



Müzik Bölümü Öğrencilerinin Nomofobi ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Elif DOĞRU¹

¹Hitit Üniversitesi, Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi 

Öz

Orijinal Makale

Bu çalışmada, Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü öğrencilerinin cep telefonlarından uzak kalma korkusu (nomofobi) ve internet bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada Müzik Bölümü öğrencileri, “cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, vb. değişkenler açısından internet bağımlılığı ve nomofobi puanları arasındaki farklılıklar ve aynı zamanda internet bağımlılığı ve nomofobi puanları arasında bir ilişki olup olmadığı da incelenmiştir. Genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nomofobi ve İnternet bağımlılığı ölçekleri ve kişisel bilgilerden oluşan veri toplama formu kullanılmıştır. Çalışmada 101 Müzik Bölümü öğrencisinin verileri değerlendirilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t Testi, çoklu grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi ANOVA ve Pearson korelasyon istatistikleri yapılmıştır. Çalışmaya katılan müzik bölümü öğrencilerinin %56,4’ü orta düzeyde nomofobiktir ve %69,3’ü ise ortalama internet kullanıcısıdır. Müzik bölümü öğrencilerinin nomofobi puanları ile internet bağımlılığı puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak, müzik eğitimi ile iç içe olmak, sevilen ve ilgili alanı olan bir işle meşgul olmak müzik bölümü öğrencilerinin yaşam tatminlerini olumlu yönde etkileyen bir durum olarak değerlendirilebilir. Müzik çalışmaları ile daha kaliteli zaman geçiren bu öğrencilerin akıllı telefon ve internet bağımlılığından uzak kaldıkları söylenebilir.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 15.09.2025

Kabul Tarihi: 23.12.2025

Online Yayın Tarihi: 25.12.2025

Anahtar kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Müzik Bölümü Öğrencileri.

Investigation of Nomophobia and Internet Addiction Levels of Music Department Students

Abstract

Original Article

In this study, the fear of being without a mobile phone (nomophobia) and the levels of internet addiction among the students of the Department of Music at Hitit University, Faculty of Fine Arts, Design and Architecture, were examined. In this study, differences in internet addiction and nomophobia scores among music department students were examined in terms of variables such as gender, age, and class level. In addition, the study also investigated whether there was a relationship between internet addiction and nomophobia scores. The relational survey model, which is one of the general survey models, was employed in this study. A data collection form consisting of the Nomophobia and Internet Addiction Scales as well as personal information items was used. The data of 101 students from the Department of Music were analyzed in the study. Since the data were normally distributed, t-Tests were conducted for pairwise comparisons, one-way analysis of variance (ANOVA) was used for multiple group comparisons, and Pearson correlation coefficients were calculated to examine the relationships between variables. Among the music department students who participated in the study, 56.4% were moderately nomophobic, while 69.3% were average internet users. There is a low but positive correlation between the nomophobia scores and the internet addiction scores of the music department students. In conclusion, being deeply engaged in music education and a field one is passionate about can be considered a positive factor in the life satisfaction of music department students. It can be stated that these students, who spend higher-quality time through musical activities, tend to remain distant from smartphone and internet addiction.

Article Info

Received: 15.09.2025

Accepted: 23.12.2025

Online Published: 25.12.2025

Keywords: Internet Addiction, Smartphone Addiction, Music Department Students.

Sorumlu Yazar: Elif DOĞRU

E-mail: elifdogru@gmail.com

How to cite this article: Doğru, E. (2025). Müzik Bölümü Öğrencilerinin Nomofobi ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, VIII (3):108-136. DOI: 10.55142/jogser.1804425.

GİRİŞ

Günümüz insanının önemli yaşam alışkanlıkları arasında teknoloji ile doğrudan ilişki içerisinde olması yer almaktadır. Ogden vd. (2014) çalışmalarında, teknolojik ilerlemenin hız kazanmasıyla insanların hayat tarzlarının değiştiğini, teknolojinin getirdiği tembellik ve aktif olmayan bir yaşam tarzının baskın hale gelmeye başladığını ortaya koymuşlardır. Bu durum ister istemez eğitim dünyasına da yansımaktadır. Üniversite düzeyinde öğrenim gören ve temelde meslek edinmeye yönelik olarak sürece dahil olan bireylerin bir mesleğin inceliklerini ve gerekliliklerini öğrenmesi beklenir. Meslek edinmeye yönelik süreçte bilgi, beceri ve yeterliklerin kazanılmasını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülen internet bağımlılığı ve nomofobi (telefonla uzak kalma korkusu) müzik öğrenimi gören üniversite öğrencileri arasında da yaygın olabilir. Bu bölümün bir özelliği olarak, seslendirdikleri eserleri, kaydedip dinleyebilirler, sosyal ağlarda paylaşabilirler, teknolojinin sunduğu imkanlardan faydalanarak yeni ve etkili çalışmalar ortaya koyabilirler. Kendi performanslarını değerlendirebilirler. Bu bakımdan teknolojiye faydalanmaktan kaçınmamak gerekir. Hatta teknolojinin en etkili şekilde kullanılması da önerilebilir. Müzik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılıkları var mıdır? Günümüzün internete erişimde önemli araçlarından birisi olan akıllı telefonlar ve bu telefonlardan ayrı kalma korkusu ile ilgili olarak Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü öğrencilerinin diğer insanlardan farklılıkları var mıdır? Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri literatürde yapılmış diğer çalışmalar ile karşılaştırıldığında nasıl bir sonuçla karşılaşılabilir? Soruları bu çalışmanın konusunu oluşturmaktadır.

İnternet, kullanıcıya araştırma yapma, ticari işlemleri gerçekleştirme, uluslararası kütüphanelere erişme veya tatil planları yapma yeteneği gibi bir dizi pratik uygulama olanağı sağladığı gibi günlük hayatta psikolojik olduğu kadar pek çok işlevsel yararı vardır (Young, 1999). İnternetin kullanımı ve popülerliği artmıştır. Aslında, internetin kendisinin bağımlılık yapıcı olmadığı, ancak bazı spesifik internet uygulamalarının, özellikle etkileşimli işlevlere sahip olanların, patolojik internet kullanımının gelişimine katkıda bulunduğu söylenebilir (Chou vd., 2005). Bu durum insanların internet kullanımındaki aşırılıkları ifade etmektedir. İnternetin aşırı kullanılması günlük yaşamı olumsuz şekilde etkileyebilir. İnsanların davranışlarında olumsuz etkilere neden olan aşırı internet kullanımı, internet bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Griffiths, 1998) ve bu bağımlılığın oldukça yaygınlaştığı (Griffiths, 2000) söylenebilir.

İlk olarak 2008 yılında yılında “İngiltere Postanesi” tarafından cep telefonu kullanıcılarının yaşadığı kaygıları araştırmak için yapılan çalışma sırasında ortaya çıkan nomofobi kavramı son zamanlarda modern çağın fobisi olarak kabul edilmektedir. “No Mobile Fobia” olarak ifade edilen ve cep telefonundan uzak kalma ya da cep telefonuna ulaşamıyor olma korkusu olarak tanımlanan ve kısa ifadesi nomofobi olan bu kavram, gün geçtikçe dijitalleşen dünyanın insanlar üzerinde yarattığı yeni bir stresi/korkuyu betimlemektedir (Yıldırım & Correia, 2015).

Bu araştırmanın amacı, Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü öğrencilerinin cep telefonlarından uzak kalma korkusu (nomofobi) ve internet

bağımlılık düzeylerinin incelenmesidir. Yapılan çalışmada Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü öğrencileri, “cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik başarı, medeni durum, gelir düzeyi ve gelir getirici sürekli bir işe sahip olup olmama durumları, telefonunu kullanma süreleri, mobil internet kullanma süreleri, kullandıkları internet paketi büyüklükleri ve kullandıkları sosyal medya ağları, akıllı telefon kullanma amaçları ve hangi durumlarda akıllı telefon kullandıkları, müzik çalışırken telefonu açık veya kapalı tutma durumları, sabah uyandıklarında telefonlarını kontrol etme alışkanlıkları, uyumadan önce telefonlarını kontrol etme alışkanlıkları ve son olarak gece telefonlarını kapatıp kapatmama durumları” değişkenleri açısından değerlendirilmiş, bunlara ek olarak internet bağımlılığı ve nomofobi arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiş anlamlı bir farkın ortaya çıkıp çıkmadığı ortaya konulmuştur.

YÖNTEM

Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü öğrencilerinin nomofobi ve internet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği bu çalışmada, genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli etik izinler, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 27.09.2023 tarih ve 2023-13 karar no ile alınmıştır. Çalışmada Hitit Müzik Bölümünde öğrenim görmekte olan tüm öğrencilere ulaşılması hedeflenmiş, İki öğrenci onam formunu onaylamayarak çalışmaya katılmamıştır, değerlendirilmeye alınan örnek sayısı 101’dir. Toplam Öğrenci sayısı 110’dur. Müzik bölümü öğrencilerinin %92’si çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılanların yaş ortalaması $26,02 \pm 0,746$ ’dır. Çalışmaya katılanlar yaşları bakımından Oh ve Reeves’e (2014) göre Y (1994’e kadar) ve Z (1995 ve sonrası) kuşağı şeklinde iki grup olarak tanımlanmıştır.

Çalışmada Kullanılan Ölçekler

Nomofobi Ölçeği

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş olan, 20 maddelik ve 7’li Likert tipinde (1- Kesinlikle katılmıyorum, 7- Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçeğin bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan vazgeçme alt boyutları vardır. Bu çalışmada alt boyutlar değerlendirilmemiş, toplam nomofobi puanları değerlendirilmiştir. Ölçeğin genel güvenirlik katsayısı (Cronbach’s Alpha) 0,95’dir. Alt boyutlar için güvenirlik katsayıları ise sırasıyla, 0,83; 0,87; 0,94 ve 0,82 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre CFI>0,90 ve RMSEA<0,08’dir. Ölçekten elde edilecek en düşük 20 ve en yüksek 140 puandır. Puan aralıkları ve anlamları şu şekildedir, 0-20 puan: Nomofobi Yok, 21-60 puan: Hafif Nomofobi, 61-100 puan: Orta Nomofobi ve 101-140 puan: Yüksek (Aşırı) Nomofobi. Ölçek, Yıldırım vd. (2016) tarafından da Türkçe olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin genel güvenirlik katsayısı (Cronbach’s Alpha) 0,92’dir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Çakır Balta ve Horzum’un (2008) geliştirdiği “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” 19 maddeden oluşan beşli likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınacak en düşük puan 19, en yüksek puan da

95'tir. 19-48 puan arası "ortalama internet kullanıcısı", 49-78 puan arası "ara sıra problemlili internet kullanımına sahip" ve 79 ve üzeri puana sahip olanlar ise "sık sık problemlili internet kullanımına sahip" olarak nitelendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,895'tir ve bu çalışma için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0,92'dir.

Verilerin Toplanması

Kişisel bilgiler ve iki ölçeğin yer aldığı form dijital hale getirilerek Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü öğrencilerinin erişimine açıldı. Forma gönüllü olur formu eklenerek erişebilmeleri sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadıkları test edilerek, uygun analiz yönteminin seçilmesi sağlanmıştır. Çalışmadaki istatistiklerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak referans alınmıştır. Nomofobi ve internet bağımlılık düzeyi ölçeklerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Karşılaştıma ve ilişki istatistiklerinde parametrik testlerden ikili karşılaştırmalar için t Test, çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ilişki için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Normallik testi Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Normallik testi

	Kolmogorov-Smirnov		
	<i>İstatistik</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Nomofobi Düzeyi	0,045	101	0,200*
İnternet Bağımlılık Düzeyi	0,084	101	0,074*

* $p > 0,05$

Bulgular

Çalışmaya katılan müzik bölümü öğrencilerine ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 2'te sunulmuştur.

