

Received/ Makale Geliş 25.02.2023
Published / Yayınlanma 30.04.2023
Volume/ Cilt (Issue/ Sayı) 7 (29)
ss / pp 341-355

<http://dx.doi.org/10.37242/pejoss.4381>
Research Article / Araştırma Makalesi
ISSN: 2687-5640
pejoss.editor@gmail.com

Mehmet ASAR

<https://orcid.org/0009-0006-9622-3269>
MEB, Denizli / TÜRKİYE

Musa MERT

<https://orcid.org/0009-0003-0445-9441>
MEB, Denizli / TÜRKİYE

Aysen ÇELEN

<https://orcid.org/0009-0005-1191-8487>
MEB, Denizli / TÜRKİYE

Burak DEMİRCANLI

<https://orcid.org/0009-0004-7955-7836>
MEB, Denizli / TÜRKİYE

Sultan Didar ÇERİT

<https://orcid.org/0009-0007-9299-0767>
MEB, Denizli / TÜRKİYE

Melek ESENLİK LEBEOĞLU

<https://orcid.org/0009-0004-9365-8668>
MEB, Denizli / TÜRKİYE

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ ALGILARI

NOMOPHOBIA PERCEPTIONS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ÖZET

Lise öğrencilerinin nomofobi algılar ve bu algıların kişisel değişkenlere göre araştırılması amacıyla yapılan bu araştırma nicel ve tarama modelindedir. 2022 kasım ve aralık aylarında Denizli iline bağlı merkez ilçelerindeki resmi liselerde öğrenim gören öğrencilerden kolay ulaşılabılır yöntemle 806 öğrenciye ulaşılarak veriler toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak 20 madde ve 4 boyutlu nomofobi ölçeği kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin nomofobi algılarıyla ilgili olarak maddeler bazında hafif ve orta düzeyli nomofobi yaşadıkları görülürken en yüksek düzeyli nomofobi algılarının "Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim." Maddesindedir. En düşük nomofobi algısının ise hafif düzeylerinde "Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim." maddesindedir. Lise öğrencilerinin nomofobi seviyeleri en yüksek düzeyde iletişim kuramama boyutunda olup bunu bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme boyutları izlemektedir. En düşük nomofobi düzeyinin ise çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusu boyutunda hafif düzeyindedir. Genel nomofobi düzeyleri ise orta düzeyde ölçülmüştür. Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının okul türlerine göre farklılık göstermediği ve benzer olduğu görülmüştür. Cinsiyetlerine göre bütün boyutlarda ve genel olarak kızların nomofobi algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşa göre rahatlıktan feragat etme boyutunda yaşları küçük olanlar lehine yüksek çıkarken sınıf seviyelerine göre rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel olarak 12. sınıf öğrencileri aleyhine düşük çıkmıştır. Kullandıkları sosyal ağ sayısına ve günlük telefonda harcanan süreye göre nomofobi seviyelerinin bütün boyutlarda ve genel olarak ağ sayısı çok olanlar ve günlük telefonda daha fazla süre harcayanlar lehine yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, öğrenci, lise, telefon bağımlılığı, korku.

ABSTRACT

This research, which aims to investigate high school students' nomophobia perceptions and these perceptions according to personal variables, is in a quantitative and screening model. In November and December 2022, data were collected by reaching 806 students from the students studying at official high schools in the central districts of Denizli, using an easily accessible method. As a data collection tool, 20 items and a 4-dimensional nomophobia scale were used. Regarding the nomophobia perceptions of high school students, it is seen that they experience mild and moderate nomophobia on the basis of items, while the highest level of nomophobia perception is "I am worried that my family and/or friends cannot reach me." It is in the article. The lowest level of nomophobia perception is "I feel uneasy because I cannot check my e-mails." It is in the article. High school students' nomophobia levels are at the highest level of not being able to communicate, followed by the dimensions of not being able to access information and giving up comfort. The lowest nomophobia level is mild in terms of fear of losing online connection. General nomophobia levels were measured at a moderate level. It was observed that high school students' nomophobia perceptions did not differ according to school type and were similar. It has been determined that girls have higher nomophobia perceptions in all dimensions and in general, according to their genders. In the dimension of waiving comfort for age, it was high in favor of the younger ones, while it was low against the 12th grade students, sacrificing comfort according to grade levels, inability to communicate and generally. According to the number of social networks they use and the time spent on the phone daily, it has been observed that the nomophobia levels are higher in all dimensions and in favor of those who have more networks and spend more time on the phone daily.

Keywords: Nomophobia, student, high school, phone addiction, fear.

1. GİRİŞ

İletişim; insanların en basit ve en temel biçimde ihtiyaç duydukları ve en kısa şekilde de karşılamaya çalıştıkları bir olgu olarak varlığını sürdürmektedir. Zaman içinde çeşitli şekillerde ve farklı araçlarla bu ihtiyaçlarını gidermektedirler. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte daha çok teknolojik araçlarla gerçekleştirilen bu ihtiyaç karşılama işi araçların çok fonksiyonlu olmasıyla birlikte farklı boyutlar kazanmıştır. Özellikle 21. yy'da yaşanan gelişmelerle kullanım olanağı elde edilen mobil iletişim araçlarının yaygınlaşması mobil telefonların gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla bunların kullanımının yaygınlaşması cep telefonlarının hem iletişim hem de çok fonksiyonlu kullanıma imkan vermiştir (Sarıbay ve Durgun, 2019). Cep telefonu kullanımının yaygınlaşmasında cep telefonlarının çok fonksiyonlu olarak kullanılabilmesi, internet imkanı sunması, cep telefonundan çeşitli uygulamalarla hayatı kolaylaştırması, sosyal medya kullanımı, alış-veriş imkanları gibi pek çok imkanı kullanım hizmeti olarak elde edilmesi önemli etken olmuştur. Cep telefonlarının amacı dışında da olmak üzere aşırı kullanımı, bağımlılık yaratmıştır. Bu bağımlılık halinin günlük yaşam akışının sekteye uğratması, diğer iş ve işlemlerde sorunlar yaşatması çeşitli sorunların da yaşanmasına neden olmuştur (Günlü ve Uz, 2020; Hoşgör, 2020).

