



MOBİL TELEFON YOKSUNLUĞU (NOMOFOBİ): BİR MESLEK YÜKSEKOKULU ÖRNEĞİ

Dilek KARAMAN^{1*}

¹Zonguldak Bülent Ecevit University, Ahmet Erdoğan Vocational School of Health Services, Department of Healthcare Services, 67000, Zonguldak, Türkiye

Özet: Bu araştırma sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu yaşlı bakımı programında eğitim gören birinci sınıf öğrencilerin nomofobi düzeylerini ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı tipte yürütülen araştırmanın örneklemini, bir üniversitenin yaşlı bakımı programına kayıtlı birinci sınıf (n=59) öğrencileri oluşturmuştur. Veriler "Bireysel Bilgi Formu" ve "Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)" kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 19,64±1,36 yıl, %69,5'inin (n=41) kadın olduğu bulunmuştur. NMP-Q Toplam Puanının 82,0±35,0 olduğu tespit edilmiş olup çalışmaya katılan öğrencilerin orta seviyede nomofobik olduğu belirlenmiştir. Kadınların, nomofobi puanlarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Öğrenim gördüğü bölümü istemeyerek seçen öğrencilerin toplam ölçek puanı ve tüm alt boyut puan ortalamalarının istatistiksel olarak yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur (P<0.05). Öğrencilerin öğrenim gördüğü bölümü istemeyerek seçmelerinin nomofobi riskini artırdığının farkında olunması ve telefon bağımlılığının önüne geçilmesi amacıyla girişimler planlaması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Nomofobi, Öğrenci, Mobil telefon, Yoksunluk, Bağımlılık

Mobile Phone Deprivation (Nomophobia): A Vocational School Example

Abstract: This study was conducted to examine the nomophobia levels and affecting factors of first-year students studying in the elderly care program of a vocational school of health services. The sample of descriptive study consisted of first-year students (n=59) enrolled in the elderly care program of a university. Data were collected using the "Individual Information Form" and the "Nomophobia Scale (NMP-Q)". The mean age of the students participating in the study was found to be 19.64±1.36, and 69.5% (n=41) were female. The NMP-Q Total Score was found to be 82.0±35.0, and it was determined that the students participating in the study had moderate nomophobia. It was determined that women had higher nomophobia scores than men (P<0.05). It was found that the total scale score and all sub-dimension score averages of students who unwillingly chose their department were statistically significant (P<0.05). It is recommended that students be aware of the fact that choosing their department unintentionally increases the risk of nomophobia and that interventions be planned to prevent phone addiction.

Keywords: Nomophobia, Student, Mobile phone, Deprivation, Addiction

*Sorumlu yazar (Corresponding author): Zonguldak Bülent Ecevit University, Ahmet Erdoğan Vocational School of Health Services, Department of Healthcare Services, 67000, Zonguldak, Türkiye

E mail: dilek.karaman@beun.edu.tr (D. KARAMAN)

Dilek KARAMAN <https://orcid.org/0000-0001-9050-9529>

Gönderi: 05 Ağustos 2024

Received: August 05, 2024

Kabul: 26 Ağustos 2024

Accepted: August 26, 2024

Yayınlanma: 15 Eylül 2024

Published: September 15, 2024

Cite as: Karaman D. 2024. Mobile phone deprivation (Nomophobia): A vocational school example. BSJ Health Sci, 7(5): 196-201.

1. Giriş

Günümüzde hızla ilerleyen bilgi ve iletişim teknolojileri tüm dünyada hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Başta gençler olmak üzere her yaşta birçok insan yeni teknolojileri ders çalışmak, oyun oynamak, arkadaşlarıyla iletişim kurmak ve diğer birçok aktivite için kullanmaktadır. Son zamanlarda, kullanımı kolay olan akıllı cep telefonlarının bir statü sembolünden bir zorunluluğa dönüştüğü görülmektedir (Gutiérrez-Puertas ve ark., 2019; Devi ve Dutta, 2022). Ancak çeşitli avantajlar sağlamanın yanı sıra, cep telefonlarının aşırı kullanımı birçok farklı soruna yol açabilir. Elektromanyetik alan radyasyonu ile ilgili durumlar, dikkat dağınıklığı ve yeni teknolojik cihazları kullanamama korkusuyla bağlantılı sosyal, fiziksel ve

psikolojik patolojiler bunlardan en önemlileridir (Devi ve Dutta, 2022).