Tablo 2: Çalışma grubunun betimsel analizi

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	56	55,4
	Erkek	45	44,6
Yaş	Y Kuşağı	28	27,7
	Z Kuşağı	73	72,3
Medeni Durum	Bekar	76	72,2
	Evli	25	24,8
Sürekli İş	Evet	31	30,7
	Hayır	70	69,3
Gelir	AÜAG ⁽¹⁾	65	64,4
	AÜÜG ⁽²⁾	36	35,6
Akademik Başarı	2,00'ın Altında	14	18,2
	2,00 ve Üstünde	63	81,8
Mobil İnternet Kullanıcısı Olma	5-6 Yıl ve Daha Az	30	29,7
	6 Yılden Fazla	71	70,3
İnternet Kotası	10 GB ve Daha Az	27	26,7
	11 GB ve Daha Fazla	74	73,3

Tablo 2: (Devamı) Çalışma grubunun betimsel analizi

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Birden Fazla Sosyal Ağ	Evet	80	79,2
	Hayır	21	20,8
En Çok Kullanılan Sosyal Ağ	Instagram	77	76,2
	Diğer ⁽³⁾	24	23,8
Sabah Uyanınca Telefonu Kontrol Etme	Evet	93	92,1
	Hayır	8	7,9
Uyumadan Önce Telefonu Kontrol Etme	Evet	91	90,1
	Hayır	10	9,9
	Evet	29	28,7
Müzik Çalışırken Telefonu Kapatma	Hayır	66	65,3
	Diğer ⁽⁴⁾	6	5,9
	Evet	16	15,8
Telefonu Gece Kapatma	Hayır	80	79,2
	Diğer ⁽⁵⁾	5	5
	I. Sınıf	19	18,8
Sınıf Düzeyi	II. Sınıf	23	22,8
	III. Sınıf	20	19,8
	IV. Sınıf	39	38,6
	1-2 Saat Arasında	20	19,8
Günlük Ortalama Telefon Kullanma Süresi	3-4 Saat Arasında	41	40,6
	5-6 Saat Arasında	25	24,8
	6 Saatten Fazla	15	14,9
	Müzik Dinleme	66	65,3
Sosyal Medya Dışındaki Kullanım Amacı	Video İzleme	19	18,8
	Ders Çalışma	7	6,9
	Diğer ⁽⁶⁾	9	8,9
	Yalnız Olduğumda	26	25,7
Hangi Durumlarda Akıllı Telefon Kullanılıyor	Sıkıldığım Zamanlarda	54	53,5
	Uyumadan Önce	8	7,9
	Diğer ⁽⁷⁾	13	12,9
<i>Ölçekler</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>
Nomofobi	101	74,83	24,935
İnternet Bağımlılığı	101	40,73	14,702

(1) Asgari Ücretin Altında Gelir, (2) Asgari Ücretin Üstünde Gelir, (3) Facebook, TikTok, Youtube, Whatsapp, X, (4) Bazen Kapatırım, Sessize Alırım, Çalışma Süresince İlgilenmem, (5) Sessize Alırım, İnterneti Kapatırım, Başka Bir Odada Açık Kalır, Alarm Olarak Kullanırım, (6) Metronom olarak, Haber Araştırma, Oyun, Tanıtım ve Hepsi, (7) Bilgi Edinmek, Okul İle İlgili İşler, Toplu Taşıma ve Hepsi,

Çalışma grubunda öğrencilerin %55,4'ü kadın ve %44,6'sı erkeklerden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaşları Y ve Z kuşağı olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Bu ayrıma göre çalışma grubunun %72,3'ünün Z kuşağına dahil olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında IV. Sınıfta olanların oranı %38,6'dır. Medeni durumlarına bakıldığında çalışma grubunun %24,8'inin evli olduğu, öğrencilerin %30,7'sini sürekli gelir getirici bir işe sahip olduğu, asgari gelirin altında gelire sahip olanların oranının %64,4 olduğu, akademik başarı 2 ve 2'nin üzerinde olmak üzere iki gruba ayrılmıştır, müzik bölümü öğrencilerinin %81,8'nin 2,00'in üzerinde bir not ortalamasına sahip olduğu, öğrencilerin önemli bir kesiminin %70,3'ünün 6 yıldan fazla süredir mobil internet kullanıcısı olduğu, yine öğrencilerin çoğunluğunun %73,3'ünün 11 GB ve üzerinde internet kotalarının olduğu, %79,2'sinin birden fazla sosyal ağ kullanıcısı olduğu, sosyal ağlardan en çok kullanılanın ise %76,2 ile Instagram olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmaya katılanların %65,3'ünün sosyal medya dışında müzik dinlemek için akıllı telefonlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Sabah

uyanınca ve gece yatmadan önce öğrencilerin telefonlarını kontrol etme davranışları ile ilgili olarak %92,1'i sabah uyanınca ve %90,1'i akşam yatmadan önce telefonlarını kontrol etmektedirler. Yine önemli bir kesimi %79,2'si ise gece uyurken telefonlarını açık tutmaktadırlar. Öğrencilerin %53,5'i çoğunlukla sıkıldıkları zamanlarda akıllı telefonlarını kullandıklarını ve %40,6'sının günlük ortalama telefon kullanma sürelerinin 3-4 saat olduğu, son olarak müzik çalışırken %65,3'ünün telefonlarını kapatmadıkları görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 3: Nomofobi ve internet bağımlılığı ile ilgili ikili grup karşılaştırma istatistikleri

	<i>Ölçek</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Nomofobi	Kadın	56	77,91	24,93	1,39	99	0,167
		Erkek	45	71	24,68			
	İnternet Bağımlılığı	Kadın	56	39,59	15,36	-0,87	99	0,386
		Erkek	45	42,16	13,88			
Kuşaklar	Nomofobi	Y Kuşağı	28	72	23,67	-0,71	99	0,482
		Z Kuşağı	73	75,92	25,48			
	İnternet Bağımlılığı	Y Kuşağı	28	32,61	11,53	-3,65	99	0,000*
		Z Kuşağı	73	43,85	14,66			
Medeni Durum	Nomofobi	Bekar	76	74,55	25,01	-0,2	99	0,846
		Evli	25	75,68	25,2			
	İnternet Bağımlılığı	Bekar	76	43,42	14,44	3,37	99	0,001*
		Evli	25	32,56	12,53			
Sürekli İş Durumu	Nomofobi	Evet	31	71,65	21,76	-0,85	99	0,395
		Hayır	70	76,24	26,24			
	İnternet Bağımlılığı	Evet	31	36,16	13,34	-2,12	99	0,037**
		Hayır	70	42,76	14,91			
Ortalama Aylık Gelir	Nomofobi	AÜAG ¹	65	74,71	26,81	-0,07	99	0,947
		AÜÜG ²	36	75,06	21,49			
	İnternet Bağımlılığı	AÜAG	65	42,08	15,22	1,24	99	0,219
		AÜÜG	36	38,31	13,58			
Akademik Ortalama ³	Nomofobi	2,00'ın Altında	21	66	20,61	-1,51	80	0,135
		2,00 ve Üstünde	61	75,56	26,31			
	İnternet Bağımlılığı	2,00'ın Altında	21	39,19	13,22	-0,1	80	0,920
		2,00 ve Üstünde	61	39,56	14,75			
Mobil İnternet Kullanıcısı Olma Süresi	Nomofobi	5-6 Yıl ve Daha Az	30	78,57	26,13	0,98	99	0,330
		6 Yılden Fazla	71	73,25	24,43			
	İnternet Bağımlılığı	5-6 Yıl ve Daha Az	30	43,5	16,49	1,23	99	0,221
		6 Yılden Fazla	71	39,56	13,84			
Kullanılan Aylık Akıllı Telefon İnternet Kotası	Nomofobi	10 GB ve Daha Az	27	70,44	27,09	-1,07	99	0,288
		11 GB ve Daha Fazla	74	76,43	24,1			
	İnternet Bağımlılığı	10 GB ve Daha Az	27	39	16,52	-0,71	99	0,477
		11 GB ve Daha Fazla	74	41,36	14,05			
Birden Fazla Sosyal Ağ Kullanma	Nomofobi	Evet	80	76,51	24,78	1,33	99	0,187
		Hayır	21	68,43	25,08			
	İnternet Bağımlılığı	Evet	80	41,04	14,93	0,41	99	0,686
		Hayır	21	39,57	14,1			
En çok Kullanılan Sosyal Medya Ağı	Nomofobi	Instagram	77	75,78	24,3	0,68	99	0,497
		Diğer (⁴)	24	71,79	27,2			
	İnternet Bağımlılığı	Instagram	77	41,88	13,85	1,42	99	0,160
		Diğer (⁴)	24	37,04	16,96			

Tablo 3: (Devamı) Nomofobi ve internet bağımlılığı ile ilgili ikili grup karşılaştırma istatistikleri

	<i>Ölçek</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Sabah Uyanınca Telefonu Kontrol Ederim	Nomofobi	Evet	93	76,47	24,49	2,3	99	0,023**
		Hayır	8	55,75	23,44			
	İnternet Bağımlılığı	Evet	93	40,95	14,26	0,5	99	0,621
		Hayır	8	38,25	20,19			
Uyumadan Önce Telefonumu Kontrol Ederim	Nomofobi	Evet	91	76,23	24,46	1,72	99	0,089
		Hayır	10	62,1	26,9			
	İnternet Bağımlılığı	Evet	91	41,67	14,81	1,96	99	0,053
		Hayır	10	32,2	10,93			

¹AÜAG: Aşgari Ücretin Altında Gelir, ²AÜÜG: Aşgari Ücretin Üstünde Gelir ³I. Sınıfların henüz notları olmadığı için dahil edilmemiştir; ⁴Facebook, TikTok, Youtube, Whatsapp, X; * $p < 0,01$ ve ** $p < 0,05$

Yapılan fark istatistikleri (t Test) sonuçlarına göre nomofobi ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları arasında fark olmayan değişkenler sırasıyla; cinsiyet, kuşak, medeni durum, sürekli bir işe sahip olma durumu, ortalama aylık gelir, mobil internet kullanıcısı olma süresi, kullanılan aylık internet kotası, birden fazla sosyal ağ kullanma, en çok kullanılan sosyal ağ ve uyumadan önce telefonu kontrol etme değişkenleridir. İnternet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen sonuçlara bakıldığında ise cinsiyet, ortalama aylık gelir, akademik ortalama, mobil internet kullanıcısı olma süresi, kullanılan aylık internet kotası, birden fazla sosyal ağ kullanma, en çok kullanılan sosyal ağ, sabah uyanınca telefonu kontrol etme ve uyumadan önce telefonu kontrol etme değişkenleri puan ortalamaları arasında da fark yoktur.

Müzik bölümü öğrencilerinin temsil edildikleri kuşaklara göre, Y ve Z kuşakları için yapılan bağımsız örneklem t Testi sonuçlarına bakıldığında internet bağımlılık düzeylerinde [$t(99) = -3,65$; $p < 0,01$] kuşaklar arasında anlamlı fark vardır ve Z kuşağı müzik bölümü öğrencilerinin ortalamaları ($X = 43,85 \pm 14,656$) Y kuşağı müzik bölümü öğrencilerinden ($X = 32,61 \pm 11,532$) daha yüksektir. Medeni durumlarına göre yapılan bağımsız örneklem t Testi sonuçlarına göre internet bağımlılık düzeylerinde [$t(99) = 3,37$; $p < 0,01$] bekar ve evli müzik bölümü öğrencileri arasında anlamlı fark vardır. Bekar müzik bölümü öğrencilerinin ortalamaları ($X = 43,42 \pm 14,435$) evli müzik bölümü öğrencilerinden ($X = 32,56 \pm 12,527$) daha yüksektir. Sürekli bir işe sahip olup olma durumları açısından müzik bölümü öğrencilerini değerlendirmek için yapılan bağımsız örneklem t Testi sonuçlarına bakıldığında internet bağımlılık düzeylerinde sürekli bir işe sahip olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı fark vardır [$t(99) = -2,12$; $p < 0,05$]. Sürekli bir işe sahip olmayan müzik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılığı ortalamaları ($X = 42,76 \pm 14,910$) sürekli bir işe sahip olan müzik bölümü öğrencilerinden ($X = 36,16 \pm 13,342$) daha yüksektir. Sabahları uyanınca telefonlarını kontrol etme veya etmeme durumları ile ilgili yapılan bağımsız örneklem t Testi sonuçlarına göre nomofobi düzeylerinde gruplar arasında anlamlı fark vardır $t(99) = 2,30$; $p < 0,05$. Sabahları uyanınca telefonlarını kontrol eden müzik bölümü öğrencilerinin nomofobi puanları ortalaması ($X = 76,47 \pm 24,887$) ortalamaları sabah uyanınca telefonlarını kontrol etmeyen müzik bölümü öğrencilerinin ortalamalarından ($X = 55,75 \pm 23,444$) daha yüksektir (Tablo 3).

