırma Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında ölçek geliştirmeyi ve psikometrik özelliklerini incelemeyi amaçlamıştır. Örneklem Türkiye genelindeki 925 kişiden oluşturulmuştur. Yapılan analizler ölçeğin üç faktörden oluştuğunu ortaya koymuştur. Birinci faktör; “İşlevsellikte Bozulma”, ikinci faktör; “Aşırı Kullanım”, üçüncü faktör ise, “İletişim Kuramama” olarak adlandırılmış, ölçek varyansın %69.5’ini açıklamıştır.

¹Prof. Dr., Üsküdar Üniversitesi, Kurucu ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı-Kurucu Rektör/Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı/İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Doç. Dr., Üsküdar Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü/ÜSÇÖZÜM Müdürü/Ölçek Geliştirme Koordinatörü, İstanbul, Türkiye

³Psikoloji Doktorantı, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

⁴Uzman Psikolog, Np Feneryolu Tıp Merkezi/Psikoloji Doktorantı, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

⁵Öğr. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksekokulu/Psikoloji Doktorantı, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

⁶Öğr. Gör., Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü/Psikoloji Doktorantı, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

⁷Klinik Psikolog, Psikoloji Doktorantı, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

⁸Klinik Psikolog, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

⁹Prof. Dr., İstanbul Kent Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, İstanbul, Türkiye

¹⁰Uzman Psikolog, Psikoloji Doktorantı, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

¹¹Öğr. Gör., Bingöl Üniversitesi, Proje Koordinasyon Birimi, Bingöl, Türkiye/Psikoloji Doktorantı, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

¹²Arş. Gör., Cumhuriyet Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Sivas, Türkiye/Psikoloji Doktorantı, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Atıf/Citation:

Tarhan, K. N., Tutgun-Ünal, A., Doğan, N., Kurt, A. S., Muradi, P., ... Ayyıldız, Y. (2022). Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 2(2), 112-135.

Ayrıca yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen üç faktörlü ölçek yapısı modellenmiş ve doğrulanmıştır. Elde edilen uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir aralıkta bulunarak 25 maddeli 3 faktörlü ölçek elde edilmiştir (Ki-kare/serbestlik değeri=2.53; RMSEA=.07; NFI=.89; NNFI=.92; CFI=.96; GFI=.94; AGFI=.84). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 bulunmuştur. Test-Tekrar Test güvenilirliği de yapılan ölçeğin 3 hafta arayla uygulandığında sonuçların ilişkili olduğu görülmüştür ($r=.72$). Böylece, 5’li likert tipinde “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık Sık”, “Her Zaman” olarak derecelendirilen Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin kişinin telefonsuz kalma korkusu olarak ifade edilen Nomofobi seviyesini psikometrik olarak ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Telefon Kaygısı, Telefon Bağımlılığı, Ölçek Geliştirme, Üsküdar

Development of Uskudar Nomophobia Scale and Investigation of Psychometric Properties

ABSTRACT

This research aims to develop a nomophobia scale and measure the psychometric properties of the Uskudar Nomophobia Scale within the scope of validity and reliability analysis. 925 individuals across Turkey participated in the study. Analysis revealed that the scale consists of three factors the first of which is; “Dysfunction in Functionality”, while the second factor is “Overuse” and the third factor is “Inability to Communicate” with 69.55% scale variance. In addition, the three-factor scale structure obtained by the validating factor analysis was modelled and verified. The obtained goodness of fit values were found acceptable and a 25-point 3-factor scale was obtained (Ki-square/freedom value=2.53; RMSEA=.07; NFI=.89; NNFI=.92; CFI=.96; GFI=.94; AGFI=.84). The internal consistency coefficient of the scale was .96. Test-Retest reliability was also found to be related to results when the scale was applied 3 weeks apart ($r=.72$). Thus, it was concluded that the Uskudar Nomophobia Scale, which is rated as “Never”, “Rarely”, “Sometimes”, “Frequently”, “Always” in the 5-point Likert type, is a valid and reliable scale that measures the level of Nomophobia expressed as a person’s fear of being without a phone psychometrically.

Keywords: Nomophobia, Phone Anxiety, Phone Addiction, Scale Development, Uskudar

Sorumlu Yazar:

Aylin TUTGUN ÜNAL

Üsküdar Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü/ÜSÇÖZÜM Müdürü/Ölçek Geliştirme Koordinatörü, İstanbul, Türkiye, aylin.tutgununal@uskudar.edu.tr

GİRİŞ

İnsanların davranışları birtakım psikolojik sorunlar üretmektedir. Bu davranışlar dijital çağda sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı gibi isimlerle incelenirken şimdilerde dijital hastalıklar olarak Siberkondri, FOMO (Fear of Missing Out), Nomofobi, Netlessfobi, Ego Sörfü gibi yeni çağ hastalıkları alanyazında yerini almıştır (Ekinci, 2020; Özdemir ve Bektaş, 2020; Tarhan ve ark., 2021; Tarhan ve ark., 2021; Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım ve ark., 2016). Yeni dijital hastalıkların ortaya çıkışıyla birlikte çeşitli gruplarda incelemelerin yapılabilmesi için ölçek ihtiyacı da doğmaktadır. Bu çalışmada, alanyazındaki ölçeklerin sınırlı sayıda olmasından dolayı, Nomofobi'nin ölçülmesine yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Günlük yaşamın vazgeçilmez parçalarından akıllı telefonların gerek boyutları gerekse kullanım kolaylıkları nedeniyle taşınabilir bilgisayarlara kıyasla daha çok tercih edildikleri bilinmektedir. Kullanım alanları son derece geniş olup sosyal medyaya erişim, elektronik ortamda iletişim, internette gezinmek ya da oyun oynamak gibi pek çok aktivitenin gerçekleştirilmesine kolaylıkla aracılık etmektedirler (Chen ve ark., 2016; Walsh ve ark., 2010). Söz konusu cihazlar düşük maliyet ve yüksek tatmin düzeyi ile çok çeşitli ve dikkat çekici uyarılar sunmaktadırlar (Marciano ve ark., 2022).

Dijital yerliler ya da Z kuşağı ismi ile anılan (Cirilli ve Nicolini, 2019) kuşak başta olmak üzere hemen her yaş grubunun yoğun olarak kullandığı ve son on yılda global nüfusun neredeyse yarısının, hatta gelişmiş ülkelerde nüfusun %80'inin sahip olduğu (Olson ve ark., 2022) belirtilen akıllı telefonlar özellikle bu kuşak için farklı dünyaların kapılarını aralamalarını sağlayan bir anahtara benzetilebilir. Bilgiye kolayca ve anında ulaşım olanağı sağlayan bu cihazların çok yönlü olmaları nedeniyle bu popüleriteye sahip oldukları belirtilmektedir (Aranda ve ark., 2022).

Akıllı telefonlarla yapılabilecek sadece birkaç şeyden söz etmek dahi bu yaygınlığın nedeni konusunda kolayca fikir verebilir. Öncelikle kapsama alanı içinde bulunan her yerden kolayca internete bağlanma özellikleri ve bu sayede mesajlaşma, elektronik postaları kontrol etme, film izleme, müzik dinleme, sosyal medya ağlarına bağlanıp takip etme, hatta sosyalleşme, arama motorları ile pek çok bilgiye ulaşma gibi olanakları basitçe temin etmeleri nedeniyle ön plana çıktıklarından söz edilebilir. Bunlarla birlikte; her türlü bilgi ve haber sitesini okuma, çevrimiçi oyun oynama, bankacılık işlemlerine kolaylık sağlama, uzun zaman dolaşmadan alışveriş yapma, yemek sipariş etme ya da fotoğraf çekme gibi gündelik hayatın rutinlerinin tek bir alet ile gerçekleştirilebiliyor olması ilk akla gelen özellikleri arasındadır (Hoşgör ve ark., 2017).

The World FactBook'un en son 2017 yılında güncellemiş olduğu raporlarda; Türkiye'de toplam 77.8 milyon adet taşınır telefon olduğu, nüfusun %96'sı kadar büyük bir bölümünün bu tür telefonların abonesi olduğu görülmektedir. Bahsedilen veriler doğrultusunda, Türkiye'nin dünya genelinde 21. sırada yer aldığı da bilgiler arasındadır (Hoşgör ve ark., 2017).

Telefon, cep telefonu, mobil telefon ve sonrasında da akıllı telefon olarak isimlendirilen bu cihazların olumlu özellikleri yanında şüphesiz olumsuz yanları da bulunmaktadır. Bilindiği gibi, karmaşık ve dinamik sistemlerde ortaya konulan her yeni çözüm kimi zaman yeni birtakım sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Gündelik hayatta sayısız kolaylıklar sunarak yaşamı

daha eğlenceli hâle getiren akıllı telefonlar da bu kuralı bozmamış, ilk zamanlarda hiç akla gelmeyen birtakım problemleri de kullanım yaygınlığı arttıkça ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu sorunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarının yanında, teknolojiye ilgili ve eğilimli gençlerde akademik başarısızlığa sebep olabilmektedir (Erdem ve ark., 2016).