Nomofobi, terim olarak 2008'de ortaya çıkmış olup, taşınabilir teknolojilerden özellikle akıllı telefonlara karşı oluşan, toplum ve bireyler üzerinde patolojik bir bağımlılık yaratan modern bir fobi türü olarak kabul edilmektedir. Bireylerin cep telefonları olmadığında veya kullanamadıklarında yaşadıkları endişe veya korkuyu ifade eder (Bhattacharya ve ark., 2019; Moreno-Guerrero ve ark., 2020; Notara ve ark., 2021). İlgili literatürde nomofobik bireylerin mobil telefonlarına ulaşamadıklarında istemsiz ve mantıksız bir korku yaşadıkları belirtilmektedir. Bu bireyler şarjlarının bitmesinden, kapsama alanı dışında kalmaktan, akıllı telefonlarını herhangi bir yerde unutmaktan dolayı gerçekçi olmayan, abartılı bir korku yaşarlar ve sıklıkla



telefonlarının, şarjlarının, hatta internet bağlantılarının olup olmadığını sürekli kontrol etme eğilimindedirler (Güler ve Vaysikarani, 2019; Şahin, 2021; Özsavran ve Ayyıldız, 2022). Bu sorun, üniversite öğrencisi olan ergenler ve genç yetişkin popülasyonda daha şiddetli ve yaygındır. Bu popülasyondaki nomofobinin başlıca sorunları düşük akademik performans ve uyku bozukluklarıdır. Çünkü nomofobi kaygı, stres, bağımlılık, düşük öz saygı, sosyal sorunları tetikleyerek, hayal kırıklığı ve takıntılı düşüncelere yol açabilir. Ayrıca, özgüven eksikliği, düşük öz saygı ve sosyal bağlantılar kurarken sosyal becerilerin eksikliği, cep telefonlarına olan bağımlılığı artırmakla birlikte, zorlu akademik ve kişisel yaşamların bu cihazların kullanımını vazgeçilmez hale getirdiği de dikkate alınmalıdır (Kaur ve ark., 2021; Jahrami ve ark., 2024). Ayrıca üniversite yaşamı, genç bireyler için değişimsel ve dönüşümsel açıdan karmaşık sorunların yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemin ilk yılı ise alışılan yaşam çevresinin bir anda değiştiği yeni girilen yabancı sosyal ve akademik çevreye uyum sağlamak zorunda kalınan önemli bir zaman dilimidir. Geçiş aşamasında öğrencilerin stres düzeylerinin artarak bağımlı davranışlara kolaylıkla yatkın hale geldikleri bildirilmektedir (Bülbül ve Güvendir, 2014; Tuhanoğlu ve Gizir, 2019; Arslan, 2020).

Küresel bir bağımlılık ve sorun olarak kabul edilen nomofobinin birinci sınıf üniversite öğrencilerinde yaygınlığını ve etkileyen faktörleri belirlemek önemlidir (Gürbüz ve Özkan, 2020; Notara ve ark., 2021; Jahrami ve ark., 2024). Dolayısıyla bu araştırma bir üniversitenin yaşlı bakımı programında eğitim gören birinci sınıf öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ve ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yürütülmüştür.