2. NOMOFOBİ

Nomofobi; akıllı/mobil telefon bağımlılığı; kişinin, akıllı ya da mobil cihaza erişemediğinde ya da cep telefonu kullanmadığı veya bunları kullanamayarak iletişim kuramaması neticesinde korku/endişe duymasıdır (King ve diğ. 2013; Akman, 2019). Nomofobi maruzu kişiler telefona erişilemediğinde, kapsama alanından çıktığında, internet erişimi olmadığında ya da telefonunu unuttuğunda; endişe/kaygı, sınırlı olma gibi olumsuz psikolojik sorunlar yaşaması halidir (Büyükçolpan, 2019; Akıllı ve Gezgin, 2016).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonuçlarına bakıldığında Türkiye'de internet kullanımının 16-74 yaş aralığında 2017'de % 66,8; 2018'de % 72,9 olduğu (TÜİK, 2018) görülürken 2019 yılında % 81,8 ve 2020 de % 79,0 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2020). Yine 2021'de % 82,6 iken bu oran 2022'de % 85,0 olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2022). İnternet kullanımının yaygın olarak daha çok cep telefonu kullanımıyla olduğu bilinmektedir.

Lise öğrencilerinde telefon bağımlılığıyla ilgili çeşitli çalışmalar mevcuttur (Gezgin ve Çakır, 2016; Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Eren vd., 2020; Buctot, Kim ve Kim, 2020), Bu çalışmalardan; Önal (2019), lise öğrencileriyle çalışarak nomofobinin bireylerde oluşturduğu duyguları ortaya çıkarmaya yönelik araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin genelinde akıllı telefonlarının kapanması, bataryalarının ya da internetlerinin bitmesi halinde "tedirgin, gergin, stresli ve üzgün" olma duyguları içinde oldukları tespit edilmiştir. Eren vd. (2020), lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini ve bunu etkileyen faktörleri araştırmışlardır. Araştırmada kız öğrencilerin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu, sınıf düzeyi, anne-baba maddi durumu ve eğitim düzeyleriyle nomofobi arasında anlamlı ilişki bulunamamış ancak telefon kullanım süresi fazla olan, uyanınca telefonunu kontrol eden, telefonunda uygulama sayısı daha çok olan ve telefonu sosyal medyayı kullanımı için kullanan öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Gezgin ve Çakır (2016), lise öğrencileriyle yaptığı nomofobi yaygınlık düzeyi ve bunun kişisel değişkenlere göre durumu araştırmasında en fazla sosyal medya kullanımı, müzik dinleme ve iletişim kurma için telefon kullandıkları görülmüştür. Gezgin ve diğ. (2018) lise öğrencilerinin sorunlu internet kullanımları ve nomofobi düzeylerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğu, problemleri internet kullanımıyla nomofobi arasında orta düzeyli pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

2.1. Nomofobi ve İlişkili Olduğu Kavramlar

Mobil cihazların kullanımı nomofobiyi tek başına etkilememektedir. İnternet ağına bağlanan bilişim teknolojilerinin de bireylerdeki kullanım alışkanlıklarına bağlı olarak da ortaya çıkan olumsuz etkileri arasında kabul edilecek nomofobi Yıldırım ve Correia'ya (2015) göre günümüzün fobileridir. Bireyin iletişim teknolojilerini, özellikle de akıllı telefonların etkileşimlerinden biri olduğu belirtilmektedir. İngilizcedeki "no mobile phobia" kelimesinden türetilen nomofobi, bireylerde psikososyal bozukluğun yanında fiziksel ve davranış bozukluğuna da yol açmaktadır (Akıllı ve Gezgin, 2016; Arpacı, Baloğlu, Kozan ve Kesici, 2017; Arpacı, 2019; Arpacı ve Esgi, 2018).

Günümüzün modern diyebileceğimiz bir korkusu (Hoşgör, Koç Tütüncü, Gündüz Hoşgör, Tandoğan, 2017) veya modern hastalıkları (King ve diğerleri, 2013) olarak görülen nomofobi, akıllı telefonların fazla kontrol etme sıklığı ve günlük hayatta mobil internetin kullanım sürelerine bağlı olarak artmaktadır (Gezgin ve diğerleri, 2017), sonuçta mobil cihazların kullanım süresi uzunluğu bağımlılığının bir neticesi olarak ortaya çıkmaktadır (Polat, 2017).

Nomofobi araştırmaları kapsamında birçok yerde teknolojik cihazın isminin cep telefonu olarak kullanıldığı görülse de günümüzde Türen, Erdem ve Kalkın (2017) çalışmalarında belirttiği şekilde nomofobi tanımlarında ‘akıllı telefondan ayrı kalma korkusu’ daha geniş bir kavramı ifade etmektedir. Nomofobi terimi ilk defa İngiltere’de yapılmış bir araştırma neticesinde ortaya atılmış ve araştırmadaki katılımcıların %53’ ünün cep telefonunu kullanamadıklarında endişelendikleri ortaya konulmuştur (King, Valença ve Nardi, 2010; Yıldırım, 2014). Mobil cihaz kullanan bireyler nomofobi durumlarına sahip olduklarını belirtmek için ‘nomofobik’ terimi kullanmaktadır (Yıldırım, 2014).

King ve arkadaşları (2013), bazı sosyal kaygı bozuklukları hali gösteren hastaların bilişim Teknolojisi aracılığıyla insanlarla iletişim kurmayı daha güvenli olarak algıladıklarını, sanal ortamdaki iletişimlerinin sosyal kaçınma davranışlarını desteklediğini bildirerek, J.C. vakasını inceledikleri araştırmada nomofobinin altında yatan sebebin sosyal fobi bozukluğu olduğunu rapor edilmiştir. modern çağımızın korkusu olmasının yanında (Yıldırım, 2014) teknoloji alanındaki gelişmelere paralel bir şekilde insanın günlük hayatına giren ve etki eden nomofobi, mobil telefonu veya bilgisayarlarla temas kuramaktan kaynaklanan, kaygı düzeyin artması ve asabiyete yol açan rahatsızlık, agresif davranış sergileme, genel anlamda teknolojiden ve teknolojik cihazlardan uzak kalmanın patolojik korkusudur.