Tablo 4: Nomofobi ve internet bağımlılığı ile ilgili çoklu grup karşılaştırma istatistikleri

	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>		<i>Kareler Topl.</i>	<i>sd</i>	<i>Kareler Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Sınıf	I. Sınıf	19	82,26	22,905	Gruplar arası	6244,3	3	2081,43	3,61	0,016**
	II. Sınıf	23	69,83	22,946	Grup içi	55931,84	97	576,62		
	III. Sınıf	20	62,05	18,825	Toplam	62176,14	100			
	IV. Sınıf	39	80,72	27,228						III < IV
	I. Sınıf	19	46,21	15,551	Gruplar arası	1641,99	3	547,33	2,658	0,053
	II. Sınıf	23	34,22	9,862	Grup içi	19971,79	97	205,89		
	III. Sınıf	20	40,10	14,811	Toplam	21613,78	100			
	IV. Sınıf	39	42,23	15,653						
Ortalama Telefon Kullanma Süresi (Saat)	1-2 Saat	20	65,50	19,097	Gruplar arası	2287,97	3	762,66	1,235	0,301
	3-4 Saat	41	76,17	23,074	Grup içi	59888,16	97	617,4		
	5-6 Saat	25	77,36	26,358	Toplam	62176,14	100			
	6 Saatten Fazla	15	79,40	32,721						
	1-2 Saat	20	32,20	12,446	Gruplar arası	2021,01	3	673,67	3,335	0,023*
	3-4 Saat	41	41,32	16,353	Grup içi	19592,77	97	201,99		
	5-6 Saat	25	44,84	12,372	Toplam	21613,78	100			
	6 Saatten Fazla	15	43,67	12,760						1-2<5-6
Sosyal Medya Dışındaki Kullanım	Müzik Dinleme	66	74,94	23,409	Gruplar arası	137,52	3	45,84	0,072	0,975
	Video İzleme	19	76,00	28,219	Grup içi	62038,61	97	639,57		
	Ders Çalışma	7	70,86	27,865	Toplam	62176,14	100			
	Diğer ⁽¹⁾	9	74,67	30,471						
	Müzik Dinleme	66	42,79	15,270	Gruplar arası	1820,41	3	606,8	2,974	0,035*
	Video İzleme	19	41,58	14,021	Grup içi	19793,38	97	204,06		
	Ders Çalışma	7	28,57	7,764	Toplam	21613,78	100			
	Diğer ⁽¹⁾	9	33,33	9,592						DC ² < MD ³ , VI ⁴
Telefonun Çoğunlukla Kullandığı Durumlar	Yalnız Olduğumda	26	76,96	24,772	Gruplar arası	1116,39	3	372,13	0,591	0,622
	Sıkıldığım Zamanlar	54	75,94	24,724	Grup içi	61059,75	97	629,48		
	Uyumadan Önce	8	74,13	28,463	Toplam	62176,14	100			
	Diğer ⁽⁵⁾	13	66,38	25,247						
	Yalnız Olduğumda	26	42,58	11,721	Gruplar arası	1014,37	3	338,12	1,592	0,196
	Sıkıldığım Zamanlar	54	42,24	15,422	Grup içi	20599,41	97	212,37		
	Uyumadan Önce	8	35,25	15,078	Toplam	21613,78	100			
	Diğer ⁽⁵⁾	13	34,15	15,726						
Müzik Çalışırken Telefonu Kapatma	Evet	29	70,31	15,707	Gruplar arası	2469,64	2	1234,82	2,027	0,137
	Hayır	66	78,09	27,886	Grup içi	59706,49	98	609,25		
	Diğer ⁽⁶⁾	6	60,83	21,227	Toplam	62176,14	100			
	Evet	29	44,48	16,413	Gruplar arası	633,21	2	316,6	1,479	0,233
	Hayır	66	39,50	14,160	Grup içi	20980,57	98	214,09		
	Diğer ⁽⁶⁾	6	36,17	8,998	Toplam	21613,78	100			
	Evet	16	66,88	17,828	Gruplar arası	3027,6	2	1513,8	2,508	0,087
	Hayır	80	77,49	25,717	Grup içi	59148,54	98	603,56		
Gece Telefonunu Kapatırım	Diğer ⁽⁷⁾	5	57,80	23,091	Toplam	62176,14	100			
	Evet	16	43,50	14,019	Gruplar arası	813,39	2	406,7	1,916	0,153
	Hayır	80	40,91	14,933	Grup içi	20800,39	98	212,25		
	Diğer ⁽⁷⁾	5	29,00	7,681	Toplam	21613,78	100			
	Nomofobi Toplam	101	74,83	24,935						
	İnternet Bağımlılığı Toplam	101	40,73	14,702						

* $p < 0,05$; ¹Metronom olarak, Haber, Araştırma, Oyun, Tanıtım ve Hepsi, ²DC: Ders Çalışma, ³MD: Müzik Dinleme, ⁴VI: Video İzleme; ⁵Bilgi Edinmek, Okul ile İlgili İşler, Toplu Taşımada ve Hepsi; ⁶Bazen Kapatırım, Sessize Alırım, Çalışma Süresince İlgilenmem; ⁷Sessize Alırım, İnterneti Kapatırım, Başka Bir Odada Açık Kalır, Alarm Olarak Kullanırım.

İnternet bağımlılık düzeyleri bakımından yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçlarına göre müzik bölümü öğrencileri sırasıyla; sınıf düzeyleri, akıllı telefonu çoğunlukla kullandıkları durumlar, müzik çalışırken telefonu kapatma ve telefonu gece kapatma durumları arasında anlamlı fark yoktur. Nomofobi düzeyleri ile ilgi olarak sırasıyla; ortalama telefon kullanma süreleri, sosyal medya dışındaki kullanım, akıllı telefonu çoğunlukla kullandıkları durumlar, müzik çalışırken telefonu kapatma ve telefonu gece kapatma durumları arasında anlamlı fark yoktur (Tablo 4).

Müzik bölümü öğrencilerinin sınıf düzeyleri için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçlarına göre Nomofobi düzeylerinde $[F(3,97)=3,610; p=0,016]$ sınıflar arasında anlamlı fark vardır. Yapılan post hoc testi sonuçlarına göre, IV. Sınıf nomofobi puanları ortalamaları ($X=80,72\pm 27,228$) III. Sınıf ($X=62,05\pm 18,825$) ortalamalarından daha yüksektir, telefon kullanma sürelerine göre internet bağımlılık düzeylerinde gruplar arasında anlamlı fark vardır $[F(3,97)=3,335; p=0,023]$. İnternet bağımlılık düzeylerindeki farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan post hoc analizi sonuçlarına göre günlük telefon kullanma süresi 5-6 saat olan müzik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ortalamaları ($X=44,84\pm 12,372$) 1-2 saat olan müzik bölümü öğrencilerin ortalamalarından ($X=32,20\pm 12,446$) daha yüksektir ve telefonlarını sosyal medya dışındaki kullanım amaçları bakımından yapılan analiz sonuçlarına göre internet bağımlılık düzeylerinde $[F(3,97)=2,974; p=0,035]$ gruplar arasında anlamlı fark vardır. Yapılan post hoc analizleri sonuçlarına göre internet bağımlılık düzeyi sosyal medya dışındaki kullanım amaçları bakımından ders çalışmak için kullanırım diyenlerin ortalamaları ($X=28,57\pm 7,764$) hem müzik dinlemek ($X=42,79\pm 15,27$) hem de video izlemek ($X=51,58\pm 14,021$) için diyenlerin ortalamalarından daha düşüktür (Tablo 4).

Tablo 5: Nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki

İnternet Bağımlılık Düzeyi	Nomofobi Düzeyi	
	<i>r</i>	0,271**
	<i>p</i>	0,006
	<i>n</i>	101

* $p<0,01$

Müzik bölümü öğrencilerinin nomofobi puanları ile internet bağımlılığı puanları arasında $[r(101)=0,271; p<0,01]$ zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 6: Nomofobi ve internet bağımlılık düzeyleri

Ölçekler	Kategoriler	<i>f</i>	%	<i>f</i> ¹	%	<i>f</i> ²	%	<i>f</i> ³	%
Nomofobi Düzeyi	20 (Nomofobi Yok)	1	1,0	2	0,6			6	0,85
	21-59 (Hafif Nomofobi)	27	26,7	79	23,7	69	28,6	176	25,04
	60-99 (Orta Düzeyde Nomofobi)	57	56,4	197	59,9	138	53,7	393	55,90
	100-140 (Yüksek Düzeyde Nomofobi)	16	15,8	56	16,8	34	14,1	128	18,21
	Toplam	101	100,0	334	100,0	241	100,0	703	100,0
İnternet Bağımlılık Düzeyi	20-49 (Ortalama Kullanıcı)	70	69,3						
	50-79 (Ara Sıra Problemlili Kullanıcı)	30	29,7						
	80-95 (Sık Sık Problemlili Kullanıcı)	1	1,0						
	Toplam	101	100,0						

¹Akman (2019), ²Özalp vd. (2021), ³Gürol vd. (2020)

Tablo 6 incelendiğinde, müzik bölümü öğrencilerinin %55,9'unun orta düzeyde nomofobiye sahip olduğu, %25,0'ının hafif, %18,2'sinin yüksek düzeyde nomofobi yaşadığı, yalnızca

%0,9'unun nomofobi yaşamadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı bakımından müzik bölümü öğrencilerinin %69,3'ünün ortalama internet kullanıcısı, %29,7'sinin "ara sıra problemlili kullanıcı" ve yalnızca %1'inin "sık sık problemlili kullanıcı" düzeyinde olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Çalışma grubu nomofobi düzeyleri bakımından değerlendirildiğinde, nomofobi düzeyleri en düşük $X=55,75$ ortalama ile sabah uyanınca telefonunu kontrol etmeyen müzik bölümü öğrencilerine ve en yüksek ortalama ise $X=82,26$ ortalama ile I. sınıf müzik bölümü öğrencilerine aittir. Nomofobi ölçeği ile değerlendirilen tüm bağımsız değişkenlere ait ortalamalar değerlendirildiğinde iki kategoride (sabah uyanınca telefonlarını kontrol etmeyenler [$X=55,75$] ve gece telefonlarını kapatmayan ancak sessize alan, interneti kapatan, bir başka odada açık bırakanlar veya alarm olarak kullananlar [$X=57,80$]) hafif düzeyde, diğer tüm kategorilerde ise müzik bölümü öğrencileri orta düzeyde nomofobiye sahiptirler.

İnternet bağımlılıkları açısından değerlendirildiğinde ise müzik bölümü öğrencileri tüm kategorilerde puan ortalamalarının 20-49 referans aralığındadırlar ve ortalama internet kullanıcılarıdır. En düşük ortalama $X=28,57$ sosyal medya dışında ders çalışma amacıyla telefonlarını kullananlara, en yüksek ortalama ise $X=46,21$ I. sınıf olan müzik bölümü öğrencilerine aittir.

Literatürde müzik bölümü öğrencileri örnekleminde nomofobi ve internet bağımlılığı henüz çalışılmamış bir alandır. En yakın ve ilgili çalışma Kömürcü'nün (2023) "Konservatuvar Eğitimi Alan Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanımları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmasıdır. İnternetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım ile akademik başarı arasındaki yüksek düzeyde negatif yönlü ilişkiyi ortaya koyması açısından önemli bir çalışmadır.

Nomofobinin yordayıcıları olarak "Akıllı Telefonun Günlük Kontrol Sayısı", "Şarj Cihazı Taşıma Durumu", Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonu Kontrol Etme" ve "Akıllı Telefon Üzerinden Sosyal Mecrada Harcanan Günlük Süre"dir (Hoşgör, 2020). Bu çalışmada literatürde çalışılan bağımsız değişkenler ve yordayıcılara ve müzik bölümü öğrencileri bağlamında ilk defa kullanılan bağımsız değişkenlere yer verilmiştir. Bunlar; Y ve Z Kuşağı, sürekli bir işe sahip olma, internet kotası, birden fazla sosyal ağı takip etme (kullanıcısı olma), en çok kullanılan sosyal ağı, hangi durumlarda internet ve akıllı telefonun kullanıldığı, müzik çalışırken telefonu kapatma gibi hem bağımsız değişkenler hem de nomofobi ve internet bağımlılığının yordayıcısı olabilecek sorular çerçevesinde nomofobi ve internet bağımlılığı çalışılmıştır.

Nomofobi Ölçek Ortalamaları

Nomofobi ve internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda araştırmacılar ortalamalar ve puanlar üzerinden karşılaştırma yapmışlar ve ilişkiler bulmaya çalışmışlardır. Mevcut çalışmada nomofobi ölçeğinin genel ortalaması $X=3,74\pm1,247$ 'dir, nomofobi ile ilgili yapılan çalışmaların bazılarının ortalamalarının müzik bölümü öğrencilerinin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunlar; Adnan ve Gezgin (2016) $X=4,07\pm1,350$, Kaplan, Akıllı ve Gezgin (2016) $X=3,91\pm1,35$, Akman (2019) $X=3,82\pm1,902$ ve Sezer ve Çiftçi Atılgan

(2019) $X=3,77$ 'dir. Bunun yanında bazı çalışmalarda ise daha düşük bir ortalama ortaya çıkmıştır. Bunlar; Taşhan ve Ünver (2021) $X=3,33\pm0,75$, Aksu ve Doğan (2021) yetişkin çalışanlar örnekleminde $X=3,21$, Hoşgör (2020) $X=3,20\pm0,81$ 'dir. Bazı çalışmalar ise toplam puanlar üzerinden sonuçlar ortaya koymuştur. Mevcut çalışmanın puanlar ortalaması $X=74,83\pm24,935$ 'tir. Diğer çalışmalarda ortaya çıkan puanların ortalamaları; Birimoğlu Okuyan vd. (2019) $X=78,70\pm24,600$, Sezer ve Çiftçi Atılğan (2019) $X=75,58\pm23,70$, O. Yıldırım (2019) lise öğrencileri örnekleminde $X=63,37\pm24,58$ 'dir.

İnternet Bağımlılığı Ölçek Ortalamaları

İnternet bağımlılığı ile ilgili olarak mevcut çalışmanın ortalaması $40,73\pm14,702$ 'dir. Literatürde internet bağımlılığı üzerinde yapılan çalışmalarda rapor edilen ortalamalar; Yazgan ve Yıldırım (2020) $X=43,15\pm12,29$ ve Yılmaz vd. (2017) $X=73,62\pm22,68$ 'dir.

Bundan sonraki bölümde çalışmanın bulguları sırasıyla literatür bulguları ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan ilki cinsiyettir.