İnternetin olduğu her yerde tek bir dokunuşla ve istenildiği zaman kullanabiliyor olmaları sayesinde bu teknolojik aletler genç kuşağın adeta markası ve zamanının çoğunu harcadığı bir cihaz haline gelmiş bulunmaktadır (Singh ve Samah, 2018). Ancak bu durum kaçınılmaz olarak onların eğitim hayatları yanında sosyal ve psikolojik durumlarını da etkileyebilmektedir. Telefon kullanımı aşırı olan öğrencilerin olmayanlara oranla ders notlarının daha kötü olduğu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin de daha yüksek olduğu (Hwang ve ark., 2012), gençlerin zamanlarının çoğunu mesajlaşmak, konuşmak, sosyal ağlarda dolaşmak için harcadıkları (Hanson ve ark., 2010) hatta neredeyse telefonu kendilerinin bir uzantısı olarak gördükleri (Park ve Kaye, 2019; Harkin ve Kuss, 2021) ifade edilmektedir. Licklider (1960) insan-bilgisayar ortak yaşamı teorisinde, gelecekte insan ve bilgisayarların çok yakın bir ilişki içinde birbirlerinin eksik taraflarını tamamlayacaklarını öngörmektedir.

ABD’de yapılan bir araştırma telefonlarından bir şekilde yoksun kalan öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerinde artış olduğu sonucuna ulaşmıştır (Cheever ve ark., 2014). Kompulsif kullanımların bağımlılığa (Farhat ve ark., 2022), depresif semptomlara (Keyes ve ark., 2019) neden olması da üzerinde durulması gereken diğer bir durumdur.

Günümüzde yapılan araştırmalar altı aylık bebeklerin dijital cihazlarla etkileşime girdiklerini ve okul öncesi yaşlarda da bir şekilde dijital oyun oynamaya başladıklarını göstermektedir (Danby ve ark., 2018). Bu çağda bulunan çocukların otobüslerde, restoranlarda ve spor etkinliklerinde ebeveynlerinin telefonları ya da kendi tabletleriyle oynadıkları da (Aydoğdu, 2021) hemen herkesin günlük yaşam içinde tanık olduğu görüntülerdendir. Gelinek noktada akıllı telefonların sadece belli yaştaki bireylerin değil çocukların da hayatına bir şekilde sızmış olduğunu söylemek pek de yanlış olmayacaktır.

Akıllı telefonların aşırı kullanımı, göz bozukluğu, eklem problemleri, kamburluk gibi fiziksel rahatsızlıklar yanında bağımlılık, stres, huzursuzluk, etrafa yabancılaşma, hafıza zayıflaması (Turan ve İşçitürk, 2018) ve kompulsif bozukluklara da neden olabilmektedir (Çiçek, 2020). Genel olarak bakıldığında esas sorunun telefonlar olmayıp bunlara harcanan zaman olduğu söylenebilir. Üstelik bu cihazların aşırı kullanımı sonucu gelişen patolojiler hem kullanan bireyi ve hem de onun yakınında olanları kaçınılmaz olarak etkileyecektir (Gonçalves ve ark., 2020).

Diğer yandan belirtilmesi gerekli önemli bir nokta da bu minik aletlerin internet ile olan bağları ve dolayısıyla kullanılan sosyal ağlar sayesinde bireylerin yalnızlık endişesini azaltmasıdır (Minaz ve Bozkurt, 2017; Townsend, 2000). Kişilerin hareket halindeyken dahi bağlantıda kalmasına (Wei ve Lo, 2006) yardımcı olması da nereye gidilirse gidilsin bir nevi güvenlik hissi uyandırdığını düşündürmektedir. Bu bağlamda akıllı telefonlar hayatı pek çok yönden kolaylaştıran cihazlar olmakla birlikte kullanım yoğunluğuna bağlı olarak birtakım sorunları da beraberinde getirmeleri kaçınılmazdır.

Nitekim son dönemde dikkat eksikliğinden, göz problemlerine, psikolojik rahatsızlıklardan fizyolojik ve ortopedik şikâyetlere kadar pek çok sağlık sorununun, hatta eğitimde ya da insan

ilişkilerinde karşılaşılan bazı sorun ve çatışmaların sebebinin akıllı telefonların kullanım yoğunluğu olduğu iddia edilmektedir (Noyan ve ark., 2015).

Diğer yandan, yeni medya çağında dijital çağın hastalıkları olarak ele alınan pek çok yeni kavram da ortaya çıkmış, araştırmalar şimdilerde internetin de işin içine katıldığı bu kavramlar ekseninde yapılmaktadır. Blog İfşacılığı, Cheesepodding, CrackBerry, Dijital Obezite, Ego Sörfü, Enfornografi, Facebook Depresyonu, Fare-Klavve Hastalığı, FOBO, FOMO, Google Takibi, Hikikomori Fenomeni, İnternet Siniri, JOMO, Myspace Taklitçiliği, Netlessfobi, Nintendinitis, Nomofobi, Photolurking, RSI, Selfitis, Siberkondri, Stalklama, Wikipedializm, Youtube Narsizmi gibi dijital hastalıklar sayılabilir (Tarhan ve ark., 2021).

Nomofobi

Nomofobi, İngilizce NO Mobile PHOBIA kelimelerinden türetilmiştir. Klinik psikolojide bu kavram, bireyin akıllı telefonuna erişim sağlayamadığında ya da bu cihaz aracılığıyla iletişim kurma olanağı olmadığında yaşadığı istemsiz korku olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015). 21. yüzyılın bir rahatsızlığı olarak nitelenen bu durum, kişinin telefonundan uzak kalması, ulaşamadığı bir durumundayken hissettiği rahatsızlık veya endişe hali olarak ifade edilmektedir (Özgür Güler ve Veysikarani, 2019). Kavram yeni olmakla beraber mobil teknolojilerin yüksek düzeyde, aşırıya kaçan problemli kullanımına referans veren (Gezgin ve ark., 2017), telefona olan bağımlılığın neden olduğu rahatsızlık, anksiyete ve sinirlilik hali olarak da kullanılmaktadır (Ercan ve Tekin, 2019; King ve ark., 2010).

Nomofobi kavramının tanımları incelendiğinde, telefon bağımlılığı konusundan uzak olmadığı anlaşılabilir bir şekilde, telefonda ayrı kalma anksiyetesi şeklinde isimlendirildiği de görülmektedir (Lu ve ark., 2022).

Alanyazında psikolojik bir rahatsızlık olduğu belirtilen Nomofobi (Sui ve Sui, 2021) sözcüğü 2008 yılında, İngiltere Posta İdaresi tarafından yaptırılan bir araştırma sonucunda tanımlanmıştır. Çalışmada kişilerin aşırı telefon kullanımı nedeniyle anksiyete problemi geliştirip geliştirmedikleri incelenmiş olup pek çok veriye ulaşılmıştır. Katılımcıların %53'ünün cihazlarını kaybetme, pilin tükenmesi, kapsama alanı dışında olma, yükledikleri kredinin bitmesi gibi nedenlerle endişe duydukları, erkeklerin %58 ve kadınların %47'lik bir kısmının taşınır telefon anksiyetesinden muzdarip oldukları ortaya çıkmıştır (Bhattacharya ve ark., 2019).

2012 yılında İngiltere'de yapılan diğer bir çalışma, örneklem grubunun %66'lık bir kısmının nomofobi sorunundan muzdarip oldukları sonucunu vermiştir. Katılımcıların çoğunluğu akıllı telefonlarını uyudukları zaman da dahil olmak üzere yanlarında tuttıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmanın önemli bir diğer sonucu da kadınlardaki nomofobi oranının erkeklere göre daha hızlı bir biçimde arttığını ortaya çıkarmasıdır. Araştırma sonuçları, 18-24 yaş arası katılımcıların %77'lik bir oran ile en riskli grup olduğunu, 25-34 yaşlarındaki katılımcıların %68'lik bir oran ile bir önceki grubu takip ettiğini, 55 yaş üzerinin ise onların ardından geldiğini göstermektedir (Erdem ve ark., 2016; SecurEnvoy, 2012; Yıldırım ve Correia, 2015).

Teknolojinin gelişimi ile akıllı telefonlar günlük hayatın önemli bir parçası haline gelmekle kalmamış bundan uzak olmak, bireyde kaygı bozuklukları kategorisinde yer alan özgül bir fobi niteliği kazanmaya başlamıştır. Günümüzde özgül fobi kapsamında da incelenerek hakkında

veri toplanmaya devam edilen nomofobinin gelişen dünyanın güncel bir problemi olduğu ortaya çıkmaktadır (Dixit ve ark., 2010). Telefonların pek çok olumlu yanları olsa da aşırıya kaçan kullanımının rahatsız edici, zarar verme potansiyeline sahip olduğu ve benzer semptomlar içermesi nedeniyle davranışsal bağımlılıklar kapsamında da incelendiği görülmektedir (Billieux ve ark., 2015).