2. Materyal ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma yaşlı bakımı programında öğrenim gören birinci sınıf öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı tipte gerçekleştirilmiştir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Aralık 2021-Mart 2022 tarihleri arasında bir üniversitenin sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu yaşlı bakımı programında (n=72) öğrenim gören birinci sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem hacmi evreni bilinen örneklem formülü kullanılarak, %90 güç ve %95 güven aralığında hesaplanarak (n=58) bulunmuştur. Araştırmanın gerçekleştirildiği tarihte okulda bulunan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler (n=59) çalışmaya dahil edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri "Bireysel bilgi formu" ve Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılarak toplanmıştır. Bireysel bilgi formunda öğrencilerin yaş, cinsiyet, yaşanan yer, arkadaş ve öğretim elemanları ile olan ilişkileri ile bölümü isteyerek seçme durumları sorgulanmaktadır.

Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) ise; öğrencilerin nomofobi düzeylerini değerlendirmek için Yıldırım ve Correira

(2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bir ölçek olarak, 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 140'tur. Bu ölçekte, 0-20 puan arası nomofobi yokluğunu, 21-60 puan arası düşük düzeyde nomofobi, 61-100 puan arası orta düzeyde nomofobi, 101-140 puan arası ise yüksek düzeyde nomofobi olduğunu göstermektedir (Yıldırım ve Correira, 2015; Yıldırım ve ark., 2016).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında "Bilgiye Erişememe", "Rahatlıktan Feragat Etme", "İletişim Kuramama", "Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme" alt boyutlara ait güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,90, 0,74, 0,94 ve 0,91 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,93 olarak tespit edilmiş olup, alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise sırayla 0,78, 0,84, 0,88 ve 0,89 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma Aralık 2021-Mart 2022 tarihleri arasında yapılmıştır. Anket formu öğrencilerin ders dışı zamanlarında uygulanmıştır. Anket formu uygulanmadan önce öğrencilere araştırmanın amacı açıklanarak bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere anket formu araştırmacı tarafından dağıtılarak araştırmacı gözetiminde doldurmaları istenmiştir. Anket formunun uygulanması ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

SPSS 22.0 paket programı ile incelenen araştırma verilerinin analizinde; sayı, yüzdelik dağılımları, ortalama, standart sapma, t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için P değeri 0.05'ten küçük olarak kabul edilmiştir (Genç ve Soysal, 2018).

3. Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 19,64±1,36 yıl olup, %69,5'inin (n=41) kadın olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %81,4'ünün (n=48) eğitim gördüğü bölümü isteyerek seçtiği, %57,8'sinin (n=34) yurtda yaşadığı, %50,8'inin (n=30) arkadaş ilişkilerinin çok iyi, %59,3'ünün (n=35) öğretim elemanları ile ilişkilerinin iyi olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin NMP-Q toplam puan ve alt puan ortalamaları dağılımına bakıldığında; bilgiye erişememe alt boyutunun 4,22±1,2, rahatlıktan feragat etme 4,08±1,4, iletişim kuramama 4,15±1,3, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunun 4,02±1,4, NMP-Q Toplam Puanının 82,0±35,0 olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Bu sonuçlara göre çalışmaya katılan öğrencilerin orta seviyede nomofobi düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, nomofobi puanları ve nomofobi alt boyutları puan ortalamaları arasındaki farkın analizi Tablo 3'de gösterilmiştir. Buna göre kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre nomofobi puanları yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (t=-2,084 P<0,05).

Tablo 1. Öğrencilerin bireysel özelliklerinin dağılımı

Öğrencilere İlişkin Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	41	69,5
Erkek	18	30,5
Öğrenim gördüğü bölümü isteyerek seçme		
Evet	48	81,4
Hayır	11	18,6
Yaşanılan yer		
Aile	16	27,1
Arkadaş	5	8,5
Yurt	34	57,8
Yalnız	4	6,6
Arkadaş ilişkileri		
Çok İyi	30	50,8
İyi	26	44,1
Orta	30	5,1
Öğretim elemanları ile ilişki		
Çok İyi	12	20,3
İyi	35	59,3
Orta	12	20,4