Dijitalleşen dünyanın sonucu olan, sanal toplumun bir bozukluğu olarak kabul edilen nomofobi yukarıdaki bulgularla belirtmeye çalışıldığı üzere bireyin yaşamını ve toplumu gün geçtikçe tehdit edecek kapsamda artış göstermektedir (Yıldırım ve Kışoğlu, 2018). Bunun sonucunda nomofobi ile ilişkilendirilebilecek faktörler de son zamanlarda yoğun bir şekilde incelenmeye değer görülmüştür. Nomofobi ile ilişkisi olan araştırmaya konu olan ve birbirleriyle pozitif yönde anlamlı korelasyonların olduğu değişkenler içerisinde sosyal fobi (Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016), depresyon (Büyükçolpan, 2019), obsesiflik davranış ve eylem, sürekli kaygı hali (Yıldırım, 2019), aleksitimi (Altan, 2019) gibi bazı psikopatoloji görünüm belirtir bulunmaktadır. Bunlarının yanında olumsuz bağlanma paternleri (Bayrak, 2017; Büyükçolpan, 2019), dikkat dağınıklığı (Mendoza, Lee, Kim ve McDonough, 2018), yalnızlık, sosyal izolasyon (Ertan, 2019) ve dışadönüklük gibi farklı değişkenler de nomofobi ile pozitif olarak ilişkisi bulunan değişkenlerdir. Bunun yanında, nomofobinin akademik başarı (Sezer ve Atılgan, 2019) ve mutluluk (Yıldırım, 2019) ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ulusal ve uluslararası yazınlarda sıkça yer bulan ve birçok çalışmada bahsi geçen tüm çalışmalar bize göstermektedir ki nomofobiyi etkileyen ve nomofobinin de etkilendiği birden fazla unsur bulunmaktadır.

2.2. Nomofobinin Belirtileri ve Etkileri

Nomofobi durumunda sahip bireylerde gözlenen özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- 1- Sürekli Cep telefonlarıyla uyurlar, uyandıklarında hemen cep telefonlarını kontrol ederler, aynı zamanda günü diğer saatlerinde akıllı telefonlarını sık sık kontrol ederler (Akıllı ve Gezgin, 2016).
- 2- Cep telefonlarını kaybetme korkusu veya bir yerde unutma ya da telefonlarının bozulmasından korkarlar, şarjları bittiği zaman umutsuzluk duygusuna kapılırlar (Gezgin ve diğerleri, 2017), Cep telefonlarını takıntılı bir halde sürekli kontrol etme davranışı gösterirler (Gezgin ve diğerleri, 2017).
- 3- Bireyler çevrimdışı veya kapsama alanı dışında kalmaları veya şarjların bitmesi gibi sebeplerle mobil iletişim dışında kaldıkları zaman yoğunlaşma eksikliği yaşarlar veya asabileşirler.
- 4- Cep telefonlarını hiç kapalı tutmazlar, cep telefonlarından kısa süreliğine de olsa ayrı kalmazlar ve her daim yanlarında yedek telefon bulundururlar, telefonlarını yatarken bile kullanırlar.
- 5- İnsanlarla yüz yüze iletişime geçmek yerine farklı iletişim teknolojileri cihazlarıyla aracılığıyla iletişime geçmeyi tercih ederler, Cep telefonlarının değişimi veya yanında bulunan aparatlar gibi birçok alete çok fazla para harcarlar.

Nomofobinin birey üzerinde etkileri şu şekilde listelenebilir:

- 1- İş yaşamı veya eğitim hayatında işlerine yoğunlaşmaları güçleşir (Gezgin ve diğerleri, 2017), bireyin konsantrasyonunu olumsuz şekilde etkilemektedir.
- 2- Bireyde psikolojik ve fiziksel olumsuz etkileri görülür (Gezgin ve diğerleri, 2017).
- 3- Bireylerde uyku düzensizliği ve günlük yaşantısındaki alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkisi olur (Gezgin ve diğerleri, 2017),
- 4- Bireylerde derslere karşı konsantrasyon sorunu görülür ve akademik bir düşüşe sebep olur (Gezgin ve diğerleri, 2017).

Bireylerde irade dışı bir korku ve panik hali durumu, mantık dışı hareketler ve davranışlara yol açabilir, bunlar da bir fobi oluşturabilir. Bir fobi olarak değerlendirilen nomofobi kaynak taramalarında akıllı telefon bağımlılığı olarak tanımlansa da bireyde korkuya ve paniğe yol açan bir takım olumsuz sonuçlar doğurabilecek fiziksel ve zihinsel durumlar göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin akıllı telefonları yanlarında olmadığı zamanda ve şarjlarının azaldığı, bittiği durumlarda veya kapsama alanı dışında kaldıklarında korktuklarını, bu durumun yaşamlarının sonucu olarak olumsuz şekilde etkilendikleri görülmektedir. Bu olumsuz etkiler sonucunda, ruhsal (psikolojik), fiziksel, zihinsel ve sosyal olmak üzere bu araştırmada üç başlıkta sınıflandırılmaya çalışılmıştır.

2.2.1. Ruhsal (Psikolojik) ve Zihinsel Etkiler

İnsanlarda bağımlılık düzeylerine göre akıllı telefonları sürekli telefon sesi duyuyor gibi olmaları kafalarında kurdukları bir şekilde mesaj sesi gelmesi bildirim geldiğine dair sesler duyması gibi düşünce durumları oluşmaktadır. Bu da kaygılanma hali depresyonla ilişkilendirilmektedir. Nomofobi, bireylerde, uyku bozukluğu, kaygı, stres baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, zihinsel süreçte işlem hatası, herhangi bir yaşam kesitini hatırlamada güçlük çekme gibi problemlerle birlikte önemli denebilecek ruhsal etkilere yol açmaktadır.

2.2.2. Fiziksel (Bedensel) Etkiler

Nomofobik bireyler sürekli ekrana bakma sebebiyle baş ağrısı boyun ve bel ağrısı bileklerde ağrı aynı zamanda uzun süre telefonda konuşmaları sonucunda radyasyona neden olan sorunlara maruz kalabilirken, parmak uçlarında uyuşma, bedensel hastalıklar da sık görülmektedir (Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet, 2017). Nomofobik bireylerde sürekli yorgun hissetme, baş ve boyun ağrıları, kulaklarda ağrı veya işitme kaybı, vertigo, gözde görme kaybı ve netliğinde azalma gibi etkiler de görülmektedir. Bunların haricinde çok az da olsa deri lezyonu gibi alerjik deri rahatsızlıkları geçirebilir (Süler, 2016, s. 23).