Cinsiyet ile ilgili sonuçlara bakıldığında mevcut çalışmada cinsiyetler arasında her iki ölçek puan ortalamaları için de fark yoktur, benzer sonuçları elde eden çalışmalardan nomofobi düzeyleri ile ilgili olanlardan bazıları; Adnan ve Gezgin (2016), Sezer ve Çiftçi Atılğan (2019), Taşhan ve Ünver (2021), Balcı ve Gülnar (2013), Aksu ve Doğan (2021) yetişkin çalışanlar örnekleminde ve Kocabaş ve Sezer Korucu'nun (2018) yetişkin bireyler (alt boyutlar şeklinde karşılaştırmalar yapılmış) örnekleminde yaptığı çalışmalardır.

Kadınların nomofobi puanlarının yüksek olduğunu gösteren çalışmalar ise şunlardır; Akbaş Güneş ve Gücük (2020), Akman (2019), Hoşgör vd. (2017) lise öğrencileri örnekleminde, Birimoğlu Okuyan vd. (2019), Güllüce vd. (2019) ve Yıldırım'ın (2019) lise öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmalardır. Erkeklerin nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu rapor eden çalışmaya, çalışmanın yapıldığı süreçte ve ulaşılabilir kaynaklar çerçevesinde rastlanmamıştır.

İnternet Bağımlılığı ve cinsiyet ile ilgili çalışmalara bakıldığında fark olmadığını ortaya koyan çalışmalar şunlardır; Pektaş ve Mayda (2018), Yılmaz vd. (2017), Göktaş ve Öztürk (2022) çalışmalarında gelecek beklentisi olumlu veya olumsuz olanların internet bağımlılık ortalamaları arasında cinsiyetler arasında fark olmadığını bir başka çalışmada ise Kömürcü (2023) aşırı kullanım bakımından cinsiyetler arasında fark olmadığını ortaya koymuştur.

Fark olduğunu ortaya koyan çalışmalara bakıldığında, Batıgün Durak ve Kılıç (2011), Karaca (2017), Yazgan ve Yıldırım (2020), Budak (2017) 18-56 yaş aralığındaki örneklem grubunda, yine doğrudan olamamakla birlikte Kömürcü (2023) internetin olumsuz sonuçları bakımından değerlendirildiğinde erkeklerin ortalamasının kadınlardan yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunlara ek olarak As (2015) çalışmasında da internet bağımlısı olan grupta erkeklerin oranları kadınlardan daha yüksektir.

Telefondan uzak kalma korkusu (nomofobi) açısından kadınların puanlarının yüksek olduğu internet bağımlılığında ise erkeklerin puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Her ne kadar mevcut çalışmada anlamlı fark çıkmamış olsa da literatüre uygun şekilde niceliksel olarak benzer bir tablo ortaya çıkmıştır (Tablo 4), erkeklerin internet bağımlılığı puanları ortalaması

daha yüksektir. Nomofobi her ne kadar çağın yeni hastalıklarından sayılsa da günlük yaşam alışkanlıkları ve ihtiyaçlar düşünüldüğünde, buna günlük yaşamın ritmi de (hızı da) eklendiğinde telefon bütün bağlantıları ve ilişkileri kurmada önemli ve pratik bir araç olarak düşünülebilir. Mevcut çalışmanın örnekleme olan müzik bölümü öğrencileri diğer bölümlerden farklı demografik özellik göstermektedir, örneğin yaş ortalamasının yüksek oluşu, evli olanların fazla olması, müzik bölümü öğrencilerinin önemli sayılabilecek bir kısmının sürekli bir işinin olması gibi farklılıklar okul-iş-aile döngüsü içerisinde olmazsa olmaz araçlardan biri olarak düşünülebilir. Kadınların nomofobi puanlarının (niceliksel olarak) yüksek olması ise sosyal rollerinden, kültürel yapıdan kaynaklanan bir durum olarak değerlendirilebilir, ataerkil bir toplumda yaşıyor olmaları sürekli denetleniyor olmaları veya denetleme ihtiyacı nomofobik davranmalarına neden oluyor olabilir. Müzik bölümü öğrencilerinin hafif ve orta düzeyde nomofobiye sahip olmaları da telefonun artık normal bir ihtiyaç olması şeklinde yorumlanabilir.

İnternet bağımlılığı ile ilgili olarak bu çalışmanın referansları çerçevesinde erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip olması ve bu farkların anlamlı olması fark çıkmayan çalışmalarda da yine niceliksel olarak erkeklerin puanları ortalamalarının yüksek olması internet bağımlılığına erkeklerin daha yatkın olduklarını ve sosyal rollerinin örneğin gece sokağa istedikleri saatte çıkabilmeleri gibi interneti de dilekleri gibi kullanabilecekleri düşüncesi onların internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olmasına neden olabilir.

Yaş değişkeni bu çalışmada Y ve Z kuşağı olarak gruplandırılmıştır. Karşılaştırmalar Y ve Z kuşağı arasında yapılmıştır ve nomofobi düzeylerinde fark ortaya çıkmamıştır (ancak nicelik olarak Z kuşağı puanlarının daha yüksek olduğu da görülmektedir (Tablo 3). Literatürde genellikle yaş çeşitli aralıklar şeklinde gruplandırılarak değerlendirilmiştir, yaş grupları arasında fark çıkmayan çalışmalar; Adnan ve Gezgin (2016) 20 yaş altı, 20-24 yaş ve 24 yaş üstü gruplar arasında, Akman'ın (2019) 17-22, 23-28, 29-34 ve 35 ve üstü yaş grupları arasında, Birimoğlu Okuyan vd. (2019) 17-21, 22-27 ve 28 ve üzeri yaş grupları arasında, Kocabaş ve Sezer Korucu (2018) (alt boyutlar şeklinde karşılaştırmalar yapılmış) 35 yaş ve altı, 36 yaş ve üstü yaş grupları arasında, Taşhan ve Ünver (2021) 20 yaş ve altı, 20 yaş üstü yaş grupları arasında fark yoktur. Bak (2019) ise "X, Y ve Z Kuşağında bulunan katılımcılar ile derinlemesine görüşme yöntemiyle cep telefonu kullanım ile nomofobi durumlarını incelediği çalışmada; üç kuşağın da cep telefonlarını aktif kullandıklarını, cep telefonlarını belirli aralıklarla kontrol etme isteği duyduklarını, aynı nomofobik durumlarda bulunduklarını ve sonuç olarak gruplar arasında fark olmadığını ortaya koymuştur.

Nomofobinin yaşlara göre farklılaştığını rapor eden çalışmalar şunlardır; Aksu ve Doğan (2021) yetişkin çalışanlar örnekleminde yaptığı çalışmada 51 ve üzeri yaş grubunun nomofobi ortalamaları 18-30 yaş grubundan daha düşüktür ve Sezer ve Çiftçi Atılgan (2019) 20 Yaş ve altı yaş grubunun nomofobi ortalamaları 21-23 yaş grubundan daha yüksektir. Üç çalışmanın ortak özelliği yaşları diğer gruplara göre küçük olanlardan oluşan grupların nomofobi puanlarının daha yüksek olmasıdır.

İnternet bağımlılığı düzeylerine bakıldığında mevcut çalışmada Z kuşağı internet bağımlılık puanları ortalaması Y kuşağı müzik bölümü öğrencilerinden daha düşüktür. As'ın (2015) çalışmasına göre internet bağımlısı olan grupta yer alanlardan 19 yaş ve üzerinde olanların

oranları 18 ve altında olanlardan daha yüksektir. Kömürcü (2023) çalışmasında, ölçek ortalamalarına göre 18-19 yaş grubu öğrencilerinin “aşırı kullanım” puanlarının diğer yaş gruplarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu, 18-19 yaş grubu öğrencilerinin interneti aşırı kullanma alışkanlıklarının diğer yaş gruplarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. 18-19 yaş grubu öğrencileri internetin olumsuz sonuçlarından diğer yaş gruplarına göre anlamlı şekilde daha çok etkilenmektedir. Fark rapor eden çalışmalar olduğu gibi fark olmadığını rapor eden çalışmalar da bulunmaktadır, bunlardan bazıları; Pektaş ve Mayda (2018), Yılmaz vd. (2017) ve Göktaş ve Öztürk’ün (2022) çalışmalarında yaş grupları arasında fark yoktur.

Mevcut çalışmada müzik bölümü öğrencilerinden Y Kuşağı kategorisi aslında kendi kuşağının özelliklerini taşıması ve özelliklerine uygun sonuçları yansıtması bakımından önemlidir. Bu çalışmadaki müzik bölümü öğrencilerinin %27,7’si 29 Yaş ve üzerinde Y kuşağını temsil etmektedir (Oh & Reeves, 2014). Y Kuşağının internet ve akıllı telefonlarla geç tanışmış olması teknolojinin içine doğan Z kuşağından anlamlı derecede düşük olmasını açıklayabilir. Ebeveynlerin akıllı telefonları bebeklik dönemlerinde çocukları oyalama ve avutma aracı olarak kullandıkları düşünüldüğünde Z kuşağının internet bağımlısı olmaları kaçınılmaz bir durum olarak değerlendirilebilir. Yaş ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır ve yaş ilerledikçe internet bağımlılığı puanlarının düştüğü görülmektedir (Budak, 2017). Bugün Z kuşağı için bir bağımlılık olarak değerlendirilen durum gelecekte değişen sosyal roller ve artan sorumluluklar çerçevesinde bağımlılıktan ortalama normal kullanıcılara dönüşebilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Bunu bir sonraki değişken olan medeni durumlara göre yapılan karşılaştırmalarda evli olanların internet bağımlılığı puanları ortalamalarının bekarlara göre düşük olması açıklayabilir.

Medeni durum değişkeni açısından mevcut çalışmada evli ve bekar müzik bölümü öğrencilerinin nomofobi düzeyleri arasında fark yoktur. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Aksu ve Doğan (2021) bekarların nomofobi ortalamaları evli olanlardan daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koyarken Kocabaş ve Sezer Korucu (2018) ise yetişkin bireyler örnekleminde yaptığı çalışmasında ölçeği boyutlar çerçevesinde değerlendirmiş ve medeni durumlar arasında üç alt boyutta fark yokken yalnızca çevrim içi bağlantıyı kaybetme boyutunda evli olanların ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

İnternet Bağımlılığı ile ilgili Budak (2017) 18-56 yaş aralığındaki örneklem grubu üzerinde yaptığı çalışmada evli olanlar ile bekar olanların internet bağımlılığı puanları ortalaması arasında fark olmadığını ortaya koymuştur. Fark olmamasına rağmen bekar olanların puanları ortalaması niceliksel olarak evli olanlardan yüksektir. Mevcut çalışma sonucuna göre bekar müzik bölümü öğrencilerinin puanları ortalaması evli olanlardan daha yüksektir.

Evli olanların günlük yaşam içerisinde aile geçindirme, para kazanma, çalıştığı iş ve mesleki sorumlulukları gibi nedenler onların birer internet bağımlısı olmalarını engelliyor olabilir. Bu sonuç mevcut çalışmanın bulgularından sürekli işe sahip olan müzik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları ortalamasının olmayan gruptan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük olmasıyla açıklanabilir.

Sürekli bir işe sahip olma ile nomofobi ve internet bağımlılığı araştırılmamıştır, bu çalışmada sürekli bir işe sahip olduğunu belirtenlerin nomofobi düzeylerinde fark yokken internet bağımlılığı düzeylerinde ise sürekli bir işe sahip olanların ortalamaları sürekli işe sahip olmayanların ortalamalarından daha düşüktür. Literatürde bu çalışmanın yapıldığı süreç içerisinde sürekli işe sahip olma durumunun internet bağımlılığı ve nomofobi bağlamında erişilebilir kaynaklar çerçevesinde çalışılmamıştır. Bundan sonraki çalışmaların tartışmalarına referans olabilecek bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Sürekli işe sahip olma doğal olarak elde edilen geliri etkileyen bir durumdur. Öğrencilik çoğunlukla ailenin gelirlerinden ayrılan paylarla geçirilen bir süreçtir, elbette öğrencilik dönemlerinde kendi geçimlerini sağlamak zorunda olan veya kalan öğrenciler de olabilir, kısmi zamanlı işlerde çalışmak veya burslar öğrencilerin bir anlamda harcama/satınalma tüketim alışkanlarını veya davranışlarını sınırlayıcı etkenler olabilir. Bu yüzden öğrencilerin gelir durumları ve harcama bütçeleri bakımından da internet bağımlılığı ve nomofobi düzeyleri araştırılmıştır.

Gelir ile ilgili sonuçlara bakıldığında Taşhan ve Ünver'in (2021) çalışmasına göre gelir grupları arasında nomofobi puanları arasında fark yoktur ancak Birimoğlu Okuyan vd. (2019) gelirleri giderlerinden az olan öğrencilerin nomofobi puanlarının diğer gruplardan daha yüksek (post hoc sonuçları verilmemiş!) olduğunu bulmuştur. Mevcut çalışma bulgularına bakıldığında asgari ücretin altında ve üstünde gelire sahip olan müzik bölümü öğrencileri arasında fark yoktur.