Tablo 2. Öğrencilerin NMP-Q puanlarının ve alt boyut puan ortalamalarının dağılımı

NMP-Q Ölçeği ve Alt Boyutları	$\bar{x} \pm SS$	Min.-Max.
Bilgiye Erişememe	4,22 ± 1,2	2-7
Rahatlıktan Feragat Etme	4,08 ± 1,4	1-7
İletişim Kuramama	4,15 ± 1,3	1-7
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	4,02 ± 1,4	1-7
NMP-Q Toplam Puan	82 ± 35,0	20-140

\bar{x} = ortalama, SS= standart sapma, Min= minimum, Max= maksimum.

Tablo 3. Öğrencilere ilişkin özellikler ile NMP-Q puanlarının ve alt boyut puan ortalamalarının dağılımı

Öğrencilere İlişkin Özellikler	n	Bilgiye	Rahatlıktan	İletişim	Çevrimiçi	NMP-Q
		erişememe	feragat etme	kuramama	bağlantıyı kaybetme	toplam puan
		$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Cinsiyet						
Kadın	41	4,91±1,05	4,81±1,24	4,27±1,27	3,89±1,31	91,3±24,0
Erkek	18	3,92±1,20	4,20±1,47	4,09±0,75	4,32±1,64	78,4±20,9
		t= -3,034	t=-2,339	t=-1,770	t=-2,942	t=-2,084
		P*=0,004	P*=0,003	P*=0,628	P*=0,296	P*=0,042
Bölümü İsteyerek Seçme						
Evet	48	4,03±1,19	3,84±1,24	4,03±1,33	3,83±1,46	78,73±21,6
Hayır	11	5,06±1,70	5,10±1,68	4,68±1,06	4,85±0,90	98,19±20,1
		t= -2,665	t= -3,237	t= -1,510	t= -3,034	t= -2,719
		P*=0,011	P*=0,002	P*=0,033	P*=0,007	P*=0,009
Yaşanılan Yer						
Aile	16	4,57±1,49	4,43±1,70	4,19±1,35	4,15±1,62	86,44±26,7
Arkadaş	5	3,95±1,19	3,40±1,02	3,86±1,32	4,32±0,94	77,60±20,6
Yurt	34	4,04±1,13	4,02±1,30	4,13±1,34	3,87±1,33	80,50±20,7
Yalnız	4	4,68±1,04	4,00±1,60	4,45±1,09	4,45±2,19	87,75±27,4
		F= 0,938	F= 0,808	F= 0,938	F= 0,154	F= 0,341
		P**=0,429	P**=0,495	P**=0,429	P**=0,927	P**=0,796

\bar{x} = ortalama, SS= standart sapma.

Tablo 3. Öğrencilere ilişkin özellikler ile NMP-Q puanlarının ve alt boyut puan ortalamalarının dağılımı (devam ediyor)

Öğrencilere İlişkin Özellikler	n	Bilgiye erişememe	Rahatlıktan feragat etme	İletişim kuramama	Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	NMP-Q toplam puan
		$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Arkadaş ilişkisi		4,40±1,35	4,23±1,55	4,11±1,29	4,10±1,54	84,00±1,32
Çok iyi	30	4,09±1,12	3,98±1,30	4,17±1,36	3,90±1,36	80,89±4,55
İyi	26	3,50±0,90	3,40±0,52	4,33±0,92	4,33±0,70	78,67±4,12
Orta	3	F= 0,980 P**=0,382	F= 0,517 P**=0,599	F= 0,953 P**=0,068	F= 0,809 P**=0,213	F= 0,844 P**=0,170
Öğretim elemanları ile ilişkisi		4,75±1,38	4,48±1,53	4,22±1,36	4,43±1,52	88,92±24,67
Çok iyi	12	4,14±1,12	3,86±1,35	3,99±1,19	3,72±1,24	8,46±20,3
İyi	35	3,93±1,36	4,31±1,47	4,54±1,55	4,51±1,70	87,12±26,0
Orta	12	F= 1,500 P**=0,232	F= 0,911 P**=0,408	F= 0,796 P**=0,455	F= 2,075 P**=0,135	F= 1,317 P**=0,276

*Bağımsız örneklerde t-test,** Tek yönlü varyans analizi. \bar{x} = ortalama, SS= standart sapma.