2.2.3. Sosyal Hayata Etkileri

Nomofobi, bireylerin sosyal hayatta ilişkiler üzerinde birçok etkiye neden olmaktadır. Bireyin iş hayatındaki performansı, aile ilişkileri ve arkadaş ilişkilerinde olumsuz sonuçları olabilmektedir. Sosyal hayatta gençler birbirlerinde çok etkilenmekte sanal alemde vakit geçirmeyi alışkanlık haline getirmekte yüz yüze sosyal ortamlarda uyum sağlamakta zorlanırlarken, sanal ortamlarda sürekli vakit geçiren bireyler çekingen ve içe kapanık bir kişilik yapısına sahip olabilirler. Hatta aşırı derecede akıllı telefon kullanımları sonucunda, sanal veya siber zorbalık süreçlerini yaşamaktadırlar. Zorbalık akıllı telefonlar ile dijital ortamda diğer insanlara zorbalık veya kendilerine yapılan zorbalık olarak karşılına çıkabilmektedir. Cep telefonlarına bağımlı olan insanlar iş yerlerinde ve sosyal hayatlarında da telefonlarından ayrı kalma korkuları yaşadıkları için kendilerini en rahat hissettikleri yer olan evlerinde bu bağımlılık seviyeleri en üst düzeye çıkmaktadır. Okuldan, işten veya başka bir nedenle evine gelen birey gün boyu fırsat bulamayıp evinde özlediği ve akıllı telefonda yapmak isteyip te yapamadığı akıllı telefon uygulamaları ve aktiviteleri evinde yapmak isteyecektir. İş yaşamının veya okul hayatında yoğun ortamlar sonucu gün boyu birbirleriyle iletişimde uzak kalınan aile fertleri bir araya geldiklerinde akıllı telefonları ile sanal ortamlara bağlanmaları sonucunda aile ile bağlarının zayıflaması hatta zaman içinde aile yaşamlarında kopmalar meydana gelecektir (Öz, 2018).

Nomofobi düzeyi yüksek olan bireylerde iş hayatında akıllı telefonları ile istediği zaman ve oranda vaktini geçirememesi halinde bunun kaygı düzeyi artar ve işe yoğunlaşma ve motivasyonda sorun yaşanmakta iş yaşamında bazen geri dönüşü zor olan hatalar yapılmakta bu yüzden cep telefonu

bağımlılığı bireyler açısından önemli bir problem olmasının yanında işverenler açısından önemli bir problem teşkil etmektedir. İş yaşamındaki çalışma saatlerinde sürekli zihinler cep telefonu ile meşgul olan birey, işine odaklanma problemi yaşar, iş kaybı ve hatalara sebep olması durumunda işveren de çalışmaya devam etmek istemez ve cep telefonu bağımlısı olan bireyler işlerinde sorunlar yaşamaya başlar. Belki de bu sorunlar sebebiyle işlerinden de olabilirler. Bunun sonucunda telefon bağımlılığı yaşayan bireylerin uzak kalma korkuları ve endişeleri yaşamamasından kaynaklı ortaya çıkan bu rahatsızlık, bireyin işini kaybetmesi bunun sonucunda da ekonomik sorunlar yaşamasına sebep olabilir. İş hayatında nomofobi, yalnız çalışmanı etkilemez iş yerinde de çalıştığı örgütü ve diğer bireyleri paydaşları da olumsuz etkilemektedir. Nomofobi'nin aynı zamanda örgütün verimliliğini düşüren ve iş performansını azaltan bir durum olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada sınıflandırılmaya çalışılan bireyleri birçok yönden etkileyen nomofobinin psikolojik, fiziksel ve sosyal etkilerinin yanında özellikle liselerde eğitim öğretim gören gençlerin Nomofobi algılarının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Çünkü nomofobinin dikkat dağınıklığı, farklı bağımlılıklar, öğrenmenin azalması, isteksiz eğitim öğretim aktivitesi, okul başarısında düşüş, öğrenme güçlüğü, kişilik bozukluğu gibi durumlarla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Bu kapsamda bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğrencilerin nomofobi algıları ne düzeydedir?
2. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri kişisel değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modelinde ve nicel bir çalışma olarak sürdürülmüştür. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2011). Çalışmaya uygun olduğu için bu araştırma modeli tercih edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Evren, Denizli ili Merkezefendi ve Pamukkale ilçelerindeki resmi liselerde 2022 yılı kasım ve aralık aylarında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem, kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir durum örnekleme, araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır. Araştırmacı yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu örneklem seçme yöntemiyle 806 öğrenciye ulaşılarak veriler toplanmıştır. Öğrencilere ilişkin bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Özellikleri Dağılımı

		<i>f</i>	<i>Yüzde (%)</i>
Cinsiyet	Kız	538	66,7
	Erkek	268	33,3
Yaş	14-15	490	60,8
	16-17	280	34,7
	18-19	36	4,5
Okul türü	Anadolu Lisesi	633	78,5
	Sosyal Bilimler	110	13,6
	Fen Lisesi	63	7,8
Sınıf	9	303	37,6
	10	231	28,7
	11	204	25,3
	12	68	8,4
Kullandığı Sosyal Ağ Sayısı	1	138	17,1
	2	193	23,9
	3	200	24,8
	4	120	14,9
	5	81	10,0
	6 ve üstü	74	9,2
Günlük Telefon Kullanım Süresi	1 saat ve daha az	82	10,2
	2 saat	174	21,6
	3 saat	184	22,8
	4 saat	165	20,5
	5 saat	100	12,4
	6 saat	35	4,3
	7 saat ve üstü	66	8,2

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya 806 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Öğrencilerin büyük kısmının (% 66,7) kızlardan oluştuğu görülürken yaş olarak büyük kısmının (% 60,8) 14-15 yaş aralığında olduğu görülmüştür. Öğrencilerin genelinin (% 78,5) Anadolu lisesi öğrencisi olduğu görülürken sınıf olarak % 37,6’sının 9. sınıf, % 28,7’sinin 10. sınıf oldukları görülmüştür. Öğrencilerin kullandıkları sosyal ağ sayısı dağılımının % 24,8’i 3, % 23,9’u 2 ve %9,2’sinin ise 6 ve daha fazla sayıda sosyal ağ kullandığı görülmektedir. Öğrencilerin günlük telefonda geçirdikleri süre dağılımının % 10,2’sinin 1 saat ya da daha az süre geçirdiği görülürken % 22,8’inin 3 saat, % 21,6’sının 2 saat, % 20,5’inin 4 saat ve % 80,2’sinin 7 saat ve üstünde zaman harcadığı görülmüştür.