Yeni bir kavram olan Nomofobi, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanan ve psikiyatrik problemleri sınıflandırmak amacı ile kullanılan DSM-5'te ya da Dünya Sağlık Örgütü tarafından hastalıkların tanımlanmasında kullanılan ICD-11'de henüz yer almamaktadır. Diğer yandan tanı kriterleri, etkilediği yaş grubu ve yaygınlığı çalışılmaya devam etmekte olup ayırıcı tanı ölçütleri de tartışılmaktadır (Bragazzi ve Del Puente 2014). Gerek fiziksel gerekse psikolojik sağlığa olumsuz etkileri, genç yetişkin grubun akademik başarısı üzerinde olumsuz etkileri üzerinde de durulmaktadır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Ayırıcı özelliklerinin ya da diğer bir deyimle gözlenen semptomlarının anksiyete, nefes alışverişinde değişimler, titreme, terleme, ajitasyon, taşikardi ve oryantasyon bozukluğu olduğu görülmektedir (Bhattacharya ve ark., 2019).

İçinde bulunulan teknolojik çağın önemli rahatsızlıklarından birisi olarak görülen Nomofobi, sadece öğrencileri değil aşırı kullanım alışkanlığı olan herkesin günlük yaşam ve iş hayatında yaptıkları eylemlere yoğunlaşmalarını olumsuz yönde etkilemektedir. Nomofobiden dolayı gerçekleşen uyku problemleri, yorgunluk, stres, dikkat dağınıklığı, somatik ve ruhsal hastalıklara yol açtığı, çalışanlarda iş kazalarına sebep olduğu performanslarını ve iş verimliliğini etkilediği de özellikle vurgulanan diğer konulardandır (Aşık, 2018; Tamura ve ark., 2017; Tarhan ve ark., 2021).

Teknoloji nedeniyle oluşan, 21. yüzyıla özel bir bozukluk olan ve yüzyılın fobisi olarak da tanımlanan Nomofobi telefona bağımlı olan bireylerin psikolojik ve fizyolojik problemler yaşamalarına neden olabilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015; Kartal, 2019). Yüz yüze iletişim kaçınılmaz şekilde azalırken bireysellik artmakta, uzun süre ekrana bakma nedeniyle yaşanan baş ağrıları, kas ve uyku sorunları yanında uygulamaların bağımlılık yaratması gibi problemleri de ortaya çıkartmaktadır (Darvishi ve ark., 2019; Öztürk, 2015; Şar ve Işıklar, 2012).

Bu probleme sahip kişilerde akıllı telefonlarından ayrıldıklarında kalp atış hızı, kan basıncı ve kaygı düzeylerinde artış olduğu araştırma verileri arasındadır (Clayton ve ark., 2015). Telefon yokluğunda bu rahatsızlığa sahip kişilerde panik duygularının ortaya çıkabileceği, depresyon, stres, kaygı ve problemler akıllı telefon kullanımı arasında tutarlı biçimde ilişki olduğu görülmektedir (King ve ark., 2013; Elhai ve ark., 2017). Kaçırma korkusu ve dokunsal ihtiyaçların da bu bağlamda aracı rol üstlendikleri altı çizilen diğer veriler arasındadır (Elhai ve ark., 2016).

Yapılan incelemeler sonucu, Nomofobi geliştirdiği düşünülen bireylerde ortaya çıkabileceği belirtilen pek çok özellik bulunmaktadır. Örneğin; Birden fazla telefon bulundurmamak, bu telefonları düzenli kullanmak, telefon yakınlarında olmadığında gerginlik veya endişe hissetmek (Şar ve Işıklar, 2012; Clayton ve ark., 2015; Aşık, 2018). Telefonların daima açık olması, gece kapatmamak, yatakta yanından ayırmamak, arama ve mesajları kaçırma endişesi ile devamlı telefonu kontrol etmek, çalmadığı halde çalmış yanılgısı ile tekrar tekrar kontrol

etmek, sosyal hayatta etkileşimde bulunacağı zaman kaygı ve stres yaratan kişilerle bu cihazlar aracılığı ile iletişim kurmanın da nomofobik birey tercihlerinden olduğu belirtilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Dasgupta ve ark., 2017).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada fomo yani bir şeyleri kaçırma korkusunun nomofobi ile ilişkili olduğu ve regresyon analizlerinde de sosyal ağ kullanım amacının nomofobiye açıkladığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Yaman ve Kavuncu, 2019). Fomo ile ilgili ayrıca geliştirilmiş ölçeğe de rastlanmaktadır (Metin ve ark., 2017). Nomofobi ya da yegâne telefonların varlığının dahi bireylerin dikkat ve performansları üzerinde olumsuz etkilerde bulunabileceği, bağımlılık davranışı geliştirmeye de zemin hazırladığı günümüzün tartışılan teknolojik riskleri arasındadır (Schwaiger ve Tahir, 2022).

Bu durumdaki bireyler telefon olmadan bir hayatı hayal edememekte, böyle bir durumda kaldıklarında stres düzeyleri artmakta, telefonlarını kendilerinden bir parça gibi görmeye kalmayıp devamlı olarak güncelleme isteği duymaktadırlar (Polat, 2017). Örneklem grubu üniversite öğrencilerinden oluşan diğer bir çalışmada bu kez nomofobi kriterlerinden biri olan bağlantının olmaması korkusu ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Güllüce ve ark., 2019). Diğer bir ifadeyle, bağlantıda problem oldukça kişinin mutluluk düzeyinde de düşüş yaşanmaktadır. Dikkat ve performansa yaptığı olumsuz etkilerle Nomofobi bireysel bir durum gibi görünmekle birlikte sosyolojik boyutları olması nedeni ile toplumu ilgilendirmesi kaçınılmazdır (Mendoza ve ark., 2018; Arpacı, 2019). Sonuç olarak iletişim gereksinimi olan bu bireyler bir araya gelerek toplumu oluşturmaktadırlar (Kang ve Jung, 2014).

Kimi uzmanlar tarafından Nomofobi düzeyini belirleyen kriterlerde; bireyin aile ve sosyal yaşantısı yanında hoşlandığı etkinlikler, genetik ve psikolojik özelliklerinin etkili olabileceği belirtilmektedir (Yıldız, 2021). Nomofobinin sağaltımı üzerinde henüz fazlaca çalışma yapılmamış olsa da bilişsel davranışçı ve varoluşçu psikoterapilerin faydalı olabileceği anlaşılmaktadır (Akıllı ve Gezgin, 2016; Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020; Öz, 2018). Yeni bir klinik durum olarak değerlendirilmesi yanında Nomofobi akıllı telefonlara olan bağımlılığı ve kullanılmadığında anksiyete ile giden rahatsızlıklar duyulmasına yol açan bir hali tanımlamaktadır (Lee ve ark., 2018).

Nomofobinin Ölçülmesi

Alanyazın incelendiğinde, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen bir Nomofobi Ölçeğine (The Nomophobia Questionnaire-NMP-Q) rastlanmaktadır. NMP-Q, nomofobinin dört boyutunu ele alan 20 maddeden oluşmaktadır: (1) İletişim kuramama, (2) bağıllığı kaybetme, (3) bilgiye erişememe ve (4) rahatlıktan vazgeçme. Tüm öğeler 7 puanlık bir Likert kullanılarak derecelendirilmektedir. Buna göre, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen bir ölçektir. Ölçeğin ve boyutların iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Cronbach Alpha değerinin en düşük .80'in üzerinde olduğu raporlanmıştır. Ölçek toplamında bu değer .94 bulunmuştur. Ölçek Üniversite öğrencileri örneklemini ile geliştirilmiştir. Ölçeğin daha sonraki çalışmada doğrulayıcı faktör analizi ve inceleme çalışmaları Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir.

NMP-Q doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, kabul edilebilir model uyumu için Hair ve arkadaşlarının belirttiği (2006) eşik değerlerine ($\chi^2/Sd \leq 3$, $CFI \geq .90$ ve $RMSEA \leq .08$) uygunluk sağlanmıştır ($\chi^2/Sd=2.86$, $CFI=.92$, $RMSEA=.08$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği ise .92 bulunmuştur. Faktörlerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .90, .74, .94 ve .91 bulunmuştur.

Yaptıkları incelemede ise, ölçek Türkiye’de öğrenim gören 537 üniversite öğrencisine uygulanmış ve nomofobi seviyesinin %42.6 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan grubun en büyük korkularının bilgi ve iletişim erişiminde yaşanabilecek olası problemler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarında, cinsiyet ve akıllı telefona sahip olma süresinin de nomofobi için önemli alt değişkenler olabileceği belirtilmiştir. Ancak, sahip olma süresinin ve yaş değişkeninin nomofobik tepki düzeyini etkilemediği anlaşılmıştır (Yıldırım ve ark., 2016).

Diğer bir çalışmada, ATBÖ-KF olarak da bilinen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu akıllı telefon kullanan ve Üsküdar Üniversitesinde eğitim gören 367 öğrenciye uygulanmıştır (Noyan ve ark., 2015). ATBÖ-KF on sorudan oluşmaktadır. Çalışma Sosyodemografik Form ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile desteklenmiştir. ATBÖ-KF’nin sonuçları İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin sonuçları ile paralellik göstermiştir ve Cronbach alfa güvenilirliği .86 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin telefonlarını kontrol etme sıklığı ve geçirdikleri süre ile ATBÖ-KF puanları arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Sonuç olarak, ATBÖ-KF akıllı telefon bağımlılığını öğrenciler için değerlendirme konusunda güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu saptanmıştır.