Sırasıyla bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme alt boyutları puan ortalamalarının kadın öğrencilerde yüksek olduğu tespit edilirken ($t=-3,034$ $P<0.05$, $t=-2,339$ $P<0.05$), iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmamıştır ($t=-1,770$ $P>0.05$, $t=-2,942$ $P>0.05$). Öğrenim gördüğü bölümü isteyerek seçme durumuna göre, öğrenim gördüğü bölümü istemeyerek seçen öğrencilerin bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu puan ortalamalarının ve toplam ölçek puanının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Sırasıyla $t=-2,665$, $t=-3,237$, $t=-1,510$, $t=-3,034$, $t=-2,719$ $P<0.05$). Yaşanılan yer, arkadaş ve öğretim elemanları ile olan ilişkisi açısından nomofobi puanları ve nomofobi alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir ($P>0.05$).

4. Tartışma

Bu çalışma sonucunda NMP-Q ölçeği puanının $82,0 \pm 35,0$ olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırmaya katılan yaşlı bakımı birinci sınıf öğrencilerinin orta düzeyde nomofobiye sahip olduğunu görülmektedir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde gençlerin nomofobi düzeylerinin orta ile yükseğe yakın dereceler arasında değiştiği bildirilmektedir. Bu bilgiyi destekler şekilde Fransa'da üniversite öğrencilerinin yaklaşık %73'ünün nomofobik olduğu belirtilirken, Hindistan'daki tıp öğrencilerinin %67,2'sinin orta düzeyde nomofobik olduğunu bildirilmektedir (Tavolacci ve ark., 2015; Bartwal ve Nath, 2020). Aksoğan ve Atıcı (2022) Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin orta seviyede olduğunu bildirirken, benzer şekilde Okuyan ve ark. (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da hemşirelik ve tıp öğrencilerinin orta düzeyde nomofobik olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda kadınların nomofobi düzeyinin erkeklere

göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda Yılmaz ve ark. (2018) iletişim fakültesi öğrencilerinde, Yolcu ve Çiftçi (2023)'nin ise meslek yüksekokulu bilgisayar programcılığı öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarında kadınların nomofobi düzeyinin erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçları destekler nitelikte, Aldhahir ve ark. (2023) ile Kateb (2017) benzer sonuçlar bildirirken, Than ve Shan (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda nomofobi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirilmiştir. Avcı (2022) tarafından ülkemizde nomofobi ile ilgili yapılan çalışmalarda, cinsiyet değişkeninin etkisinin incelendiği meta analiz sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha nomofobik olduğu açıklanmıştır. İlgili literatürde cinsiyet değişkeni ile nomofobi ilişkisi ile ilgili farklı sonuçlar bildirilmektedir. Fakat tartışılan çalışmaların çoğu öğrenci gruplarına uygulanmıştır. Nomofobi çalışmalarının farklı örneklem gruplarına uygulanmasının, popülasyondaki cinsiyetler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda öğrenim gördüğü bölümü isteyerek seçmeyen öğrencilerin, isteyerek seçen öğrencilere göre nomofobi ve tüm nomofobi alt boyutları puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan literatür taraması sonucunda nomofobi ve öğrenim görülen bölümün isteyerek seçilmesi arasındaki bağlantıyı araştıran çalışmaya rastlanılamamıştır. Bununla beraber benzer bir konu olan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının araştırıldığı bir çalışmada hemşirelik bölümünü istemeyerek seçen öğrencilerin, isteyerek seçenlere göre internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu bildirilmektedir (Kocaaslan ve ark., 2021). Gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda yaşanılan yer, arkadaş ve öğretim elemanları ile olan ilişkisi açısından nomofobi puanları ve nomofobi ölçeğinin alt boyut puan