İnternet bağımlılığı düzeylerine bakıldığında, mevcut çalışmada asgari ücretin altında ve üstünde gelire sahip olan müzik bölümü öğrencileri arasında da fark yoktur, benzer şekilde Pektaş ve Mayda (2018), Budak (2017) 18-56 yaş aralığı örnekleminde ve Göktaş ve Öztürk (2022) çalışmalarında gelir grupları arasında fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Fark olduğunu rapor eden çalışmalar da bulunmaktadır, As (2015) internet bağımlısı olan grupta yüksek gelir düzeyinde olanların oranları orta ve düşük olanlardan daha fazladır. Gelir düzeyi yüksek olan bireyler diğer gelir gruplarından daha fazla düzenli olarak internet kullanmaktadırlar (Balcı & Gülnar, 2013). Üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların internet bağımlılık puanları orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlardan anlamlı olarak yüksektir (Batıgün Durak & Kılıç, 2011).

Müzik bölümü öğrencilerinin önemli bir kesiminin evli olmaları sürekli işe sahip olma durumunun değerlendirilmesinde olduğu gibi sınırdaki gelire sahip olmalarından dolayı gruplar arasında bir fark yaratmamış olabilir. Sürekli işi olanlar %30,7, evli olanlar %24,8 ile asgari gelirin üzerinde gelire sahip (%35,6) olduğunu belirten müzik bölümü öğrencilerinin oranlarının birbirlerine yakın olması çalışma grubunu farklılaştıracak kadar etkilememiş olabilir.

Nomofobi puanları sınıf düzeylerine göre değerlendirildiğinde Adnan ve Gezgin (2016), Sezer ve Çiftçi Atılğan (2019) sınıf düzeyleri arasında fark olmadığını ortaya koymuşlardır, mevcut çalışmada ise IV. Sınıf öğrencilerinin nomofobi ortalamalarının anlamlı şekilde III. sınıflardan yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Mevcut çalışmada müzik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları sınıf düzeylerinde göre farklılaşmamaktadır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, Pektaş ve Mayda (2018) ve Balcı ve Gülnar (2013) sınıflar arasında fark

olmadığını buna karşılık Yılmaz vd. (2017) 3 ve 4. Sınıfların internet bağımlılığı puanlarının 1 ve 2. sınıflardan yüksek olduğunu doğrudan olmamakla birlikte Kömürcü (2023) IV. sınıf öğrencilerinin “internetin olumsuz sonuçları” puanlarının diğer sınıflara göre anlamlı şekilde düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Lisans IV. sınıf öğrencileri internetin olumsuz sonuçlarından diğer sınıflara göre anlamlı şekilde daha az etkilenmektedir de denilebilir.

Müzik bölümü öğrencilerinin nomofobi ve internet bağımlılığı puanları arasında oluşturulan akademik başarı grupları arasında fark ortaya çıkmamıştır. Akman (2019) akademik başarı puanları ile nomofobi (bağımlılık olarak değerlendirmiştir yazarlar) puanları ve internet kullanım süreleri arasındaki ilişkiyi test etmişler nomofobi puanları ile akademik başarı (genel not ortalaması) arasında bir ilişki yokken akademik başarı ile internet kullanım süreleri arasında negatif yönde çok düşük düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. İnternet kullanım süreleri artarken başarı puanlarının düştüğü rapor edilmiştir. Akbaş Güneş ve Gücük (2020) çalışmalarında telefon kullanımının başarılarını etkileyip etkilemediklerine yönelik olarak sorulan soruya evet etkiler diyenlerin nomofobi ortalamalarının hayır diyenlerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Örnekleme farklı olsa da nomofobi Yıldırım (2019) ergenlerde (lise öğrencileri) akademik başarıları ile ilgili fark olmadığını ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada da akademik başarı iki grup olarak kategorize edilmiş ve karşılaştırmıştır ve gruplar arasında yüksek not ortalamasına sahip olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır.

İnternet bağımlılığı ile akademik başarı arasında fark olduğunu rapor eden çalışmalar bulunmaktadır, akademik başarısı düşük olanların internet bağımlılığının yüksek olduğu yönündeki çalışmalardan bazıları, Kısa (2018), Akgül’ün (2016) çalışmalarıdır. Gelbal Öner ve Yerlisu Lapa (2022) çalışmalarında, ergenlerin internet bağımlılığı puanları ile akademik başarı puanları arasında zayıf negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışmada Gür vd. (2018), sosyal medya bağımlılığı yüksek olan grubun akademik erteleme davranışları puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mevcut çalışmada günlük ortalama telefon kullanma süreleri açısından yapılan fark testinde müzik bölümü öğrencilerinin günlük telefon süreleri bakımından farklılaşmadığı görülmüştür. Çalışmanın örneklemini oluşturan müzik bölümü öğrencileri hafif ve orta düzeyde nomofobiktirler (Tablo 6). Günlük ortalama telefon kullanma süreleri ile ilgili değerlendirmede Akbaş Güneş ve Gücük (2020) çalışmalarında, 3 saat ve üzerinde telefonlarını kullanan tıp fakültesi öğrencilerinin nomofobi puanlarının daha yüksek olduğunu, Taşhan ve Ünver (2021) üniversite öğrencileri örnekleminde 2 saat ve altında akıllı telefon kullananların nomofobi ortalamalarının 4-6 ve 6 saat ve üzerinde akıllı telefon kullananlardan ve 2-4 saat akıllı telefon kullananların 4-6 saat ve 6 saat ve üzerinde akıllı telefon kullananlardan düşük olduğunu, Yıldırım (2019) lise öğrencileri örnekleminde akıllı telefonlarını 3-4 saat kullananların nomofobi ortalamalarının 1 saatten az kullananlardan, 5 saat üzeri kullananların 1 saatten az kullananlardan, 3-4 saat kullananların 1-2 saat kullananlardan, 5 saat üzerinde kullananların ise 1-2 saat kullananlardan yüksek olduğunu, Birimoğlu Okuyan vd. (2019) hemşirelik ve tıp fakültesi öğrencileri örnekleminde 5 saatten fazla telefon kullanan öğrencilerin nomofobi puanlarının diğer gruplardan daha yüksek (post hoc sonuçları verilmemiş!) olduğunu, Sırakaya (2018) ön lisans öğrencileri örnekleminde akıllı telefonlarını 1 saatten az ile 1-2 saat, 2-3 saat, 3-4 saat, 4-5 saat ve 5 saatten fazla

arasında kullananlar ve 2-3 saat ile 5 saatten fazla kullananlar arasında olduğunu kullanım süresi arttıkça nomofobinin de arttığını, Kocabaş ve Sezer Korucu (2018) üniversite hastanesine başvuran hastalar örnekleminde çalışmaya katılanların telefon kullanma süreleri bakımından yaptığı karşılaştırma tablolarında (alt boyutlar olarak ele alınmış) fark olduğunu rapor etmiş ancak farkın hangi gruplar arasında olduğu bütün alt boyutlarda belirtilmemiş olmakla birlikte 15 saatten fazla günlük telefon kullandığını belirten katılımcıların nomofobi düzeylerinin diğer gruplardan yüksek olduğunu, Adnan ve Gezgin (2016) genel olarak çalışma bulgularına dayanarak üniversite öğrencilerinin ortalamanın üzerinde nomofobi düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Mevcut çalışmada müzik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları bakımından yapılan karşılaştırma testi sonuçlarına göre 5-6 saat arasında akıllı telefon kullanan müzik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları 1-2 saat akıllı telefon kullananlardan daha yüksektir. Yılmaz vd. (2017) Akıllı telefon ve internetle günlük ilgilenme saati 3 saat ve daha fazla olanların internet bağımlılığı toplam puan ortalamaları daha az kullananlardan yüksektir. Göktaş ve Öztürk (2022) çalışmasında fark olduğunu belirtmiş, ancak farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirtmemiştir. Budak (2017) 18-56 yaş aralığındaki örnekleminde günlük internette geçirilen süreler (3-6 saat, 7-10 saat ve 11 saat ve üzeri) göre oluşturulan gruplar arasında fark olmadığını ortaya koymuştur.

Akıllı telefon kullanıcısı olma sürelerine göre değerlendirildiğinde mevcut çalışmada müzik bölümü öğrencileri 5-6 yıl ve daha az süre ve 6 yıldan fazla süre ile akıllı telefona sahip olanların nomofobi puanları arasında fark yoktur. Benzer şekilde, Adnan ve Gezgin (2016) üniversite öğrencilerinin nomofobi ortalamaları arasında fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Bunların yanında, Güllüce vd. (2019) üniversite öğrencileri örnekleminde 4 yıl ve üzeri süredir akıllı telefon kullanıcısı olanların nomofobi ortalamalarının 1 yıldan az olanlardan daha yüksek olduğunu, Sırakaya (2018) ön lisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada 4-5 yıl ve 5 yıldan fazla süredir akıllı telefon kullanıcısı olanların nomofobi puanları ortalamasının 1 yıldan az olanlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir diğer çalışmada Kocabaş ve Sezer Korucu (2018) üniversite hastanesine başvuran yetişkin bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, nomofobiyi alt boyutlar şeklinde kullanarak değerlendirmiştir, her dört alt boyutta da 4 yıl ve üzeri süredir akıllı telefonu olanların ortalamalarının diğer gruplardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

İnternet bağımlılığı düzeyleri bakımından müzik bölümü öğrencileri akıllı telefon kullanıcısı olma sürelerine göre değerlendirildiğinde 5-6 yıl ve daha az süre ve 6 yıldan fazla süre ile akıllı telefona sahip olanlar arasında fark yoktur. Benzer şekilde Budak (2017) 18-56 yaş aralığındaki örneklemini ile yaptığı çalışmada internet kullanıcısı olma süreleri bakımından oluşturulan gruplar arasında fark olmadığını ortaya koymuştur.

Sahip olunan internet kotasının bir değişken olarak kullanıldığı bir araştırmaya çalışmanın yapıldığı süreç içerisinde rastlanılmamıştır. Hem nomofobi düzeyleri hem de internet bağımlılığı düzeylerinde internet kotası 10 GB ve daha az olanlar ile 11 GB ve üzerinde olan müzik bölümü öğrencileri arasında fark yoktur.

Mobil internet kotasında olduğu gibi bireylerin bir veya birden fazla sosyal ağına üye olma veya kullanıcı olma bağlamında herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın

sonuçlarına bakıldığında, ne nomofobi ne de intrnet bağımlılığı düzeylerinde birden fazla sosyal ağ kullanıcıları olanlar ile olmayanların puanları ortalamaları arasında bir fark yoktur.

Kullanılan sosyal ağın ya da ağların nomofobi ve internet bağımlılığı üzerinde bir fark yaratıp yaratmadığına yönelik bundan önceki iki değişkenden olduğu gibi bir çalışmaya rastlanmamıştır, mevcut çalışmada müzik bölümü öğrencilerinin çoğunun Instagram kullanmasına rağmen iki kategori ortaya çıkmıştır, instagram kullananlar ve diğer (Facebook, Whatsapp, TikTok, Youtube, X...) grupları arasında nomofobi ve internet bağımlılığı puanları arasında fark yoktur.

Müzik bölümü öğrencilerinin akıllı telefonlarını sosyal medya dışında kullanım amaçları açısından yapılan değerlendirmede, a) müzik dinleme, b) video izleme, c) ders çalışma ve d) diğer (metronom olarak, haber, araştırma, oyun, tanıtım ve hepsi) olarak belirlenen grupları arasında nomofobi puanları arasında bir fark ortaya çıkmamıştır.

Yıldırım (2019) lise öğrencileri örneğinde yaptığı çalışmada, ders çalışmak için kullanmaya evet diyenlerin nomofobi puanları hayır diyenlerden daha düşük, oyun oynama için kullanmaya evet diyenler ile hayır diyenler arasında ve müzik dinleme için kullanmaya evet diyenlerle hayır diyenlerin nomofobi puanları ortalamaları arasında ise fark yoktur.

Müzik bölümü öğrencilerinin sosyal medya dışındaki kullanım amaçları olan a) müzik dinleme, b) video izleme, c) ders çalışma ve d) diğer (metronom olarak, haber, araştırma, oyun, tanıtım ve hepsi) şeklinde karşılaştırılan gruplardan ders çalışmak için akıllı telefonlarını kullananlar, müzik dinlemek ve video izlemek için kullananlardan daha düşük internet bağımlılığı ortalamalarına sahiptirler. Göktaş ve Öztürk (2022) üniversite öğrencileri örneğinde yaptığı çalışmada a) sosyal medyayı takip etmek, b) ödev/araştırma yapmak c) müzik dinlemek, video/film izlemek d) diğer şeklinde karşılaştırdığı grupları arasında fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Budak (2017) 18-56 yaş aralığındaki örneğinde sosyal medya ve sosyal medya dışındaki kullanım amaçlarına göre oluşturulan grupları arasında internet bağımlılığı puanları ortalamaları arasında da fark yoktur.