Ayrıca, Özdemir ve Bektaş (2020) tarafından 9-18 Yaş Nomofobi Ölçeği Türkçe’ye uyarlanmış ve güvenilirliği test edilmiştir. Araştırma iki lise ve üç ortaokuldan gönüllü olan öğrenciler ile yapılmıştır ve bu öğrencilerin velilerinden onay alınmıştır. Araştırmada toplamda 818 katılımcı bulunmaktadır. Çalışmanın Cronbach alfa değeri .90 olduğu tespit edilmiştir. Veri analizlerinde çeşitli yöntemler kullanılmıştır ve NMP-Q’nun Türkçe halinin 9-18 yaş aralığındaki çocuklar için de güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada ise, Nomofobi’nin incelenbilmesi için ülkemizdeki ölçeklerin sınırlı sayıda olması, güncel ve boyutsal yapıda bir Nomofobi ölçeği ile daha detaylı ve boyutsal olarak da incelemelerin yapılabilmesi amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Ülkemizde Üniversite öğrencileri örnekleminde gençler için geliştirilen (Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım ve ark., 2016) ve çocuklar için uyarlanan (Özdemir ve Bektaş, 2020) NMP-Q ölçeğinin olması ve zamanla yeni bakış açıları ile farklı boyutların da ölçeklere dahil edilmesine gerek duyulabilmesinden dolayı, ölçek geliştirme çalışmasına ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, 15 yaş ve üzerindeki geniş bir hedef kitle üzerinde varolan ölçeklerdeki maddelerin güncel ifadeler ile yeniden ele alınmasıyla boyutsal bir ölçek geliştirmek bu çalışmanın gerekçesini ortaya koymaktadır. Böylece, Nomofobi’ye yönelik psikometrik incelemelerinin yapılabilmesini amaçlayan bu ölçeğin geliştirilmesi ve iletişim, bağlılık, bilgiye erişim ve rahatlıktan vazgeçme gibi boyutlara aşırı kullanım ve telefon kullanımından dolayı yaşanan işlevsellikte bozulma gibi farklı psikolojik bakış açılarının boyutsal ölçümlere dahil edilmesi ile alanyazına katılması önemli görülmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma boyutsal bir Nomofobi ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla uygun tasarlanmış geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasıdır.

Katılımcılar

Araştırmada örneklem gönüllülük ilkesine uygun olarak rastgele seçilmiş örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Buna göre, Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Türkiye genelindeki 925 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Alanyazın incelemeleri sonucunda, çalışmada elde edilen örneklem sayısının faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir (Preacher ve MacCallum, 2002; Tavşancıl, 2002). Buna göre, örneklem sayısı 100 ile 250 arasında olabileceği gibi, ölçme aracındaki madde sayısının en az beş ya da on katı olabileceği belirtilmektedir. Uzman görüşü akabinde elde kalan 105 madde göz önüne alındığında, belirtilen görüşlere uygunluk sağlanmıştır.

Çalışma grubu Türkiye'nin farklı bölgelerindeki 630 Kadın (%68.1), 291 Erkek (%31.5) ile yürütülmüştür. 4 kişi cinsiyetini belirtmemiştir. 925 kişiye uygulanan veri toplama aracında, en küçük yaş 15, en büyük yaş 64 olup yaş ortalaması 26'dır. Çalışma grubunun öğrenim düzeyi incelendiğinde, %43.2'sinin lise, %43.2'sinin üniversite olarak eşit oranda dağıldığı görülmüştür. Katılımcıların %12'sinin lisansüstü öğrenim düzeyinde, %1.2 yüksekokul ve %0.8'inin ilköğretim mezunu olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, çalışma grubu daha çok lise ve üniversite öğrenim düzeyindedir. Katılımcıların %23.4'ü evli, %70.2'si bekar, %4.2'si boşanmış ya da dul, %1.7'si ise sözlü ya da nişanlı olduğunu belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Noyan ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilen "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu" 10 maddeden oluşan "Kesinlikle katılmıyorum" ile "Kesinlikle katılıyorum" arasında derecelendirilmiş 6'lı likert tipinde bir ölçektir. Tek faktörlü olan ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .86 bulunmuştur. Test-Tekrar Test güvenilirlik katsayısı .92 bulunmuştur.

Üsküdar Netlessfobi Ölçeği

Tarhan ve arkadaşları tarafından 2022 yılında geliştirilen Üsküdar Netlessfobi Ölçeği 24 madde ve iki faktörden oluşmakta olup internetsiz kalma korkusu olarak ifade edilen "Netlessfobi" seviyesini ölçmektedir. Birinci boyut; Duygu durum Düzenleme iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .93, ikinci boyut; Bağlantılılık/Erişim iç tutarlılık katsayısı .95, ölçek toplamının iç tutarlılık katsayısı ise, .96 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam varyansın %65.85'ini açıklamaktadır.

Üsküdar Nomofobi Ölçeği

Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında, kapsam geçerliği, yapı geçerliliği, ayırt edicilik geçerliliği, ölçüt geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Böylece ilk aşamada 119 maddeden oluşan taslak ölçeğin uzman görüşleri sonrasında 105 maddeden oluştuğu görülmüş olup yapı geçerliliği

çalışmaları için yapılan faktör analizi son olarak 525 kişiye 105 maddenin uygulanması ile gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada veri setinin faktör analizi için uygunluğu da Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısı ile Bartlett Sphericity testi ile incelenmiştir (Kalaycı, 2009; Tavşancıl, 2002). KMO değerinin değerlendirilmesi ile ilgili birtakım görüşler bulunmaktadır. KMO değerinin .90 ile üstü olması “mükemmel”, .80 ile .89 arasındaki durumu “çok iyi”, .70 ile .79 arasında olması “iyi”, .60 ile .69 arasındaki durumu “orta”, .50 ile .59 arasında olması “zayıf” ve .50 değerinden düşük olması durumu “kabul edilemez” şeklinde değerlendirilmektedir (Sharma, 1996). Aynı zamanda, Bartlett Sphericity değerinin, veri setiyle faktör analizine tabi tutulması için $p < .05$ olması beklenmektedir.

Diğer yandan, faktör analizi sonucunda ölçek tarafından açıklanan varyans oranı sosyal bilimler açısından, %40-%60 arasında değer aldığındaki uygun kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2002). Araştırmada elde edilen %69.55 varyans oranı ise, sosyal bilimlerde oldukça yüksek düzeyde uygunluğu göstermektedir. Bununla birlikte, yapı geçerliliği çalışmalarında elde edilen faktörlerin kendi aralarında ilişkili olması beklenmektedir. Bu doğrultuda yapılan korelasyon testi sonuçlarının değerlendirilmesinde, .30 ile .70 arasındaki ilişki değeri “orta”, .70’in üzerindeki ilişki değeri ise yüksek ilişki olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2002).

Geçerlik çalışmalarında, ölçeğin ölçülmek istenen özelliği ölçüp ölçmediğine karar verilmesinde uygulanan ayırt edicilik çalışmalarında, boyutların ayırt ediciliği incelenmiştir. Madde ayırt edicilik indeks değeri (D), ifadelerin ölçülmek istenen özelliği ne seviyede ayırt ettiğini ortaya koymakta olup ölçekten alınan puanların sıralanarak alt ve üst grupların %27’lik alt çeyreğe ve üst çeyreğe göre ayrılarak bağımsız grup t-testi yapılmasıyla test edilmiştir.

Güvenirlik çalışmalarında ise, maddelerin iç tutarlılık (Cronbach α) katsayı değerleri incelenmiştir. Cronbach α katsayısının .70’in üzerinde olması ölçeğin güvenilirliğini göstermektedir (Sipahi ve ark., 2008). Bununla birlikte, test-tekrar test uygulaması yapılmıştır. Böylece ölçeğin 25 maddeden ve üç faktörden oluşan nihai formu (Ek-1) test-tekrar test çalışmalarında 3 hafta arayla 100 kişiden oluşan bir gruba uygulanarak iki uygulama arasındaki ilişki ve fark testinin yapılmasıyla elde edilen sonuçların uygunluğu değerlendirilmiştir.

İşlem

Araştırmaya, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 61351342/ŞUBAT2022-43 (25 Şubat 2022) sayı ile etik açıdan uygunluk onayı sağlanmıştır. Veri elde etme işlemi 1-15 Mart 2022 tarihleri arasında online anket yoluyla gönüllülük ilkesine göre yürütülmüştür. Çalışma grubu rastgele seçilmiş örnekleme yoluyla 15 yaş ve üzeri kişilerden oluşmaktadır. Katılımcılara Üsküdar Nomofobi Ölçeği çevrimiçi anket yoluyla uygulanmıştır. Uygulanan anketin doldurabilmesi için ortalama 15 dk. yeterli olmuştur.