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir. Çevik-Durmaz ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada yurtda kalan öğrencilerin nomofobi düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğuna dikkat çekmektedirler. Aldhahir ve ark. (2023) ise ailesinin yanında yaşamayan öğrencilerin, aileleriyle yaşayan öğrencilere kıyasla önemli ölçüde daha yüksek nomofobi puanlarına sahip olduklarını bildirmektedir. Literatürdeki çalışmalar ile belirlenen bu farkın, öğrencilerin insanlarla iletişiminin yoğun olduğu bir bölümde öğrenim görmeleri ve bireysel sosyal ilişkileri ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

5. Sonuç

Bu çalışma, teknoloji toplumlarının yaşadığı modern patolojilerden biri olan nomofobi kavramının yaşlı bakımı öğrencilerindeki düzeyi ve bazı faktörler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda çalışmaya dahil edilen öğrencilerin orta düzeyde nomofobik olduğu, cinsiyet ve öğrenim gördüğü bölümü istemeyerek seçme değişkenlerinin nomofobi düzeyini artırdığı belirlenmiştir. Sonuçların genellenmesi için farklı bölgelerde ve bölümlerdeki öğrenciler üzerinde araştırmalar yapılması ve telefon bağımlılığının engellenmek amacıyla girişimler planlanması önerilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Veri toplama aşamasında sadece derse katılan, araştırmaya katılmayı kabul eden ve tek bir programa kayıtlı öğrencilerle yürütülmesi bu araştırmanın sınırlılıklarıdır.

Katkı Oranı Beyanı

Yazar(lar)ın katkı yüzdesi aşağıda verilmiştir. Yazar makaleyi incelemiş ve onaylamıştır.

	D.K.
K	100
T	100
Y	100
VTI	100
VAY	100
KT	100
YZ	100
KI	100
GR	100
PY	100
FA	100

K= kavram, T= tasarım, Y= yönetim, VTI= veri toplama ve/veya işleme, VAY= veri analizi ve/veya yorumlama, KT= kaynak tarama, YZ= Yazım, KI= kritik inceleme, GR= gönderim ve revizyon, PY= proje yönetimi, FA= fon alımı.

Çatışma Beyanı

Yazar bu çalışmada hiçbir çıkar ilişkisi olmadığını beyan etmektedirler.

Etik Onay/Hasta Onamı

Bu araştırmanın yapılabilmesi için Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan ve çalışmanın gerçekleştirildiği kurumdan izin alınmıştır. (onay tarihi: 06 Aralık 2023, onay numarası: 06.12.19.680). Örnekleme dahil edilen öğrencilere, çalışma hakkında açıklama yapılarak sözel ve yazılı onamları alınmıştır. Araştırma Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yürütülmüştür.