3.3. Verilerin Toplanması

Veri toplama için; Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen; Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan “Nomofobi Ölçeği” kullanılmıştır. 7’li likert tipinde 20 madde, 4 boyuttan (bilgiye erişememe boyutu, rahatlıktan feragat etme boyutu, iletişim kuramama boyutu, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu) oluşan ve Türkçeye uyarlanmış halinin güvenilirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte alınabilecek puanlar 20-140 arasında değişim göstermektedir. Öğrencilerin nomofobi seviyelerinin tespitinde puan aralıkları şöyledir.

NMP-Q Puanı = 20 Yok (0-1,00);

21 ≤ NMP-Q Puanı < 60 Hafif (1,01-3,00);

60 ≤ NMP-Q Puanı < 100 Orta (3,01-5,00)ve

100 ≤ NMP-Q Puanı ≤ 140 Aşırı (5,01-7,00)

3.4. Verilerin Analizi

Analizlere geçilmeden verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu amaçla basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerlerinden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterebilmeleri için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değişmesi gerektiğini ifade edilmektedir (Huck, 2012). Verilerin normallik analizi Basıklık ve Çarpıklık Analizi ile yapılarak Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Nomofobi Ölçeği ve Alt Boyutları Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık Analizi

Ölçekler ve Alt Boyutları	Basıklık (Kurtosis) Değeri	Çarpıklık (Skewness) Değeri
Bilgiye erişememe boyutu	-,752	-,057
Rahatlıktan feragat etme boyutu	-,724	,193
İletişim kuramama boyutu	-,919	-,215
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	-,572	,936
Nomofobi genel algı	-,238	,195

Tablo 2 incelendiğinde nomofobi ölçeği ve alt boyutlarının “Basıklık ve Çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında yer aldığı görülmüştür. Huck (2012), çalışmasında çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında ise normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu çerçevede verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Analizlerde aritmetik ortalama, standart sapmalara bakılmış; katılımcıların nomofobi düzeylerinin iki değişkenliler için bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla değişkenliler için tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Lise Öğretmenlerin Nomofobi Algılarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk alt probleminde yanıt aranan okul yöneticileri ve öğretmenlerin telefonsuz kalma korku düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Lise Öğrencilerini Nomofobi Algılarına İlişkin Bulgular

Maddeler	n	\bar{x}	s	Düzeyi
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.	806	4,11	,72	Orta
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	806	4,15	,85	Orta
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	806	3,55	,93	Orta
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	806	4,16	,95	Orta
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	806	4,02	,66	Orta
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	806	3,34	,77	Orta
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	806	4,33	,98	Orta
8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	806	3,30	,92	Orta
9. Akıllı telefona bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.	806	3,64	,60	Orta
10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	806	4,08	,61	Orta
11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	806	4,75	,88	Orta
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	806	4,12	,98	Orta
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	806	4,22	,92	Orta
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	806	4,36	,94	Orta
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	806	3,87	,96	Orta
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	806	2,49	,65	Hafif
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	806	2,76	,82	Hafif
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	806	2,71	,75	Hafif
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	806	2,36	,62	Hafif
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	806	3,09	,94	Orta

Tablo 3'te görüldüğü gibi lise öğrencilerinin nomofobi algılarıyla ilgili olarak hafif ve orta düzeyli nomofobi yaşadıkları görülmektedir. En yüksek düzeyli nomofobi algıları ($\bar{x} = 4,75$) ortalama ve orta derecesinde "Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim." maddesindedir. Bunu ($\bar{x} = 4,36$) ortalama ve orta düzeyinde "Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim." maddesi ve ($\bar{x} = 4,33$) ortalama ve orta derecesinde "Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim." Maddeleri izlemiştir. En düşük nomofobi algısının ise ($\bar{x} = 2,36$) ortalama ve hafif düzeyinde "Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim." ve ($\bar{x} = 2,49$) ortalama ve hafif düzeyinde "Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum." maddelerindedir.

Lise öğrencilerinin nomofobi alt boyutları ve genel algılarına ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Alt Boyutları ve Genel Algıları

	n	\bar{x}	s	Düzeyi
Bilgiye erişememe boyutu	806	4,00	,92	Orta
Rahatlıktan feragat etme boyutu	806	3,73	,76	Orta
İletişim kuramama boyutu	806	4,23	,96	Orta
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	806	2,68	,71	Hafif
Nomofobi genel algı	806	3,67	,89	Orta

Tablo 4'te lise öğrencilerinin nomofobi algılarının en yüksek düzeyde ($\bar{x} = 4,23$) ortalama ve orta düzeyinde iletişim kuramama boyutunda olduğu görülmektedir. Bunu ($\bar{x} = 4,00$) ortalama ve orta düzeyinde bilgiye erişememe boyutu, ($\bar{x} = 3,73$) ortalama ve orta düzeyinde rahatlıktan feragat etme boyutları izlemektedir. En düşük nomofobi düzeyinin ise ($\bar{x} = 2,68$) ortalama ve düşük düzeyinde çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusu boyutu izlemektedir. Genel nomofobi düzeylerinin ($\bar{x} = 3,67$) ortalama ve orta düzeyinde olduğu görülmüştür. Bulgulara göre öğrencilerin bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel nomofobi algılarının orta düzeyde olduğu görülürken çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ise hafif düzeyde nomofobi yaşadıkları söylenebilir.