Verilerin Analizi

Üsküdar Nomofobi Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için öncelikle elde edilen 525 katılımcıdan oluşan veri seti ile yapı geçerliği kapsamında açılımlayıcı faktör analizi (AFA), ayırt edicilik geçerliği hesaplamaları ve Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ayırt edicilik geçerliği çalışmalarında AFA çalışma setindeki üst grup ve alt gruptan %27’lik bölümler alınarak iki grubun farkına bağımsız grup t-testi ile bakılmıştır. Daha sonra ölçüt geçerliği için diğer iki ölçek de dahil edilerek 3 ölçek ile 300 kişiye (Akıllı Telefon Bağımlılığı

Ölçeği Kısa Formu, Üsküdar Netlessfobi Ölçeği ve Üsküdar Nomofobi Ölçeği) uygulama yapılmış, toplanan veriler ile doğrulayıcı faktör analizi ile ölçüt geçerliliği çalışmalarında kullanılmıştır. Ölçüt geçerliliği çalışmaları için ölçek toplamları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Ayrıca test- tekrar test güvenilirliği çalışmalarında 3 hafta arayla ölçek nihai hali aynı gruptaki 100 kişiye uygulanmış, aradaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Böylece, toplam 925 katılımcıdan aşamalı olarak toplanan veriler ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yürütülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi aşamasında, AMOS programında boyutların birbiri ile ilişkisi ve uyumunun incelenmesi için modelleme yapılmış ve uyum iyiliği değerleri (Ki-kare/serbestlik değeri, RMSEA, NFI, NNFI, CFI, GFI, AGFI) hesaplanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin, uzman görüşleri ve kapsam geçerliliği, açıklayıcı faktör analizi ile yapı geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi, ayırt edicilik geçerliliği ve ölçüt geçerliliği çalışmaları ile ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği çalışmaları yapılmıştır.

Uzman Görüşleri ve Kapsam Geçerliliği

Bu aşamada 10 kişiden oluşan uzmanlara ilk aşamada 119 maddeden oluşan uzman görüşü envanteri e-posta yoluyla gönderilmiştir. Disiplinler arası görüşe yer verebilmek için alan uzmanları psikoloji, iletişim, eğitim bölümlerinden seçilmiştir. Uzman görüşü envanteri 3'lü likert tipinde olup "Maddenin ölçekte kalması uygun", "Madde ölçekte kalabilir ama gereksiz", "Maddenin ölçekte kalması uygun değil" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ayrıca, uzmanların yorumlarının alınabilmesi için "yorum" bölümü eklenmiştir. Envanterden elde edilen veriler (Miles ve Huberman 1994), tarafından önerilen formül yardımıyla hesaplanarak maddelerin uyum oranları elde edilmiş ve Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Uzman Görüşlerine Göre Maddelerin Uyumluluk Oranları

Madde No	1	2	3	4	5	6	7	...	114	115	116	117	118	119
Uyumluluk Oranı	.8	.9	.8	1.0	1.0	.7	.07	.1	.8	.84	.72	.7

Maddelerin uyumluluk oranları, tüm uzmanlar "maddenin ölçekte kalması uygun" olarak görüş bildirdiğinde 1 olmakta, bazıları "maddenin ölçekte kalması uygun ama gereksiz" olarak görüş bildirdiğinde 0 ile 1 arasında değişen değerler alabilmekte, uzmanların tamamı "maddenin ölçekte kalması uygun değil" olarak görüş bildirdiğinde ise 0 olmaktadır. Buna göre, uyumluluk oranının 1 veya 1'e yakın olması durumunda maddenin yüksek derecede uyumlu olduğu kabul edilmektedir. Çalışmada ölçme aracında kalmasına karar verilen maddelerde .70 uyumluluk oranı aranmıştır. Bu oranın altında kalan maddeler aday ölçme aracından çıkartılmıştır.

Başlangıçta 119 madde olan aday ölçme aracının uzman görüşleri alındıktan sonra 105 maddeye indiği gözlenmiştir. Ayrıca, uyumluluk çalışmalarının yapıldığı uzman grubunun ölçme aracındaki "yorum" bölümlerine yazdıkları görüşler dikkate alınarak, yazım ve dilbilgisi kontrolü yapılmış, anlam bütünlüğünü destekleyecek şekilde cümleler tekrar gözden geçirilerek düzenlenmiştir. 105 maddeden oluşan aday ölçme aracı "Hiçbir Zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sık Sık", "Tamamen" olarak beşli likert tipinde derecelendirilmiştir.

Yapı Geçerliliği/Açımlayıcı Faktör Analizi

Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin faktör yapısının olup olmadığının belirlenebilmesi için yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) için öncelikle veri setinin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin katsayısı (KMO) ve Bartlett Küresellik analizleri ile incelenmiştir. Buna göre, KMO katsayısı .96 olarak bulunmuş, Bartlett Küresellik Testi sonucu ise anlamlı bulunmuştur ($X^2=10917.353$, Sd: 300, $p=.000$). Elde edilen sonuçlar veri setinin faktör analizi için uygunluğunu göstermiştir. Bu doğrultuda uzman görüşleri ile gerçekleştirilen kapsam geçerliliği çalışmalarında elde kalan 105 madde ile 521 kişiden toplanan veriler ile faktör analizi yapılmıştır.

Faktör analizi yapılırken özdeğeri (Eigenvalue) 1'den büyük olan değerler faktör oluşumunda göz önüne alınmıştır. Faktör kesme yükü ise, çeşitli denemeler akabinde .55 olarak ayarlandığında anlamlı bir boyutsal yapı oluşmuştur. Buna göre 3 faktörlü ortaya çıkan yapıda faktörlerin yük değerleri ile açıkladıkları varyans oranları Tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2. Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde	Faktör Yükü	Faktör Özdeğeri	Varyans Yüzdesi
İşlevsellikte Bozulma	47. Telefonumla uğraşmaktan planlarımı iptal ettiğim olur.	.73	13.086	52.34
	49. Bir kafeye gittiğimde ilk işim internet şifresini sormak olur.	.75		
	54. Telefonumu yeterince kullanamayacağım için plan yapmaktan kaçınıyorum.	.81		
	73. Telefonumda oynadığım oyunları sonlandırıp işe, derse ya da uykuya geçmekte zorlanıyorum.	.63		
	87. Telefonumu kullandığım için birçok kez dört saatten az uyuduğum zamanlar olmuştur.	.67		
	91. Arkadaşlarla dışarı çıkmak yerine telefonda vakit geçirmeyi tercih ederim.	.79		
	96. Telefon kullanımım yüzünden ailemle iletişimim azalmıştır.	.68		
	100. Telefon kullanımımın fiziksel sağlığım üzerinde negatif etkileri oluyor (akıllı telefona bakarak yürürken veya araç kullanırken kaza yapmak gibi).	.69		
	103. Aynı hazzı alabilmek için telefonumu geçmişte kullandığımdan daha fazla süre kullanmak zorunda olduğumu düşünüyorum.	.80		
	104. Telefonumu kullanmadan yemek yiyemiyorum.	.65		
Aşırı Kullanım	29. Boş zamanlarımda telefonla vakit geçiririm.	.76	2.698	10.79
	30. Telefonum benim için bir rahatlama aracıdır.	.72		
	62. Telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	.76		
	82. Git gide telefona daha çok bağlandığımı düşünüyorum.	.66		
	84. Ne kadar yorgun olsam da telefonumu kullanmak için kendimde enerji buluyorum.	.70		
	85. Planladığımdan daha uzun süre telefonumu kullanıyor ve daha çok harcama yapıyorum.	.73		

	99. Telefonum olmasaydı hayatım eğlencesiz olurdu diye düşünüyorum	.59		
	101. Telefonda daha az süre harcamaya çabalasam da başaramıyorum.	.60		
	9. Telefonumu kullanmadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	.66		
	11. Eğer telefonum yanımda değilse ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	.82		
	12. Telefonum kullanım dışında olduğunda, gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	.82		
İletişim Kuramama	13. Telefonum kullanım dışında olduğunda ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamayacağım için endişelenirim.	.86	1.605	6.421
	14. Telefonum kullanım dışında olduğunda, birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmediğim için gerilirim.	.83		
	15. Telefonum kullanım dışında olduğunda, ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	.85		
	34. Telefonum yanımda değilken yakınlarımla nerede olduğunu bilmemek/kontrol edememek beni mutsuz eder.	.69		
Toplam				69.557

Tablo 2.'de görüldüğü gibi, 55 faktör kesme değeri altında kalan ve binişik, yani aynı anda birden fazla faktör altında yer alan maddeler ölçekten çıkartılmıştır ve açıklanan varyans oranı %69.5 olan 25 maddeli bir ölçek yapısı ortaya çıkmıştır. Faktörlerde yer alan maddelerin içeriği incelendiğinde, birinci faktöre “İşlevsellikte Bozulma”, ikinci faktöre “Aşırı Kullanım”, üçüncü faktöre “İletişim Kuramama” isimleri verilmiştir. Daha sonra ilgili maddeler baştan itibaren yeniden numaralandırılarak nihai uygulama formu Ek-1'deki gibi elde edilmiştir. Daha sonra ortaya çıkan ölçek yapısında yer alan boyutlar ile ölçeğin ilişkisi incelenmiş, Tablo 3.'te verilmiştir.

Tablo 3. Üsküdar Nomofobi Ölçeği ve Faktörlerin Birbiriyle İlişkisi

Alt Ölçek/Ölçek	İşlevsellikte Bozulma	Aşırı Kullanım	İletişim Kuramama	Nomofobi Ölçeği
İşlevsellikte Bozulma	1	.75	.56	.89
Aşırı Kullanım	.75	1	.60	.90
İletişim Kuramama	.56	.60	1	.81
Nomofobi Ölçeği	.89	.90	.81	1

Tablo 3. incelendiğinde, Nomofobi Ölçeği boyutları ile Ölçek toplamı arasında orta ile iyi arasında değişen ilişki gözlenmektedir ($r=.56$; $r=.90$).