İnternet bağımlılığı yüksek bireyler gün içerisinde interneti daha çok kullanmaktadırlar ve daha çok iletişim amaçlıdır (Batıgün Durak & Kılıç, 2011). Küçükali ve Serçemeli (2019) TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) verilerine dayarak 2019 yılında bireylerin interneti kişisel kullanım amaçlarından ilk 5'i içinde müzik dinleme %71,5 ve çevrim içi haber okuma %69,8 olarak yer almaktadır.

Müzik bölümü öğrencilerinin hangi durumlarda akıllı telefonu kullandıkları ile ilgili soruya verdikleri yanıtlara göre yapılan karşılaştırma testinde grupları arasında fark ortaya çıkmamıştır. Ancak en yüksek nomofobi ortalamasının "yalnız olduğum zamanlarda" diyen grupta olduğu da görülmektedir (Tablo 4). Taşhan ve Ünver (2021) Nomofobi ile sosyal medya kullanım amaçları arasında alt boyutlardan iletişimi başlatma ve toplam puanları arasında zayıf yönde ancak pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

İnternet bağımlılığı düzeylerinde ise müzik bölümü öğrencileri arasında fark olmamakla birlikte yine en yüksek ortalama "yalnız olduğumda" seçeneğini işaretleyenlerdedir.

Müzik bölümü öğrencilerinin müzik çalışmalarını yaptıkları sırada telefonlarını kapatıp kapatmamaları durumunun onların nomofobi ve internet bağımlılık düzeylerinde bir fark

yaratıp yaratmadığı konusunda yapılan karşılaştırma testlerine göre her iki öçekte de anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Ancak ortalamalara bakıldığında her iki ölçekte de diğer (bazen kapatırım, sessize alırım, çalışma süresince ilgilenmem) diyen grubun puanları ortalamaları niceliksel olarak diğer iki gruptan daha düşüktür (Tablo 4).

Kocabaş ve Sezer Korucu (2018) üniveriste hastanesine başvuran hastalar örnekleminde çalışmaya katılanların nomofobi düzeylerinin normalin üstünde olduğunu, buna karşılık müzik bölümü öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin genel ortalamaya bakıldığında orta düzey olduğu görülmektedir. Müzik ve müzik gibi özel yetenek gerektiren alanlarda gerek eğitim alanlar gerekse meslek olarak yapanların internet bağımlılığı ve nomofobi konusunda riskli olabilecek bir düzeyde olmamaları onların pratik yapma ve çalışmaya yönelik çalışma zamanlarının fazlalılığından kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmada müzik bölümü öğrencilerinin müzik çalışmalarına ayırdıkları zaman ayrıca sorulmamıştır. Bu bakımından daha farklı ve büyük örneklem grupları ile çalışılması meslek grupları arasındaki ilişki ve farklılıkların da araştırması gerekmektedir.

Yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır (Budak, 2017). Gerek nomofobinin, gerekse internet bağımlılığının bireylerin gerçek yaşamla bağlarının koptuğu ve yaşam tatminlerinin düşük olduğu dönemlerde yükseldiği (arttığı) söylenebilir. Müzik eğitimi ile iç içe olmak sevilen ve ilgili alanı olan bir işle meşgul olmak onların yaşam tatminlerini olumlu yönde etkileyen bir durum olarak değerlendirilebilir. Gerçek ile bağlarını koparmaya belki de zamanları olamayacak kadar zamanlarını dolduran bireylerin çağın tehlikeli bağımlılıklarından uzak kalmalarını sağlıyor olabilir. Bu çalışmanın sonunda varılan bu çıkarımın nitel çalışmalarla da desteklenmesi gerektiği açıktır. Gerçekten de durum böyle midir?

Sabah uyanınca telefonu kontrol etme davranışı ile ilgili olarak, müzik bölümü öğrencilerinden sabah uyanınca telefonlarını kontrol edenlerin nomofobi ortalamalarının etmeyenlerden yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde fark rapor eden çalışmalara bakıldığında, Akbaş Güneş ve Gücük (2020) tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalarında sabah telefonlarını hemen kontrol edenlerin puanlarının 30 dk sonra veya daha sonra kontrol edenlerden daha yüksek olduğunu, Kaplan, Akıllı ve Gezgin (2016) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptıkları çalışmalarında sabah uyanınca telefonlarını kontrol eden üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ortalamalarının etmeyenlerden daha yüksek olduğunu, Güllüce vd. (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında sabah uyanınca telefonlarını kontrol eden grubun nomofobi puanları ortalamalarının kontrol etmeyen gruptan daha yüksek olduğunu ve yine ön lisans öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmasında Sırakaya (2018) sabah uyanınca telefonlarını kontrol eden grubun nomofobi puanları ortalamalarının etmeyen gruptan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Müzik bölümü öğrencilerinin sabah uyanınca telefonlarını kontrol etme durumlarının internet bağımlılığı düzeylerinde edenlerle etmeyenler arasında fark ortaya çıkmamıştır. Ancak kontrol eden grubun internet bağımlılığı puanları ortalamaları etmeyen gruptan niceliksel olarak daha yüksektir.

Müzik bölümü öğrencilerinin uyumadan önce telefonlarını kontrol edip etmemeleri onların nomofobi puanları ortalamaları arasında bir fark yaratmamıştır. Bu sonuçlardan farklı olarak

Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016) çalışmalarında uyumadan önce telefonuyla vakit geçiren üniversite öğrencilerinin nomofobi ortalamalarının vakit geçirmeyen üniversite öğrencilerden daha yüksek olduğunu, Güllüce vd. (2019) çalışmasında uyumadan önce telefonlarını kontrol eden üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ortalamalarının kontrol etmeyen üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğunu ve son olarak Sırakaya (2018) ön lisans öğrencileri ile yaptığı çalışmasında uyumadan önce telefonlarını kontrol edenlerin nomofobi düzeylerinin etmeyenlerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

İnternet bağımlılığı bakımından müzik bölümü öğrencilerinin uyumadan önce telefonlarını kontrol edip etmemeleri ile ilgili yapılan karşılaştırma testi sonucuna göre gruplar arasında fark ortaya çıkmamıştır.

Gece telefonu kapatma değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, müzik bölümü öğrencilerinin nomofobi ve internet bağımlılığı ortalamaları arasında fark ortaya çıkmamıştır. Benzer şekilde Akbaş Güneş ve Gücük (2020) çalışmalarında gece telefonlarını açık bırakan tıp fakültesi öğrencileri ile kapatan tıp fakültesi öğrencilerinin nomofobi puanları arasında fark olmadığını rapor etmişlerdir. Fark olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan biri Kaplan Akıllı ve Gezgin'in (2016) yaptığı çalışmadır, gece telefonlarını kapalı tutan üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ortalamalarının açık tutanlardan daha düşük olduğunu göstermektedir. Güllüce vd. (2019) yaptığı çalışmasında gece telefonlarını kapatan üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ortalamalarının kapatmayanlardan daha düşük olduğunu ve benzer şekilde ön lisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında Sırakaya (2018) gece telefonlarını kapatan ön lisans öğrencilerinin kapatmayanlardan daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

İnternet bağımlılığı düzeyleri ile ilgili olarak gece telefon kapatıp kapatmama bağlamında bir çalışma bulgusuna raslanmamıştır.

Nomofobi ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığını araştıran doğrudan araştırma olmamakla birlikte çalışmanın içerisinde nomofobi ve internet bağımlılığı arasında ilişki konusunda Topal vd. (2023) internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında $[r(538)=0,59, p < 0,001]$ pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu ve internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşu hem doğrudan hem de yalnızlık üzerinden dolaylı olarak etkilediğini, yalnızlığın, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide de kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmanın yanında bazı çalışmalarda, belirli alanlara özgü risk tutumları ilişkisi ve nomofobi düzeyleri açısından dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme ile ilişkilerini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Fettahlıoğlu vd. (2019) çalışmalarında $[r(457)=0,474; p < 0,01]$ nomofobi düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğunu, Baykan vd. (2021) çalışmalarında $(r=0,178; p < 0,01)$ nomofobi ve akademik erteleme arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Yıldız vd. (2020) gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobinin, internet bağımlılığını etkileyen önemli unsur olduğunu, Kayri ve Günüş (2016) liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan grubun internet bağımlılığı oranlarının daha fazla olduğunu, sosyo-ekonomik açıdan yüksek düzeyde olan ailelerde yaşayan çocukların internet bağımlısı olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu, internete ve

teknolojiye kolay erişim ve elde edebilme potansiyelinin de bunu desteklediğini ortaya koymuşlardır.

Nomofobi ile ilgili lisansüstü tezlerin incelendiği çalışmada incelenen tezlerden (toplam 57 tez) 3'ü (%5,3) doktora, 7'si (%12,3) tıpta uzmanlık ve 47'si (%82,5) yüksek lisans düzeyindedir (Güney & İlhan, 2022). Bu tezlerin içerisinde Müzik Bölümü, Müzik Eğitimi bölümleri ile ilgili fakülte ve ilgili anabilim dalı bulunmamaktadır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili olarak 2010-2019 yıllarında yapılan lisansüstü tez sayısı Doktora 4, Tıpta Uzmanlık 6 ve Yüksek Lisans 30 olmak üzere 40 tez çalışması, bunun yanında 105 araştırma makalesi ve 8 derleme makalesi olmak üzere 113 makale yapılmıştır (Boyacı, 2019). İnternet bağımlılığı ve nomofobinin güncel ve önemli alanlar olmaları sebebiyle araştırılmaya değer olma özelliklerini uzun süre devam ettireceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Müzik bölümü öğrencilerinin hem nomofobi hem de internet bağımlılık düzeylerinin yüksek düzeyde ve sorunlu sayılabilecek bir duruma işaret etmediği söylenebilir. Bu çalışma, alanda yapılan diğer çalışmalarda kullanılan bağımsız değişkenlerin bir arada kullanıldığı daha fazla bağımsız değişken ile yapılan karşılaştırmalar ve sonuçlarını ortaya koyarak yapılacak çalışmalara referans değerler ortaya koyması açısından önemli bilimsel bir katkıdır.

Bu çalışma grubu için bağımlılık puanları ortalamaları bakımından değerlendirildiğinde müzik bölümü öğrencilerinin ortalama internet kullanıcısı oldukları görülmektedir (Tablo 6). Müzik bölümü öğrencileri bağımlılık düzeylerine göre sınıflandırıldığında grubun %69,3'ünün ortalama internet kullanıcısı olduğu da görülmektedir, bağımlı denilebilecek puana sahip yalnızca bir öğrenci bulunmaktadır bu da grubun yaklaşık olarak %1'dir.

Cinsiyetlere göre nomofobi ve internet bağımlılığı değerlendirildiğinde literatürde tam bir kararlılık olmadığı görülmektedir. Erkeklerin nomofobi puanlarının daha yüksek olduğunu rapor eden çalışma sayısı daha azdır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda ortaya çıkan bu sonuçları yani kadınların daha nomofobik davranışlar göstermeleri, çalışmaya katılanların ataerkil bir toplumda yaşıyor olmaları sürekli denetleniyor olmaları veya denetleme ihtiyacından kaynaklanıyor olabilir. Bu sosyal ve kültürel durum kadınların daha nomofobik davranışlarına neden oluyor olabilir. Müzik bölümü öğrencilerinin hafif ve orta düzeyde nomofobiye sahip olmaları da telefonun artık normal bir ihtiyaç olması şeklinde yorumlanabilir. Ancak anlamlı farklar dışında bu çalışmada da olduğu gibi kadınların nomofobi puanlarının erkeklerden yüksek olduğu buna karşılık internet bağımlılığında ise erkeklerin puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Erkeklerin internet bağımlılığını rapor eden çalışmaların daha çok olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni bu çalışmada Y ve Z kuşağı olarak gruplandırılmıştır. Karşılaştırmalar Y ve Z kuşağı arasında yapılmıştır ve nomofobi düzeylerinde fark ortaya çıkmamıştır (ancak nicelik olarak Z kuşağı puanlarının daha yüksek olduğu da görülmektedir. Bugün Z kuşağı için bir bağımlılık olarak değerlendirilen durum gelecekte değişen sosyal roller ve artan

sorumluluklar çerçevesinde bağımlılık durumundan ortalama normal kullanıcılar olarak değerlendirebileceği ve normal kullanıcı davranışlarına dönüşebileceği söylenebilir. Yaş ilerledikçe iş sahibi olma, evlilik gibi yeni sosyal roller bireylerin internet ve telefon kullanma alışkanlarında bir takım değişiklikler yaratıyor olabilir. Örneğin oyun ve video izleme amacıyla interneti ve akıllı telefonlarını kullanmıyor olabilirler. Müzik bölümü öğrencilerinin telefonlarını ve interneti sosyal medya dışındaki kullanım amaçlarına bakıldığında %65,3'ünün müzik dinlemek için kullanmalarının da ilgi alanları kapsamında olduğu görülmektedir. Müzik dinleme durumu diğer işlerin yapılmasına çoğunlukla engel olmayabilir hatta verimli iş ve çalışma ortamının, olumlu iklim yaratmada da bir aracı role sahip olabilir. Bu çalışma grubunda Y kuşağı öğrencilerin olması bu durumu açıklayabilir. Bunu bir sonraki değişken olan medeni durumlara göre yapılan karşılaştırmalarda evli olanların internet bağımlılığı puanları ortalamalarının bekarlara göre düşük olması da açıklayabilir.