4.2. Kişisel Değişkenlere Göre Lise Öğrencilerinin Nomofobi Algılarına İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Algılarının Cinsiyetlerine Göre Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Bilgiye erişememe boyutu	Kız	538	4,12	,46	804	3,44	,00*
	Erkek	268	3,74	,96			
Rahatlıktan feragat etme boyutu	Kız	538	4,01	,70	804	7,81	,00*
	Erkek	268	3,16	,82			
İletişim kuramama boyutu	Kız	538	4,54	,85	804	8,00	,00*
	Erkek	268	3,61	,72			
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	Kız	538	2,84	,88	804	4,46	,00*
	Erkek	268	2,37	,90			
Nomofobi genel algı	Kız	538	3,90	,92	804	7,75	,00*
	Erkek	268	3,21	,91			

* p<0,05

Tablo 5'te görüldüğü gibi lise öğrencilerinin nomofobi algılarının cinsiyetlerine göre bilgiye erişememe boyutunda ($t_{(804)}= 3,44; p<0,05$), rahatlıktan feragat etme boyutunda ($t_{(804)}= 7,81; p<0,05$), iletişim kuramama boyutunda ($t_{(804)}= 8,00; p<0,05$), Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ($t_{(804)}= 4,46; p<0,05$) ve nomofobi genel algıları ($t_{(804)}= 7,75; p<0,05$) anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde kızların bütün boyutlarda ve genel olarak nomofobi algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre liseli kızların erkek öğrencilere göre nomofobi düzeylerinin bütün boyutlarda ve genel olarak daha yüksek olduğu söylenebilir.

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının yaşa göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Algılarının Yaşlarına Göre Analiz Sonuçları

	Yaş	N	\bar{x}	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Bilgiye erişememe boyutu	14-15	490	3,95	,46	Gruplararası	3,309	2	1,654	,75	,47	-
	16-17	280	4,08	,50	Grupiçi	1766,441	803	2,200			
	18-19	36	3,94	,57	Toplam	1769,750	805				
Rahatlıktan feragat etme boyutu	14-15	490	3,76	,50	Gruplararası	17,548	2	8,774	3,90	,02*	1-3; 2-3
	16-17	280	3,75	,50	Grupiçi	1805,219	803	2,248			
	18-19	36	3,05	,38	Toplam	1822,767	805				
İletişim kuramama boyutu	14-15	490	4,24	,60	Gruplararası	7,313	2	3,657	1,40	,24	-
	16-17	280	4,28	,60	Grupiçi	2087,787	803	2,600			
	18-19	36	3,81	,77	Toplam	2095,100	805				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	14-15	490	2,72	,42	Gruplararası	5,014	2	2,507	1,20	,30	-
	16-17	280	2,67	,50	Grupiçi	1670,532	803	2,080			
	18-19	36	2,33	,13	Toplam	1675,546	805				
Nomofobi genel algı	14-15	490	3,68	,23	Gruplararası	6,069	2	3,034	2,02	,13	-
	16-17	280	3,71	,21	Grupiçi	1202,893	803	1,498			
	18-19	36	3,27	,20	Toplam	1208,962	805				

*p<0,05 1.14-15 2.16-17 3.18-19

Tablo 6'da görüldüğü gibi lise öğrencilerinin nomofobi algılarının yaşlarına göre bilgiye erişememe boyutunda ($F_{(2-803)}= ,75; p>0,05$), iletişim kuramama boyutunda ($F_{(2-803)}= 1,40; p>0,05$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ($F_{(2-803)}= 1,20; p>0,05$) ve nomofobi genel algılarının ($F_{(2-803)}= 2,02; p>0,05$) anlamlı farklılık göstermediği ancak rahatlıktan feragat etme boyutunda ($F_{(2-803)}= 3,90; p<0,05$) ise anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Rahatlıktan feragat etme boyutunda farklılıkların olduğu grupların analizi Post Hoc TUKEY analizi ile yapılarak farkın 14-15 yaş öğrencileri ($\bar{x}_{14-15\text{ yaş}}=3,76$) ile 18-19 yaş öğrencileri ($\bar{x}_{18-19\text{ yaş}}=3,05$) arasında ve 16-17 yaş öğrencileri ($\bar{x}_{16-17\text{ yaş}}=3,75$) ile 18-19 yaş öğrencileri ($\bar{x}_{18-19\text{ yaş}}=3,05$) arasında ve 18-19 yaş öğrencilerinin daha düşük nomofobi yaşadıkları şeklinde tespit edilmiştir. Bunun nedeni 18-19 yaş öğrencilerinin üniversite hazırlık yapan yaş grubunda olmaları ve önceliklerinin akademik başarı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının okul türüne göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Algılarının Okul Türüne Göre Analiz Sonuçları

Türü	N	\bar{x}	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark	
Bilgiye erişememe boyutu	Anadolu	633	3,97	,90	Gruplararası	6,057	2	3,029	1,37	,25	-
	Sos. Bil.	110	4,20	,88	Grupiçi	1763,693	803	2,196			
	Fen L.	63	3,88	,86	Toplam	1769,750	805				
Rahatlıktan feragat etme boyutu	Anadolu	633	3,76	,95	Gruplararası	2,976	2	1,488	,65	,51	-
	Sos. Bil.	110	3,65	,76	Grupiçi	1819,791	803	2,266			
	Fen L.	63	3,56	,77	Toplam	1822,767	805				
İletişim kuramama boyutu	Anadolu	633	4,24	,96	Gruplararası	15,481	2	7,740	2,98	,05	-
	Sos. Bil.	110	4,45	,97	Grupiçi	2079,619	803	2,590			
	Fen L.	63	3,83	,79	Toplam	2095,100	805				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	Anadolu	633	2,74	,87	Gruplararası	12,355	2	6,177	2,97	,05	-
	Sos. Bil.	110	2,60	,94	Grupiçi	1663,191	803	2,071			
	Fen L.	63	2,29	,81	Toplam	1675,546	805				
Nomofobi genel algı	Anadolu	633	3,69	,97	Gruplararası	5,837	2	2,918	1,94	,14	-
	Sos. Bil.	110	3,74	,77	Grupiçi	1203,125	803	1,498			
	Fen L.	63	3,39	,89	Toplam	1208,962	805				