Ayırt Edicilik Geçerliliği

Yapı geçerliliği ile elde edilen 3 faktörlü ölçek yapısının ayırt ediciliğini boyutlar ile ölçek kapsamında yapılarak, ölçülmek istenen özelliklerin boyut ve ölçek toplamı bazında ölçülebilirliğini ortaya koymak amacıyla ayırt edicilik geçerliliği çalışmaları yapılmıştır. Bu

kapsamda, ölçekten alınan puan doğrultusunda elde edilen üst gruplar ile alt grupların karşılaştırılmasını sağlayan bağımsız grup t-testi ile uygulanmıştır (Tablo 4.).

Tablo 4. Üsküdar Nomofobi Ölçeği ve Boyutların Toplam Puan Ayırt Edicilikleri

NOMOFOBİ ve Boyutlar	Grup	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
İşlevsellikte Bozulma	Üst Grup	140	30.27	8.77	278	27.16	.000
	Alt Grup	140	10.12	.32			
Aşırı Kullanım	Üst Grup	140	31.42	4.83	278	48.83	.000
	Alt Grup	140	10.32	1.65			
İletişim Kuramama	Üst Grup	140	28.46	4.05	278	53.78	.000
	Alt Grup	140	8.75	1.53			
Nomofobi Ölçeği	Üst Grup	140	84.55	17.76	278	34.58	.000
	Alt Grup	140	31.37	3.91			

Tablo 4. incelendiğinde sonuçlar anlamlı bulunmuş, Üsküdar Nomofobi Ölçeği istenen özellikleri ölçen bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçekten alınabilecek en üst puan 125, en az puan 25'tir. 925 katılımcıyla elde edilen ortalama puan ise 54.5 bulunmuştur.

Ölçüt Geçerliliği

Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin ölçüt geçerliliği için ilişkili olabileceği düşünülen Üsküdar Netlessfobi Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin ilişkisi test edilmiştir. Tablo 5.'te görüldüğü gibi pozitif yönde anlamlı, orta seviye üzerinde ilişki bulunmuştur.

Tablo 5. Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin Ölçüt Geçerliliği

Ölçekler		Netlessfobi Ölçeği	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği
Üsküdar Nomofobi Ölçeği	r	.77	.71
	p	.000	.000

Bir sonraki aşamada doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliliği aşamasında elde edilen boyutsal yapının model eşliğinde uyumluluğu test edilmiştir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi

Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi aşamasında, açıklayıcı faktör analizinde elde edilen faktörlü yapının doğrulanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda 300 kişiye tekrar uygulanan 25 maddeli ölçek modellenmiş ve uyum iyiliği değerleri hesaplanmıştır.

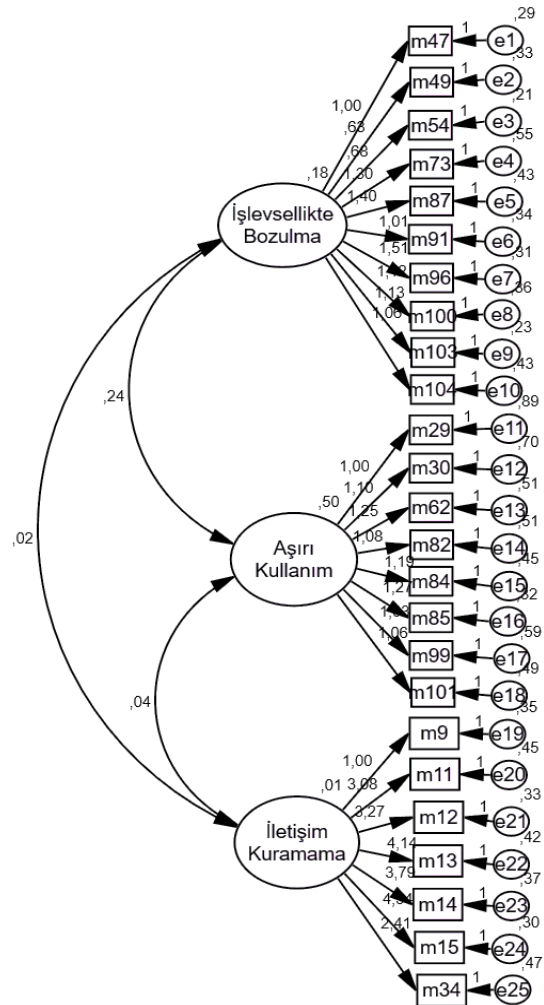
Tablo 6. Üsküdar Nomofobi Ölçeği Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum İyiliği İndeksi	Kabul Edilebilir Uyum İyiliği İndeks Değerleri	Üsküdar Nomofobi Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri
X^2/sd	<3	687.221/272=2.53
RMSEA	<.08	.07
NFI	>.90	.89
NNFI	>.95	.92
CFI	>.95	.96
GFI	>.90	.94
AGFI	>.85	.84

Tablo 6. Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin uyum iyiliği indeks değerlerini göstermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi hesaplamalarında, Ki-kare/serbestlik değeri=2.53; RMSEA=.07; NFI=.89; NNFI=.92; CFI=.96; GFI=.94 ve AGFI=.84 olarak bulunmuştur. Böylece modelin kabul edilebilir uyum iyiliği değerlerini genel olarak karşıladığını görülmüştür. Ölçek model yapısı Şekil 1.'de; standardize faktör yükleri (estimate) Tablo 7.'de verilmiştir.

Tablo 7. Standardize Faktör Yükleri (Estimate)

Faktör	Madde	Standardize Faktör Yükü (Estimate)
İşlevsellikte Bozulma	M47	.61
	M49	.51
	M54	.52
	M73	.59
	M87	.67
	M91	.58
	M96	.75
	M100	.61
	M103	.70
Aşırı Kullanım	M29	.60
	M30	.67
	M62	.77
	M82	.73
	M84	.78
	M85	.84
	M99	.68
	M101	.73
İletişim Kuramama	M9	.50
	M11	.48
	M12	.57
	M13	.61
	M14	.60
	M15	.71
	M34	.49



Şekil 1. Üsküdar Nomofobi Ölçeği Modeli

Güvenilirlik Çalışmaları

Güvenirlik çalışmaları kapsamında madde iç tutarlılık analizleri ile test-tekrar test çalışmaları yapılarak geliştirilen ölçeğin güvenilirliği test edilmiştir.

Madde İç Tutarlılık Analizleri ile Güvenirlik Çalışmaları

Üsküdar Nomofobi Ölçeği ve boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları güvenilirlik çalışmaları kapsamında belirlenmiştir. Maddelerin varyansına dayalı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları Tablo 8.'dedir.

Tablo 8. Nomofobi Ölçeği ve Boyutların Güvenirlikleri

Boyutlar/SHKÖ	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Katsayısı
İşlevsellikte Bozulma	10	.93
Aşırı Kullanım	8	.93
İletişim Kuramama	7	.94
Üsküdar Nomofobi Ölçeği	25	.96

Tablo 8. incelendiğinde, Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin toplamında bulunan .96 Cronbach Alfa değeri yüksek derecedeki güvenilirliği göstermektedir. Ölçeğin boyutları incelendiğinde Cronbach Alfa değerinin en düşük .93 ve en yüksek .94 olarak bulunmuştur. Böylece boyutların da yüksek güvenilirliği sağladığı sonucuna varılmıştır.

Test-Tekrar Test ile Güvenirlik Çalışmaları

Test-Tekrar Test, ölçme aracının belirli bir süre sonra aynı gruba tekrar uygulanmasıyla güvenilirliğini belirlemeye yönelik bir tekniktir. Böylece ölçeğinin 25 maddeden ve üç faktörden oluşan nihai formu (Ek-1) test-tekrar test çalışmalarında 3 hafta arayla 100 kişiden oluşan bir gruba uygulanarak iki uygulama arasındaki ilişki ve fark testinin yapılmasıyla elde edilen bulgular Tablo 9.'da yer almaktadır.

Tablo 9. Bağımsız Gruplar t-Testi ve Pearson Korelasyon Katsayısı

Nomofobi Ölçeği ve Boyutlar	Bağımsız Gruplar t-Testi					İlişki Testi	
	\bar{X}	SS	Sd	t	p	r	p
İşlevsellik ₁ &İşlevsellik ₂	11.8	3.50	98	1.28	.203	.67	.000
Aşırı Kullanım ₁ &Aşırı Kullanım ₂	13.9	7.29	98	.39	.697	.55	.000
İletişim ₁ &İletişim ₂	7.1	.38	98	14.16	.103	.79	.000
NOMO ₁ &NOMO ₂	40.3	12.3	98	.83	.406	.72	.000

Tablo 9. incelendiğinde, uygulamalar arasında ilişki anlamlı bulunurken, farklılaşma tespit edilmemiştir. İki uygulama arasındaki ilişkinin kuvveti değerlendirilirken, korelasyon testi sonuçlarına göre, .30 ile .70 arasındaki ilişki değeri “orta”, .70’in üzerindeki ilişki değeri ise yüksek ilişki olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Böylece tablodaki değerler ilişkiler “orta” ile “yüksek” olarak değişmektedir. Ölçek toplamına göre yapılan korelasyon testi sonucunda yüksek ilişki, iletişim boyutunda yine yüksek ilişki tespit edilmiştir. İşlevsellik

ve aşırı kullanım boyutlarında iki uygulama arasında orta seviyede ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular, Ölçeğin ve boyutların test-tekrar test güvenilirliğini ortaya koymuştur.