Medeni durum ile ilgili çalışmalar sınırlıdır, bu çalışmalarda kullanılan referanslardan da anlaşılabacağı gibi araştırmacılar daha çok ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmada evli olanların oranlarının önemli denebilecek düzeyde yüksek olması ve evli olanların internet bağımlılık puanlarının da düşük olması sorumlulukların internet bağımlılığını etkileyebilecek önemli bir değişken olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmak zorunda olmak, işyerine ve işverene karşı sorumluluklar yanında aileye karşı sorumluluklar belki de internet kullanımını ve bağımlılığa dönüşmesini engelleyici bir etki yaratıyor olabilir. Evlilik kurumu doğal olarak en azından kültürel olarak ev geçindirecek bir pozisyonda olanlardan oluşmaktadır, en azından eşlerden birisinin sürekli gelir getiren bir işi olmasını zorlamaktadır. Dolayısı ile bu sorumluluklar, internet bağımlılık puanlarının düşük olmasını açıklayabilir. Sürekli işe sahip olma ve bu durumunu devam ettirebilmek için iş ve işle ilgili sorumlulukların dizayn ettiği yaşam biçimleri interneti bağımlılık düzeyinde kullanmayı önleyebilir.

Öğrencilik çoğunlukla ailenin gelirlerinden ayrılan paylarla geçirilen bir süreçtir. Elbette öğrencilik dönemlerinde kendi geçimlerini sağlamak zorunda olan veya kalan öğrenciler de olabilir, kısmi zamanlı işlerde çalışmak veya burslar öğrencilerin bir anlamda harcama/satınalma tüketim alışkanlarını veya davranışlarını sınırlayıcı etkenler olabilir. Bu yüzden öğrencilerin gelir durumları ve harcama bütçeleri bakımından da internet bağımlılığı ve nomofobi düzeyleri araştırılmıştır. Sürekli işe sahip olanların internet bağımlılığı puanlarının düşük olması evlilikte olduğu gibi artan sorumluluklar, internet kullanımının bağımlı denebilecek düzeye çıkmasını engelliyor olabilir.

Mevcut çalışma bulgularına bakıldığında asgari ücretin altında ve üstünde gelire sahip olan müzik bölümü öğrencilerinin nomofobi ve internet bağımlılığı düzeyleri arasında fark olmadığı görülmektedir. Müzik bölümü öğrencilerinin önemli bir kesiminin evli olmaları sürekli işe sahip olma durumunun değerlendirilmesinde olduğu gibi sınırda gelire sahip olmalarından dolayı gruplar arasında bir fark yaratmamış olabilir. Sürekli işi olanlar %30,7, evli olanlar %24,8 ile asgari gelirin üzerinde gelire sahip (%35,6) olduğunu belirten müzik bölümü öğrencilerinin oranlarının birbirlerine yakın olması çalışma grubunu farklılaştıracak kadar etkilememiş olabilir.

Sınıf değişkeni açısından değerlendirildiğinde, internet bağımlılık düzeylerinde fark yokken nomofobi düzeyleri arasında dördüncü sınıfların puanları ortalamalarının üçüncü sınıflardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Sınıflara göre Y ve Z kuşağı dağılımlarının (tablolarda verilmemiş olmakla birlikte verilere bu sonucu açıklamak için bakılmıştır) dördüncü sınıf müzik bölümü öğrencilerinden %74,4'ü 39 öğrenciden 29'u Y kuşağındadır. Bunun yanında %23,1'inin evli olması medeni durum, sürekli iş durumu değişkenlerinde olduğu gibi Y kuşağı ve evli olma gibi iki önemli sosyal rol bakımından benzer özellikler göstermesi beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Akademik başarı değişkeni bakımından, müzik bölümü öğrencileri arasında nomofobi ve internet bağımlılığı puanları arasında fark olmadığı, nomofobi ve akademik başarı arasında fark veya ilişki olduğunu rapor eden çalışma olmamakla birlikte internet bağımlılığı ile akademik başarı arasında fark olduğunu rapor eden çalışmalar bulunmaktadır, akademik başarısı düşük olanların internet bağımlılığının yüksek olduğu ve internet bağımlılığı puanları ile akademik başarı puanları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir.

Telefon kullanma süresi bakımından müzik bölümü öğrencileri arasında anlamlı fark olmamakla birlikte puanlarına bakıldığında (Tablo 4) telefon kullanma süresi yüksek olanların nomofobi puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir, telefon kullanma süresi yüksek olanların nomofobik olduğunu söylemek güçtür, bu sürenin makul sınırının ne olduğu tartışmalı bir konudur. Yapılan çalışmalarda da farklı telefon süreleri dikkate alınarak sonuçlar üretildiği görülmektedir. İşi gereği sürekli telefon kullanmak zorunda olup olmadıkları gibi değişkenlerin de dikkate alındığı bir değerlendirme yapılması gerekmektedir. Müzik bölümü öğrencileri öğrenim gördükleri bölümün bir özelliği olarak örneğin metronom olarak kullanmak, enstrümanlarını akort etmek için kullanmak, eserlerini kaydetmek ve performanslarını değerlendirmek gibi pek çok olumlu kabul edilebilecek amaçla telefonları ile daha fazla zaman geçiriyor olabilirler. İnternet bağımlılığı puanları arasında ortaya çıkan anlamlı fark için de bunları söylemek mümkündür.

Müzik bölümü öğrencilerinin ne kadar zamandır mobil veya akıllı telefona sahip oldukları onların nomofobi ve internet bağımlılığı puanları üzerinde bir fark yaratmamıştır. Literatürde nomofobi konusunda fark ortaya koyan çalışmalar olduğu kadar fark olmadığını ortaya koyan çalışmalar da olduğu düşünüldüğünde daha uzun süre telefona sahip olanların nomofobi puanlarının daha yüksek olması gibi, bu değerlendirmenin eksik yanları olduğu düşünülmektedir. Şöyle ki aslında yakın zamanda telefona sahip olanların keşif içinde olma durumları onların telefonlarını daha fazla süre ile kullanmalarına neden olabilir. İnternet bağımlılığı konusunda da fark olmadığını rapor eden çalışmalar bulunmaktadır. Telefon sahibi olma süresinin, hem nomofobinin hem de internet bağımlılığı konusunun daha iyi anlaşılabilmesi için daha özel çalışmalarla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Yine, çalışmalara katılanların işi ve öğrenim gördüğü alan gibi parametreler bu konuda karar vermede etkili olabilir. Çünkü işleri gereği interneti ve telefonu daha fazla kullanıyor olabilirler.

Mobil internet kotası bir değişken olarak kullanılmış olmakla birlikte yapılan literatür taramalarında nomofobi ve internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda ulaşılabilir kaynaklar çerçevesinde mobil internet kotasının karşılaştırıldığı ve bir değişken olarak kullanılan

çalışmaya rastlanmamıştır. İnternet kotası ile ilgili yapılan karşılaştırma sonuçları sonraki çalışmalara referans olması bakımından katkı sağlayabilir. İnternet kotası internette geçirilecek süreyi yordayan bir değişken olabilir, yüksek kotalara sahip internet ve akıllı telefon kullanıcısı olmak aynı zamanda ek maliyetler getirebilir, bu maliyetleri karşılayanların internet bağımlılığı puanlarının yüksek olması beklenebilir, ancak bunun araştırmalarla test edilmesi gerekir. Müzik bölümü öğrencilerinin sahip oldukları kotalara göre yapılan grup karşılaştırmalarında gruplar arasında hem nomofobi hem de internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark olmamakla birlikte internet kotası yüksek olanların nomofobi ve internet bağımlılığı puanlarının daha az olan gruptan niceliksel olarak yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 3).

Birden fazla sosyal ağa üye olma veya takip etme şeklinde oluşturulan gruplar arasında da hem nomofobi hem de internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır, müzik bölümü öğrencilerinin %79,2'si birden fazla sosyal ağ kullanmaktadırlar (Tablo 2). İnternet kotasında olduğu gibi ortalamalara bakıldığında birden fazla sosyal ağa üye olan veya birden fazla sosyal ağ kullanan müzik bölümü öğrencilerinin puanları nicel olarak daha yüksektir. Birden fazla sosyal ağ her iki bağımlılığı açıklamada kullanılacak birer değişken olarak kabul edilebilir.

Müzik bölümü öğrencilerinin çoğunun instagram ve diğer sosyal ağları (Facebook, Whatsapp, TikTok, Youtube, X...) kullananlar arasında nomofobi ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark yoktur. Yine ölçeklerden elde edilen ortalamalara bakıldığında müzik bölümü öğrencileri telefon kullanımında (nomofobi) orta düzeyde ve internet bağımlılığında ortalama internet kullanıcıları olduğu görülmekte ve yüksek düzeyde nomofobik olan müzik bölümü öğrencisi oranı %15,8 ve internet bağımlılığı puanı yüksek ve sık sık problemlili kullanıcı grubunda sadece bir (%1) müzik bölümü öğrencisi (Tablo 6) bulunmaktadır.

Bireylerin hangi durumlarda daha çok akıllı telefonu kullandıkları bu çalışmada olduğu kapsamda pek ele alınmamış ve tartışılmamıştır, bu çalışmada öncül sorular ve durumlar olarak bireylerin yalnız olma, sıkılma, uyumadan önce, bilgi edinme, okul ile ilgili işler, toplu taşımada gibi birbirinden farklı değişkenler ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada gruplar arasında anlamlı fark çıkmamasına karşılık yalnız olduğunda telefonu kullandığını ifade edenlerin hem nomofobi hem de internet bağımlılığı puanları diğer gruplardan niceliksel olarak daha yüksektir (Tablo 4).

Müzik bölümü öğrencilerinin müzik çalışırken telefonlarını kapatma durumları ile ilgili yapılan analizler sonucunda gruplar arasında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Ancak ortalamalara bakıldığında her iki ölçekte de diğer (bazen kapatırım, sessize alırım, çalışma süresince ilgilenmem) diyen grubun puanları ortalamaları niceliksel olarak diğer iki gruptan (kapatırım ve kapatmam diyen iki grup) daha düşüktür (Tablo 4).

Müzik ve müzik gibi özel yetenek gerektiren alanlarda gerek eğitim alanlar gerekse meslek olarak yapanların internet bağımlılığı ve nomofobi konusunda riskli olabilecek bir düzeyde olmamaları onların pratik yapma ve çalışmaya yönelik çalışma zamanlarının fazlalılığından kaynaklanıyor olabilir. Müzik bölümü öğrencileri eser çalma ve seslendirme gibi performansın önemli olduğu bir alanda öğrenim görmektedirler, iyi performans ortaya koyabilmeleri için daha çok uygulamaya zaman ayırmaları gerekir. Bu özel durum onların

telefon ve internetle daha ölçülü ilişkiler kurmaları gerektiği konusunda bir otokontrol sağlıyor olabilir. Müzik bölümü öğrencileri, özel yetenek gerektiren alanlarda öğrenim gören kişilerdir. Doğal olarak yetenekleri çerçevesinde sevdikleri, istedikleri bir alanda eğitim alıyor olabilirler. Bu durum onların yaptıkları işlerle ve eğitimle ilgili olumlu motivasyonlara sahip olmalarını sağlayabilir ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Müzik gibi özel yetenek gerektiren bir alanda eğitim almak veya çalışıyor olmak, onların internet ve telefonu bağımlılık düzeyinde kullanmalarını önleyici bir etkisi olabilir. Özel yetenek gerektiren alanlar insanları internet bağımlılığı ve nomofibinin olumsuz etkilerine maruz kalmalarını önlemede bir eğitim politikasına dönüştürülebilir.

Gerek nomofobinin gerekse internet bağımlılığının bireylerin gerçek yaşamla bağlarının koptuğu ve yaşam tatminlerinin düşük olduğu dönemlerde yükseldiği (arttığı) söylenebilir. Müzik eğitimi ile iç içe olmak sevilen ve ilgili alanı olan bir işle meşgul olmak müzik bölümü öğrencilerinin yaşam tatminlerini olumlu yönde etkileyen bir durum olarak değerlendirilebilir. Gerçek ile bağlarını koparmaya belki de zamanları olamayacak kadar zamanlarını dolduran bireylerin çağın tehlikeli bağımlılıklarından uzak kalmalarını sağlıyor olabilir. Bu çalışmanın sonunda varılan bu çıkarımın nitel çalışmalarla desteklenmesi gerektiği de açıktır.