*p<0,05 1. Anadolu L. 2. Sosyal B. L. 3. Fen L

Tablo 7’de görüldüğü gibi lise öğrencilerinin okul türlerine göre bilgiye erişememe boyutunda ($F_{(2-803)}= 1,37$; $p>0,05$), rahatlıktan feragat etme boyutunda ($F_{(2-803)}= ,65$; $p>0,05$), iletişim kuramama boyutunda ($F_{(2-803)}= 2,98$; $p>0,05$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ($F_{(2-803)}= 2,97$; $p>0,05$) ve Nomofobi genel algıları ($F_{(2-803)}= 1,94$; $p>0,05$) anlamlı farklılık göstermemektedir. Bulgulara göre lise öğrencilerinin nomofobi algılarının okul türlerine göre farklılık göstermediği ve benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının sınıf seviyelerine göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Algılarının Sınıf Seviyelerine Göre Analiz Sonuçları

Sınıf	N	\bar{x}	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark	
Bilgiye erişememe boyutu	9. sınıf	303	3,85	,59	Gruplararası	15,273	3	5,091	2,32	,07	-
	10. sınıf	231	4,19	,88	Grupiçi	1754,477	802	2,188			
	11. sınıf	204	4,02	,97	Toplam	1769,750	805				
	12. sınıf	68	3,94	,86							
Rahatlıktan feragat etme boyutu	9. sınıf	303	3,71	,97	Gruplararası	28,276	3	9,425	4,21	,00*	1-4; 2-4;
	10. sınıf	231	3,91	,92	Grupiçi	1794,491	802	2,238			3-4
	11. sınıf	204	3,72	,90	Toplam	1822,767	805				
	12. sınıf	68	3,18	,91							
İletişim kuramama boyutu	9. sınıf	303	4,25	,88	Gruplararası	31,223	3	10,408	4,04	,00*	1-4; 2-4;
	10. sınıf	231	4,36	,78	Grupiçi	2063,877	802	2,573			3-4
	11. sınıf	204	4,28	,91	Toplam	2095,100	805				
	12. sınıf	68	3,60	,91							
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	9. sınıf	303	2,73	,92	Gruplararası	10,775	3	3,592	1,73	,15	-
	10. sınıf	231	2,76	,89	Grupiçi	1664,770	802	2,076			
	11. sınıf	204	2,64	,92	Toplam	1675,546	805				
	12. sınıf	68	2,34	,88							
Nomofobi genel algı	9. sınıf	303	3,66	,96	Gruplararası	16,963	3	5,654	3,80	,01*	2-4
	10. sınıf	231	3,81	,90	Grupiçi	1191,999	802	1,486			
	11. sınıf	204	3,68	,87	Toplam	1208,962	805				
	12. sınıf	68	3,25	,85							

*p<0,05 1. 9. Sınıf 2. 10. Sınıf 3. 11. Sınıf 4. 12. Sınıf

Tablo 8’de görüldüğü gibi lise öğrencilerinin nomofobi algılarının sınıf seviyelerine göre bilgiye erişememe boyutunda ($F_{(3-802)}= 2,32$; $p>0,05$) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ($F_{(3-802)}= 1,73$; $p>0,05$) farklılık göstermediği saptanmıştır. Ancak öğrencilerin nomofobi algılarının sınıf seviyelerine göre rahatlıktan feragat etme boyutunda ($F_{(3-802)}= 4,21$; $p<0,05$), iletişim kuramama boyutunda ($F_{(3-802)}= 4,04$; $p<0,05$) ve nomofobi genel algıları ($F_{(3-802)}= 3,80$; $p<0,05$) anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılıklar olan grupların tespiti için yapılan Post Hoc TUKEY sonucunda rahatlıktan feragat etme boyutunda 9. Sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{9. sınıf}=3,71$) ile 12. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{12. sınıf}=3,18$) arasında, 10. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{10. sınıf}=3,91$) ile 12. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{12. sınıf}=3,18$) arasında, 11. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{11. sınıf}=3,72$) ile 12. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{12. sınıf}=3,18$) arasında ve 12. sınıf öğrencileri aleyhine düşük olduğu görülmektedir. İletişim kuramama boyutunda 9. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{9. sınıf}=4,25$) ile 12. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{12. sınıf}=3,60$) arasında, 10. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{10. sınıf}=4,36$) ile 12. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{12. sınıf}=3,60$) arasında, 11. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{11. sınıf}=4,28$) ile 12. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{12. sınıf}=3,60$) arasında ve 12. sınıf öğrencileri aleyhine düşük olduğu görülmektedir. Nomofobi genel

algılarının 10. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{10. sınıf}=3,81$) ile 12. sınıf öğrencileri ($\bar{x}_{12. sınıf}=3,25$) arasında ve 12. sınıf öğrencileri aleyhine düşük olduğu görülmektedir.

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının kullandıkları sosyal ağ sayısına göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Algılarının Sınıf Seviyelerine Göre Analiz Sonuçları

	Sosyal Ağ Sayısı	N	\bar{x}	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Bilgiye erişememe boyutu	1	138	3,57	,98	Gruplararası	100,601	5	20,120	9,64	,00*	1-3; 1-4; 1-5; 1-6
	2	193	3,64	,93							
	3	200	4,11	,96							
	4	120	4,20	,95							
	5	81	4,62	,91							
	6 >	74	4,39	,93							
Rahatlıktan feragat etme boyutu	1	138	3,32	,86	Gruplararası	78,930	5	15,786	7,24	,00*	1-3; 1-5; 1-6
	2	193	3,46	,87							
	3	200	3,84	,93							
	4	120	3,78	,67							
	5	81	4,20	,96							
	6 >	74	4,27	,87							
İletişim kuramama boyutu	1	138	3,99	,89	Gruplararası	17,623	5	3,525	1,35	,23	-
	2	193	4,20	,87							
	3	200	4,21	,83							
	4	120	4,28	,80							
	5	81	4,50	,80							
	6 >	74	4,45	,77							
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	1	138	2,49	,97	Gruplararası	39,039	5	7,808	3,81	,00*	1-6; 2-6
	2	193	2,52	,89							
	3	200	2,67	,88							
	4	120	2,64	,97							
	5	81	3,05	,94							
	6 >	74	3,17	,83							
Nomofobi genel algı	1	138	3,36	,89	Gruplararası	46,480	5	9,296	6,39	,00*	1-5; 1-6; 2-5; 2-6
	2	193	3,48	,93							
	3	200	3,71	,87							
	4	120	3,73	,86							
	5	81	4,09	,85							
	6 >	74	4,07	,89							