TARTIŞMA

Üsküdar Nomofobi Ölçeği, araştırmacılar tarafından kişilerin telefonsuz kalma korkusunun seviyesini belirleyebilmek için geliştirilmiş geçerli ve güvenilir psikometrik bir ölçektir. Kişilerin kendini değerlendirmesinde kullanılabileceği gibi, “İşlevsellikte bozulma”, “Aşırı kullanım” ve “İletişim kuramama” boyutları kapsamında kaygı sorunu olan bireylere klinikte de uygulanabilecek yapıda bir ölçektir. Böylece, Nomofobi seviye ölçümü klinik çalışmalarda da bireysel görüşmelerin yanında fikir vermede fayda sağlamaktadır.

The World FactBook’un en son 2017 yılında açıkladığı raporda; Türkiye’de toplam 77.8 milyon adet taşınır telefon olduğu, nüfusun %96’sı kadar büyük bir bölümünün kullanıcısı olduğu raporlanmıştır (Hoşgör ve ark., 2017). Aşırı telefon kullanımının olumsuzluklara yol açtığı belirtilmesine rağmen akıllı telefonların giderek yaygınlaşması, akıllı telefon bağımlılığı çalışmalarında olduğu gibi Nomofobi alanını da önemli hale getirmektedir. Nomofobi klinik psikolojide telefona erişim sağlanamadığında bireyin yaşadığı istemsiz korkuyu (Yıldırım ve Correia, 2015), mobil telefon yoksunluğunu (Özgür Güler ve Veysikarani, 2019) ifade etmektedir ve Nomofobi’nin ölçülmesine yönelik ölçek geliştirme çabalarına rastlanmaktadır.

Alanyazındaki ölçekler incelendiğinde, Ülkemizde Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları tarafından doğrulayıcı faktör analizi yapılan NMP-Q Ölçeğine rastlanmaktadır. 20 madde ve 4 boyuttan oluşan bu ölçeğin boyutları (1) İletişim kuramama, (2) bağıllığı kaybetme, (3) bilgiye erişememe ve (4) rahatlıktan vazgeçme olarak belirlenmiştir. Daha sonra çocuklar için de Özdemir ve Bektaş (2020) tarafından uyarlandığı görülmektedir.

Araştırmada geliştirilen ve psikometrik özellikleri incelenen “Üsküdar Nomofobi Ölçeği” ise, NMP-Q’daki “İletişim kuramama” boyutunu içerse de “Aşırı Kullanım” ve telefon kullanımından dolayı oluşan “İşlevsellikte Bozulma” boyutlarını da içermesiyle farklılaşmaktadır. “Planladığımdan daha uzun süre telefonumu kullanıyor ve daha çok harcama yapıyorum”, “Telefonda daha az süre harcamaya çabalasam da başaramıyorum”, “Telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım” gibi ifadelerin yer aldığı “Aşırı Kullanım” boyutu telefon kullanımında aşırıya kaçmayı ifade etmektedir. Diğer yandan, aşırı kullanıma yönelik boyutların akıllı telefon bağımlılığı ölçeklerinde de yer aldığı görülmektedir ve bu yönüyle telefon yoksunluğunu ifade eden Nomofobi’nin, bağımlılık ölçekleri ile birtakım boyutlar açısından ortak çatıda bulunduğu söylenebilir.

Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF) çalışmasında da belirtildiği gibi, öğrencilerin telefonlarını kontrol etme sıklığı ve geçirdikleri süre ile ATBÖ-KF puanları arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmaktadır. Dolayısıyla, alanyazındaki Nomofobi ölçeklerinde yer alan “bağıllığı kaybetme” olarak adlandırılan boyut Üsküdar Nomofobi Ölçeğinde “aşırı kullanım” olarak yerini almıştır. Bu boyut kapsamındaki maddelerin hazırlanmasında akıllı telefon bağımlılığı ölçeği maddelerinden yararlanılmıştır.

Diğer bir boyut olan “İşlevsellikte Bozulma” yine benzer bir durumu ortaya koymaktadır. Çünkü, telefon kullanımından dolayı yaşanan olumsuzlukları ifade eden maddeler yine birtakım Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinde bulunmaktadır (Noyan ve ark., 2015). Dolayısıyla Nomofobi için de telefonun aşırı kullanılması ve buna bağlı işlevsellikte bozulma söz konusudur. Üsküdar Nomofobi Ölçeğinde “Telefonumda oynadığım oyunları sonlandırıp işe, derse ya da uykuya geçmekte zorlanıyorum”, “Telefon kullanımım yüzünden ailemle iletişimim azalmıştır”, “Telefonumu kullanmadan yemek yiyemiyorum” gibi maddelerin yer aldığı boyut günlük yaşam aktivitelerindeki bozulmayı ifade etmektedir.

Üsküdar Nomofobi Ölçeği “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık Sık” ve “Tamamen” olarak derecelendirilen beşli likert tipindeki ölçek 25 madde ve 3 faktör oluşmaktadır. Ölçeğin toplamı ile telefonsuz kalma kaygı ya da korkunun seviyesi belirlenebileceği gibi boyutsal bazda da değerlendirmeler yapılabilmesi açısından önemli görülmektedir. Böylece, “İşlevsellikte Bozulma”, “Aşırı Kullanım” ve “İletişim Kuramama” boyutlarında kişiler nomofobi seviyesini ölçebilmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin ne açıdan daha fazla kaygı duydukları konusunda fikir vermektedir.

Değerlendirme yapılırken her bir ifadeye puan verilmektedir. Örneğin, kişi ifadeye “Hiçbir Zaman” olarak cevap verdiğinde “1 puan” almaktadır ya da tam tersi “Tamamen” olarak cevaplandığında “5” puan almaktadır. Puanların toplamına göre de belirlenen puan aralıklarına göre seviyesini belirleyebilmektedir. Ölçekten en az 25 en fazla 125 puan alınabilmektedir. Eşit aralıklandırma yöntemi ile belirlenen puan aralıklarına göre; 25-49 puan aralığı “Nomofobi Yok”; 50-74 puan aralığı “Az Seviye”; 75-99 puan aralığı “Orta Seviye”; 100-125 puan aralığı “Yüksek Seviye” olarak değerlendirilmektedir.

Diğer yandan ölçeğin açıklanan varyans oranı sosyal bilimler açısından %50 olması yeterli iken, %69.55 bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi için AMOS programından yararlanılmış, uyum iyiliği için kabul edilebilir değer aralıklarının ($\chi^2/Sd \leq 3$, CFI $\geq .90$ ve RMSEA $\leq .08$) sağladığı tespit edilmiştir ($\chi^2/Sd=2.52$, CFI= .96, RMSEA= .07). Bu da ölçeğin 3 boyuttan oluştuğunu doğrulamıştır. Ayrıca, ölçeğin güvenilirlik katsayısı olan Cronbach Alfa değeri oldukça yüksek (.96) bulunmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda, Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

Çalışmalar incelendiğinde, özellikle üniversite öğrencilerinin yarıya yakınının (%42.6) nomofobik olduğu belirtilmiş (Yıldırım ve ark., 2016) olmasına paralel olarak, Üsküdar Nomofobi ölçeğinin geliştirildiği örneklemin 15-69 yaş aralığını kapsaması yetişkinler özelinde yapılacak yeni çalışmalarda ölçüm aracı olarak tercih edilebileceği yönünü güçlü kılmaktadır. Yine içerdiği boyutların telefon bağımlılığına dair fikir verebilecek nitelikte olmasından dolayı da ölçeğin klinik çalışmalarda tercih edilebileceği düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

KAYNAKLAR

- Akıllı, K. G. ve Gezgın, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 51-69.
- Aranda, M., Garcia-Domingo, M., Fuentes V. ve Linares, R. (2022). Emotional intelligence and adult attachment: Effects on problematic smartphone usage. *Annals of Psychology*, 38(1), 36-45. <https://doi.org/10.6018/analesps.463101>
- Arpacı, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96-106.
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turur Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Aydoğdu, F. (2021). 4-6 Yaş çocukların dijital oyun bağımlılıklarında kardeş etkisi: Nomofobi, akıllı telefon kullanma, dijital oyun oynama. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 4(7), 34-39.
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 131-142.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. ve Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014) A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. PegemA Yayıncılık.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M. ve Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Chen, L., Zheng, Y., Wenjie, T., Fuyin, Y., Xiaodan, X. ve Jincai H. (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>
- Cirilli, E. ve Nicolini, P. (2019). Digital skills and profile of each generation: A review. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 487-496.
- Clayton, R. B., Leshner, G. ve Almond, A. (2015). The extended iself: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediate Communication*, 20(2), 119-135.