Sabah uyanınca telefonu kontrol etme davranışı ile ilgili olarak, müzik bölümü öğrencilerinden sabah uyanınca telefonlarını kontrol edenlerin nomofobi ortalamalarının etmeyenlerden yüksek olduğu ve internet bağımlılığı düzeylerinde fark olmadığı görülmektedir. Nomofobi konusunda bu sonuç desteklenmektedir ve müzik bölümü öğrencilerinin %92,1'i telefonlarını sabah uyanınca kontrol etmektedirler (Tablo 2). Nomofobi ve İnternet bağımlılığı bakımından müzik bölümü öğrencilerinin uyumadan önce telefonlarını kontrol edip etmemeleri ile ilgili yapılan karşılaştırma testi sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı fark yoktur. Müzik bölümü öğrencilerinin %90,1'i yatmadan (uyumadan) önce telefonlarını kontrol etmektedirler (Tablo 2). Hem sabahları hem de geceleri uyumadan önce telefonlarını kontrol etme, bir bakıma değişimleri takip etme ve haberdar olma amacıyla yapılıyor olabilir. Çalışmalar telefonlarını sabah veya uyumadan önce kontrol eden bireylerin nomofobi ortalamalarının etmeyenlere göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Telefon kontrol etme davranışı artık günlük hayatın bir parçası, doğal akışı içerisinde olan bir davranışa dönüşmüş gibi görünmektedir. Ancak internet bağımlılığı için aynı şeyi söylemek mümkün değildir. Kullanmasalar dahi telefon erişilebilir bir yerde ve kullanıma hazır olmalıdır şeklinde bir tutumla da açıklanabilir bu durum. Bu iki durumla birbirlerini desteleyecek şekilde telefonu gece kapatıp kapatmama konusunda da her iki ölçek puanlarında müzik bölümü öğrencileri arasında fark ortaya çıkmamıştır. Müzik bölümü öğrencilerinin %84,2'si telefonlarını açık tutmaktadırlar, bunların içerisinde bazen kapatanlar, sessize alanlar, başka bir odada açık kalır ve telefon açık olur ama interneti kapatırım diyenler de yer almaktadır (Tablo 2). Gece telefonlarını kapalı tutanların nomofobi puanlarının daha düşük olduğunu rapor eden çalışmalar biraz daha öne çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı ile ilgili bu çalışma ve ulaşılabilir kaynaklar kapsamında gece telefonu kapatıp kapatmama ile ilgili bir çalışma sonucuna rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, müzik bölümü öğrencileri, hafif ve orta düzeyde nomofobik ve ortalama internet kullanıcılarıdır. Aynı zamanda nomofobi puanları ile internet bağımlılığı puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Müzik bölümü öğrencileri özel yetenek

gerektiren bir alanda öğrenim görmelerinden dolayı akıllı telefonlarını eğitimlerinde etkili ve yoğun bir şekilde kullanabilirler; seslendirdikleri eserleri, kaydedip dinleyebilirler, sosyal ağlarda paylaşabilirler, teknolojinin sunduğu imkanlardan faydalanarak yeni ve etkili çalışmalar ortaya koyabilirler ve kendi performanslarını değerlendirebilirler.

Müzik bölümü öğrencileri eser çalma ve seslendirme gibi performansın önemli olduğu bir alanda öğrenim görmektedirler, iyi performans ortaya koyabilmeleri için daha çok uygulamaya zaman ayırmaları gerekir, bu özel durum onların telefon ve internetle daha ölçülü ilişkiler kurmaları gerektiği konusunda bir otokontrol sağlıyor olabilir. Özel yetenek gerektiren alanlarda öğrenim gören kişiler sevdikleri, istedikleri bir alanda eğitim aldıklarından yaptıkları işlerle ve eğitimle ilgili olumlu motivasyonlara sahip olurlar ve yaşam doyumları olumlu yönde etkilenir. Bu özel durum, müzik bölümü öğrencilerinin interneti ve telefonu bağımlılık düzeyinde kullanmamalarını sağlıyor olabilir.

Gerek nomofobi gerekse internet bağımlılığı bireylerin gerçek yaşamla bağlarının koptuğu ve yaşam tatminlerinin düşük olduğu dönemlerde yükselir (artar). Müzik eğitimi ile iç içe olmak sevilen ve ilgili alanı olan bir işle meşgul olmak onların (müzik bölümü öğrencilerinin) yaşam tatminlerini olumlu yönde etkileyen bir durum olarak değerlendirilebilir. Gerçek ile bağlarını koparmaya belki de fırsat bulamayacak kadar zamanlarını dolduran bireylerin çağın tehlikeli bağımlılıklarından uzak kaldıkları söylenebilir. Bu çalışmanın sonunda varılan bu çıkarımın nitel çalışmalarla desteklenmesi gerektiği de açıktır.

Öneriler

Öncelikle bu çalışma özel yetenek gerektiren bir alandaki öğrenciler (müzik bölümü) ile yapıldığından ölçek puanları ile elde edilen sonuçların nicel olarak araştırılması önerilebilir. Müzik bölümü öğrencilerinin telefonlarını eğitim alanlarına yönelik kullanıp kullanmadıkları onların nomofobik veya internet bağımlısı olup olmadıkları konusunda daha sağlıklı kararlar verilebilir.

Faklı üniversitelerin müzik bölümü öğrencileri üzerinde veya daha büyük bir örneklem üzerinde benzer bir çalışma yapılarak sonuçlar karşılaştırılabilir.

Bu çalışmada kullanılan ölçeklere ek olarak benzer durumları ölçen farklı ölçeklerle araştırma genişletilebilir.

Bu çalışmada ilişkiye ve farklara bakılmıştır, her ne kadar mevcut verilerden bu çalışmada eklenen yeni değişkenlerin yordayıcılıkları ile ilgi testler yapılabilse de bu çalışmanın bir sınırlılığı olarak ele alınmamıştır, değişkenlerin (internet kotası, müzik çalışırken telefonu kapatma vb.) nomofobiyi ve internet bağımlılığını yordayıcılıkları üzerine yeni bir çalışma tasarlanabilir.

Bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlar müzik bölümü öğrencilerinin %56,4'ünün orta düzeyde %15,8'inin de yüksek düzeyde nomofobik sınıfta yer aldığı düşünüldüğünde Yıldırım'ın (2022) çalışmasında etkili olduğu düşünülen nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programı veya benzer programlarla bu konuda eğitimler verilebilir.

Evli ve çocuk sahibi olanlarla evli ancak henüz çocuk sahibi olmayanların internet bağımlılıkları ve nomofobi düzeyleri araştırılabilir.

Yapılacak yeni çalışmalarda kullanım süreleri nitel boyutta da ele alınarak sonuçların değerlendirilmesi telefon kullanma süreleri ve internette geçirilen sürelerin detaylı (1-2 saat: e-posta kontrolü, sosyal ağlarda geçirilen zaman, alışveriş sitelerinde geçirilen zaman, ödev araştırma için geçirilen zaman, müzik performansı ile ilgili olabilecek detayların (örneğin metronom olarak kullanmak, sesini ve çaldığı parçayı kaydetmek ve dinlemek, enstrümanını akort etmek vb.) analizleri yapılabilir.

Akıllı veya mobil telefona sahip olma süreleri hem nomofobi hem de internet bağımlılığı konusunda daha özel çalışmalarla desteklenerek yeni çalışmalar yapılabilir, bu konularda çalışmaya katılanların işi ve öğrenim gördüğü alan, telefonun işinin (eğitiminin) bir gereği olarak kullanılıp kullanılmadığının dikkate alındığı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adnan, M., & Gezgın, D. M. (2016). A Modern Phobia: Prevalence of Nomophobia among College Students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 49(1), 141-158. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378
- Akbaş Güneş, N., & Gücük, S. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(3), 396-402. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.691384>
- Akgül, B. M. (2016). The Reflections of Smartphone Use and Recreational Use of Internet by High School Students to Leisure Boredom and Academic Achievement. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(5), 1-20. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v0i0.317>
- Akman, E. (2019). Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Öğrencileri Üzerinden Bir Değerlendirme. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 256-275. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.543756>
- Aksu, B. Ç., & Doğan, A. (2021). Çalışanların Nomofobi Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 483-508. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.927638>
- As, M. (2015). Bir Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişki. *Konuralp Medical Journal*, 7(1), 6-14. <https://doi.org/10.18521/ktd.54108>
- Bak, G. (2019). X, Y ve Z Kuşağında Nomofobi: Nitel Bir Araştırma. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(5), 288-302.
- Balcı, Ş., & Gülner, B. (2013). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22. <https://doi.org/10.18094/si.44854>
- Batıgün Durak, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografi k değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-13.
- Baykan, Z., Güneş, H., & Seyfeli, Y. (2021). Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Akademik Erteleme ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 20(61), 119-134. <https://doi.org/10.25282/ted.848495>
- Birimoğlu Okuyan, C., Döner Güner, P., & Uslusoy Güneş, S. (2019). Hemşirelik ve Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(4), 372-382.
- Boyacı, M. (2019). Türkiye’de İnternet Bağımlılığı Araştırmaları: Bir İçerik Analizi Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 777-795. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0030>
- Budak, C. F. (2017). *İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü* [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
- Çakır Balta, Ö., & Horzum, M. B. (2008). İnternet Bağımlılığı Testi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 7(13), 87-102.
- Fettahlioğlu, M. Ş., Çıkmaz, G., & Ateş, N. B. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobi’nin Akademik Ertelemeye Etkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 6(42), 2875-2896. <https://doi.org/10.26450/jshsr.1372>
- Gelbal Öner, B., & Yerlisu Lapa, T. (2022). Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1064-1077. <https://doi.org/10.38021/asbid.1161857>

- Göktaş, P., & Öztürk, F. (2022). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1097-1116. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1070004>
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? İçinde J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*. Academic Press.
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E., & Börekci, N. E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi ile Öznel İyi Olma Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Ardahan Örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-673. <https://doi.org/10.17065/huniibf.482061>
- Güney, M. E., & İlhan, M. (2022). Türkiye’de Yapılmış Nomofobi Konulu Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(2), 137-151. <https://doi.org/10.54862/pashid.1190127>
- Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F., & Atlı, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Erteleme Davranışları Üzerindeki Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 68-77. <https://doi.org/10.29129/inujgse.466534>
- Gürol, A., Apay, S. E., Özdemir, S., Uslu, S., & Güven, R. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi ve Sosyal Anksiyete Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4, 701-705.
- Hoşgör, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyini Etkileyen Faktörler ve Ders Performansları Üzerinde Nomofobinin Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3167-3197. <https://doi.org/10.26466/opus.650312>
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 46(46), 573-595. <https://doi.org/10.16992/ASOS.12266>
- Kaplan Akıllı, G., & Gezgın, D. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Examination of the Relationship Between Nomophobia Levels and Different Behavior Patterns of University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69.
- Karaca, F. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Akıllı Telefon Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 581-597. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.334953>
- Kayrı, M., & Günüş, S. (2016). Comparing Internet Addiction in Students with High and Low Socioeconomic Status Levels. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 165-183. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0110>
- Kısa, Ö. (2018). Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kocabaş, D., & Sezer Korucu, K. (2018). Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.
- Küçükali, A., & Serçemeli, C. (2019). Akademisyenlerin Sosyal Medya Kullanımı: Atatürk Üniversitesi Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 202-219.
- Mohan Kömürcü, H. (2023). Konservatuvar Eğitimi Alan Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 311-324. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1197148>
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2014). Prevalence of Childhood and Adult Obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA*, 311(8), 806. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.732>
- Oh, E., & Reeves, T. C. (2014). Generational Differences and the Integration of Technology in Learning, Instruction, and Performance. İçinde J. M. Spector, M. D. Merrill, J. Elen, & M. J. Bishop (Ed.),

- Handbook of Research on Educational Communications and Technology* (ss. 819-828). Springer New York. https://link.springer.com/10.1007/978-1-4614-3185-5_66
- Özalp, Y. C., Kurnaz, R., Güler, O. M., İnamlık, M., Berkmen, S. M., Ataç, Ö., & Hayran, O. (2021). Erkek Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 1-9. <https://doi.org/10.51982/bagimli.781109>
- Pektaş, İ., & Mayda, A. S. (2018). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyi ve Etkileyen Etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(1), 52-62. <https://doi.org/10.31832/smj.368316>
- Sezer, B., & Çiftçi Atılgan, S. B. (2019). The dark side of smartphone usage (Nomophobia): Do we need to worry about it? *Tıp Eğitimi Dünyası*, 18(54), 30-43. <https://doi.org/10.25282/ted.513988>
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.359458>
- Taşhan, A., & Ünver, Z. (2021). Sosyal Ağ Kullanımının Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 41-63. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.727647>
- Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş: Yalnızlığın Aracı Rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639. <https://doi.org/10.17152/gefad.1140695>
- Yazgan, Ç. Ü., & Yıldırım, A. F. (2020). Üniversite Gençliğinde İnternet Bağımlılığı ve Derslerde Siber Aylaklık Davranışları. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(Özel Sayı), 5-29.
- Yıldırım, Ç., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, Ç., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A Growing Fear: Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde Akıllı Telefondan Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Sosyodemografik Değişkenler, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, O. (2022). Ergenlere Yönelik Geliştirilen Nomofobi Farkındalığı Psiko-Eğitim Programının Etkililiği. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(34), 625-641. <https://doi.org/10.35675/befdergi.887091>
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601>
- Yılmaz, D., Gökdere Çınar, H., & Özyazıcıoğlu, N. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinde Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığı ile Üst Ekstremiter Fonksiyonel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 34-39. <https://doi.org/10.22312/sdusbed.311497>
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice* (L. VandeCreek & T. L. Jackson, Ed.; C. 17). Professional Resource Press.