Kaynaklar

- Aksoğan M, Atıcı B. 2022. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Erzincan Üniv Eğit Fak Derg*, 24(3): 519-530.
- Aldhahir AM, Binalib HM, Alhoty M, Alqahtani JS, Alqarni OA, Alqarni AA, Alshehri K, Alasimi AH, Raya PR, Alyami MM, Naser AY, Alwafi H, Alzahrani EM. 2023. Prevalence of nomophobia and its association with academic performance among physiotherapy students in Saudi Arabia: A cross-sectional survey. *J Multidis Healthcare*, 16: 2091-2100.
- Arslan A. 2020. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Int e-J Educ Stud*, 4(7): 27-41.
- Avcı E. 2022. The difference between gender in terms of nomophobia in Turkey: A meta-analysis. *Eur Res J*, 8(1): 74-83.
- Bartwal J, Nath B. 2020. Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in North India. *Medic J Armed Forces India*, 76(4): 451-455.
- Bhattacharya S, Bashar MA, Srivastava A, Singh A. 2019. Nomophobia: No mobile phone phobia. *J Family Medic Primary Care*, 8(4): 1297-1300.
- Bülbül T, Güvendir MA. 2014. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğit Bil Araş Derg*, 4(1): 397-418.
- Çevik-Durmaz Y, Önder YE, Timur S. 2021. Preservice teachers' nomophobia levels, sense of loneliness and adjustment to college life. *Perspectives Psychiatric Care*, 57(3): 1052-1072.
- Devi U, Dutta R. 2022. A review paper on prevalence of Nomophobia among students and its impact on their academic achievement. *J Positive School Psychol*, 6(3): 5397-5405.
- Genç S, Soysal Mİ. 2018. Parametric and nonparametric post hoc tests. *BSJ Eng Sci*, 1(1): 18-27.
- Gutiérrez-Puertas L, Márquez-Hernández VV, São-Romão-Preto L, Granados-Gómez G, Gutiérrez-Puertas V, Aguilera-Manrique G. 2019. Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Educ Pract*, 34: 79-84.
- Güler EÖ, Veysikarani D. 2019. Nomofobi üzerine bir araştırma: Üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akad Derg*, 7(1): 75-88.
- Gürbüz IB, Özkan G. 2020. What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health J*, 56(5): 814-822.
- Jahrami H, Romdhane FF, Pandi-Perumal SR, BaHammam AS, Vitiello MV. 2024. Global research evidence on nomophobia during 2008-2022: A bibliometric analysis and review. *Psychol Health Medic*, 29(5): 889-904.
- Kateb SA. 2017. The prevalence and psychological symptoms of nomophobia among university students. *J Res Curric Instruct Educ Technol*, 3(3): 155-182.
- Kaur A, Ani A, Sharma A, Kumari V. 2021. Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *Int J Africa Nurs Sci*, 15: 1-4.

- Kocaaslan EN, Kostak MA, Özdilek S, Topçu N. 2021. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılığı ve akademik öz yeterlilik düzeyleri. *Türkiye Klin J Nurs Sci*, 13(3): 493-501.
- Moreno-Guerrero AJ, López-Belmonte J, Romero-Rodríguez JM, Rodríguez-García AM. 2020. Nomophobia: Impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*, 6(5): 1-8.
- Notara V, Vagka E, Gnardellis C, Lagiou A. 2021. The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction Health*, 13(2): 120-135.
- Okuyan C, Güner PD, Güneş SU. 2019. Hemşirelik ve tıp fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniv Sağlık Bil Derg*, 8(4): 372-382.
- Özsavran M, Ayyıldız T. 2022. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile okul başarısı arasındaki ilişki. *Bağımlılık Derg*, 23(2): 130-138.
- Şahin M. 2021. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Atlas J*, 7(37): 1262-1270.
- Tavolacci MP, Meyrignac G, Richard L, Dechelotte P, Ladner J. 2015. Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *Eur J Pub Health*, 25(3): 172-188.
- Than WW, Shan PW. 2021. Prevalence of nomophobia among undergraduate students from Sagaing University of Education. *Int Rev Soc Sci Res*, 1(1): 54-76.
- Tuhanioğlu SS, Gizir CA. 2019. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarına katkı sağlayan bireysel ve çevresel faktörlerin incelenmesi. *Yükseköğretim Derg*, 9(3): 249-262.
- Yıldırım C, Correia AP. 2015 Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Human Behavior*, 49: 130-137
- Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M, Yıldırım S. 2016. A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Info Devel*, 32(5): 1322-1331.
- Yılmaz M, Köse A, Doğru YB. 2018. Akıllı telefondan yoksun kalmak: nomofobi üzerine bir araştırma. *Acad J Info Technol*, 9(35): 31-47.
- Yolcu P, Çiftçi H. 2023. Büyüyen korku: Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) üzerine bir çalışma. *İnsan Toplum Bil Araş Derg*, 12(5): 2668-2686.