- Çiçek, B. (2020). Öz düzenlemenin nomofobi üzerindeki etkisi. *Akademik İzdüşüm Dergisi*, 5(2), 89-101.
- Danby, S., Evaldsson, A. C., Melander, H. ve Aarsand, P. (2018). Situated collaboration and problem solving in young children's digital gameplay. *British Journal of Educational Technology*, 49(5), 959-972. <https://doi.org/10.1111/bjet.12636>
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S. ve Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: A cross-sectional study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(4), 573-578.
- Dasgupta, P., Bhattacharjee, S., Dasgupta, S., Roy, J. K., Mukherjee, A. ve Biswas, R. (2017). Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian Journal of Public Health*, 61(3), 199-204.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K. ve Shrivastava, A. (2010). A study evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med*, 35(2), 339-341.
- Ekinci, Y. (2020). *Yeni medya çağında kuşakların Siberkondri düzeyleri ile sağlık okuryazarlığı ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016) Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Comput Human Behavior*, 63, 509-516.
- Ercan, Ö. ve Tekin, N. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 24-34.
- Erdem, H., Kalkın G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Farhat, K., Aslam, W., Arif, I. ve Ahmed, Z. (2022). Does the dark side of personality traits explain compulsive smartphone use of higher education students? The interaction effect of dark side of personality with desirability and feasibility of smartphone use. *IIM Kozhikode Society & Management Review*, 11(1), 62-74.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gonçalves, S., Dias, P. ve Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E. ve Börekçi, N. E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile öznel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan Örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-674.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve ark. (2006). *Multivariate data analysis*. Pearson Prentice Hall.
- Hanson, T. L., Kristina, D., Jessica, M., Connie, M. K. ve Paula, S. (2010). Cell phones, text messaging, and Facebook: Competing time demands of today's college students. *College Teaching*, 59(1), 23-30.
- Harkin, L. J. ve Kuss, D. (2021). My smartphone is an extension of myself: A holistic qualitative exploration of the impact of using a smartphone. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 28-38.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. ve Hoşgör, D. G. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
- Hwang, K. H., Yoo, Y. S. ve Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365-375.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayınları.
- Kang, S. ve 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.
- Kartal, Y. A. (2019). Ebelik öğrencilerinin mobil telefon yoksunluğu korkusu ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 308-312.
- Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A. ve Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among US adolescents: Trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(8), 987-996.
- King, A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?, *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S. ve McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11), e00895. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00895>
- Licklider, J.C.R. (1960). Man-Computer symbiosis, human factors in electronics. *IRE Transactions*, 1, 4-11.
- Lu, X., Liu, T., Liu, X., Yang, H. ve Elhai, J. D. (2022). Nomophobia and relationships with latent classes of solitude. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 86(1), 1-19.
- Marciano, L., Driver, C. C., Schulz, P. J. ve Camerini, A. L. (2022). Dynamics of adolescents' smartphone use and well-being are positive but ephemeral. *Scientific Reports*, 12(1), 1-15.

- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, Kim, M. ve McDonough, I. M. (2018). The effect of cell phones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52-60.
- Metin, B., Pehlivan, R. ve Tarhan, N. (2017). Üsküdar gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4(2), 43-46.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Minaz, A. ve Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-81.
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J. ve Veissière, S. P. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107-138.
- Öz, H. (2018). *Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özdemir, E. Z. ve Bektaş, M. (2020). Psychometric properties of a Turkish version of the nomophobia scale for the nine-eighteen age group. *Journal of Pediatric Research*, 7(4), 316-322. <https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2020.63425>
- Özgür Güler, E. ve Veysikarani, D. (2019). Nomofobi üzerine bir araştırma: Üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88. <https://doi.org/10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/1.75-88>
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal of International Social Research*, 8(37), 629-638.
- Park, C. S. ve Kaye, B. K. (2019). Smartphone and self-extension: Functionally, anthropomorphically, and ontologically extending self via the smartphone. *Mobile Media & Communication*, 7(2), 215-231.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Preacher, K. J. ve MacCallum, R. C. (2002). Exploratory factor analysis in behavior genetics research: Factor recovery with small sample sizes. *Behav Genet*, 32(2), 153-161. <https://doi.org/10.1023/A:1015210025234>
- Schwaiger, E. ve Tahir, R. (2022). The impact of nomophobia and smartphone presence on fluid intelligence and attention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(1). <https://doi.org/10.5817/CP2022-1-5>
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. Erişim Adresi: <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffernomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>

- Sharma, S. (1996). *Applied multivariate techniques*. John Wiley & Sons, Inc.
- Singh, M. K. K. ve Samah, N. A. (2018). Impact of smartphone: A review on positive and negative effects on students. *Asian Social Science*, 14(11), 83-89.
- Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2008). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. Beta.
- Sui, A. ve Sui, W. (2021). Not getting the message: Critiquing current conceptualizations of nomophobia. *Technology in Society*, 67, 101719. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101719>
- Şar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A. ve Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among Japanese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 1-11.
- Tarhan, N., Ekinci, Y. ve Tutgun-Ünal, A. (2021). *Dijital sağlık okuryazarlığı: Dijital hastalıklar ve siberkondri*. Der Yayınları.
- Tarhan, N., Tutgun-Ünal, A. ve Ekinci, Y. (2021). Yeni kuşak hastalığı siberkondri: Yeni medya çağında kuşakların siberkondri düzeyleri ile sağlık okuryazarlığı ilişkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(37), 4253-4297. <https://doi.org/10.26466/opus.855959>
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayıncılık.
- Townsend, A. M. (2000). Life in the real-time city: Mobile telephones and urban metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7(2), 85-104.
- Turan, E. Z. ve İşçitürk, G. B. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 1931-1950.
- Walsh, S. P., White, K. M. ve Young, R. M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194-203.
- Wei, R. ve Lo, V. H. (2006). Staying connected while on the move: Cell phone use and social connectedness. *New Media & Society*, 8(1), 53-72.
- Yaman, Z. ve Kavuncu, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi düzeyine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570.
- Yıldırım, Ç. ve Correia A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, Ç., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldız, E. (2021). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile liseye geçiş sınavı (LGS) puanları arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.

Ek 1: Üsküdar Nomofobi Ölçeği Uygulama Formu

	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1	Telefonumla uğraşmaktan planlarımı iptal ettiğim olur.					
2	Bir kafeye gittiğimde ilk işim internet şifresini sormak olur.					
3	Telefonumu yeterince kullanamayacağım için plan yapmaktan kaçınırım.					
4	Telefonumda oynadığım oyunları sonlandırıp işe, derse ya da uykuya geçmekte zorlanıyorum.					
5	Telefonumu kullandığım için birçok kez dört saatten az uyuduğum zamanlar olmuştur.					
6	Arkadaşlarla dışarı çıkmak yerine telefonda vakit geçirmeyi tercih ederim.					
7	Telefon kullanımım yüzünden ailemle iletişimim azalmıştır.					
8	Telefon kullanımımın fiziksel sağlığım üzerinde negatif etkileri oluyor (akıllı telefona bakarak yürürken veya araç kullanırken kaza yapmak gibi).					
9	Aynı hazzı alabilmek için telefonumu geçmişte kullandığımdan daha fazla süre kullanmak zorunda olduğumu düşünüyorum.					
10	Telefonumu kullanmadan yemek yiyemiyorum.					
11	Boş zamanlarımda telefonla vakit geçiririm.					
12	Telefonum benim için bir rahatlama aracıdır.					
13	Telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.					
14	Git gide telefona daha çok bağlandığımı düşünüyorum.					
15	Ne kadar yorgun olsam da telefonumu kullanmak için kendimde enerji buluyorum.					
16	Planladığımdan daha uzun süre telefonumu kullanıyor ve daha çok harcama yapıyorum.					
17	Telefonum olmasaydı hayatım eğlencesiz olurdu diye düşünüyorum.					
18	Telefonda daha az süre harcamaya çabalasam da başaramıyorum.					
19	Telefonumu kullanmadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.					
20	Eğer telefonum yanımda değilse ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.					
21	Telefonum kullanım dışında olduğunda, gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.					
22	Telefonum kullanım dışında olduğunda ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamayacağım için endişelenirim.					
23	Telefonum kullanım dışında olduğunda, birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmediğim için gerilirim.					
24	Telefonum kullanım dışında olduğunda, ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.					
25	Telefonum yanımda değilken yakınlarımla nerede bulunduğumu bilmemek/kontrol edememek beni mutsuz eder.					

Ölçeğin 15 yaş ve üzerine uygulanması uygundur. 1.,2.,3.,4.,5.,6.,7.,8.,9.,10. Maddeler “İşlevsellikte Bozulma”; 11.,12.,13.,14.,15.,16.,17.,18. Maddeler “Aşırı Kullanım”; 19.,20.,21.,22.,23.,24.,25. Maddeler “İletişim Kuramama” Boyutunu oluşturur. **Değerlendirme:** (Hiçbir Zaman:1; Naidren:2; Bazen:3; Sık Sık:4; Her Zaman:5). 25-49 puan aralığı “Nomofobi Yok”; 50-74 puan aralığı “Az Seviye”; 75-99 puan aralığı “Orta Seviye”; 100-125 puan aralığı “Yüksek Seviye” olarak değerlendirilmektedir.