*p<0,05 1.1 2.2 3.3 4.4 5.5 6.6>

Tablo 9’da görüldüğü gibi lise öğrencilerinin nomofobi algılarının kullandıkları sosyal ağ sayılarına göre iletişim kuramama boyutunda ($F_{(5-800)}= 1,35$; $p>0,05$) farklılık göstermediği ancak bilgiye erişememe boyutunda ($F_{(5-800)}= 9,64$; $p<0,05$), rahatlıktan feragat etme boyutunda ($F_{(5-800)}= 7,24$; $p<0,05$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ($F_{(5-800)}= 3,81$; $p<0,05$) ve Nomofobi genel algıları ($F_{(5-800)}= 6,39$; $p<0,05$) anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılık gösteren grupların tespiti amacıyla Post Hoc TUKEY analizi yapılarak bilgiye erişememe boyutunda kullandıkları sosyal ağ sayısı 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,57$) 3 olanlar ($\bar{x}_3=4,11$) arasında, 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,57$) 4 olanlar ($\bar{x}_4=4,20$) arasında, 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,57$) 5 olanlar ($\bar{x}_5=4,62$) arasında ve 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,57$) 6 ve üstü olanlar ($\bar{x}_{6 >}=4,39$) arasında ve ağ sayısı arttıkça nomofobi sayısı yüksek olanlar lehine yüksek olduğu görülmüştür.

Rahatlıktan feragat etme boyutunda kullandıkları sosyal ağ sayısı 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,32$) 3 olanlar ($\bar{x}_3=3,84$) arasında, 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,32$) 5 olanlar ($\bar{x}_5=4,20$) arasında, 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,32$) 6 olanlar ($\bar{x}_6=4,27$) arasında ve ağ sayısı fazla olanlar lehine yüksektir. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda kullandıkları sosyal ağ sayısı 1 olanlarla ($\bar{x}_1=2,49$) 6 olanlar ($\bar{x}_6=3,17$) arasında, 2 olanlarla ($\bar{x}_2=2,52$) 6 olanlar ($\bar{x}_6=3,17$) arasında ve sosyal ağ sayısı fazla olanlar lehine yüksektir. Nomofobi genel algıları kullandıkları sosyal ağ sayısı 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,36$) 5 olanlar ($\bar{x}_5=4,09$) arasında, 1 olanlarla ($\bar{x}_1=3,36$) 6 olanlar ($\bar{x}_6=4,07$) arasında, 2 olanlarla ($\bar{x}_2=3,48$) 5 olanlar ($\bar{x}_5=4,09$) arasında, 2 olanlarla ($\bar{x}_2=3,48$) 6 olanlar ($\bar{x}_6=4,07$) arasında ve kullandığı ağ sayısı fazla olanlar lehine yüksektir.

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının günlük telefonda geçirdikleri süreye göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Algılarının Günlük Telefonda Geçirilen Süreye Göre Analiz Sonuçları

	Süre	N	\bar{x}	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Bilgiye erişememe boyutu	1<	82	3,47	,51	Gruplararası	71,267	6	11,878	5,58	,00*	1-4; 1-5; 1-6; 1-7; 2-5; 3-5
	2	174	3,75	,38	Grupiçi	1698,482	799	2,126			
	3	184	3,91	,44	Toplam	1769,750	805				
	4	165	4,11	,41							
	5	100	4,48	,57							
	6	35	4,34	,31							
	7>	66	4,32	,58							
Rahatlıktan feragat etme boyutu	1<	82	3,12	,51	Gruplararası	126,850	6	21,142	8,96	,00*	1-4; 1-5; 1-6; 1-7; 2,4; 2-5; 3-5; 3-6; 3-7
	2	174	3,41	,32	Grupiçi	1695,917	799	2,123			
	3	184	3,53	,40	Toplam	1822,767	805				
	4	165	3,89	,43							
	5	100	4,13	,62							
	6	35	4,38	,49							
	7>	66	4,48	,60							
İletişim kuramama boyutu	1<	82	3,76	,76	Gruplararası	39,549	6	6,591	2,56	,01*	1-4; 1-7
	2	174	4,13	,48	Grupiçi	2055,552	799	2,573			
	3	184	4,16	,62	Toplam	2095,100	805				
	4	165	4,43	,46							
	5	100	4,38	,76							
	6	35	4,23	,62							
	7>	66	4,62	,69							
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	1<	82	2,48	,41	Gruplararası	96,820	6	16,137	8,16	,00*	1-5; 1-7; 2-5; 2-7; 3-5; 3-7; 4-7
	2	174	2,38	,91	Grupiçi	1578,726	799	1,976			
	3	184	2,42	,29	Toplam	1675,546	805				
	4	165	2,79	,36							
	5	100	3,10	,76							
	6	35	2,81	,30							
	7>	66	3,51	,67							
Nomofobi genel algı	1<	82	3,22	,36	Gruplararası	70,394	6	11,732	8,23	,00*	1-4; 1-5; 1-6; 1-7; 2-5; 2-7; 3-5; 3-7
	2	174	3,44	,95	Grupiçi	1138,568	799	1,425			
	3	184	3,52	,14	Toplam	1208,962	805				
	4	165	3,82	,74							
	5	100	4,02	,84							
	6	35	3,94	,82							
	7>	66	4,25	,90							

*p<0,05 1.1< 2.2 3.3 4.4 5.5 6.6 7.7>

Tablo 10’da görüldüğü gibi lise öğrencilerinin nomofobi algılarının günlük telefon kullanım sürelerine göre bilgiye erişememe boyutunda ($F_{(6-799)}= 5,58$; $p<0,05$), rahatlıktan feragat etme boyutunda ($F_{(6-799)}= 8,96$; $p<0,05$), iletişim kuramama boyutunda ($F_{(6-799)}=2,56$; $p<0,05$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ($F_{(6-799)}= 8,16$; $p<0,05$) ve Nomofobi genel algıları ($F_{(6-799)}= 8,23$; $p<0,05$) anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılık gösteren grupların tespiti amacıyla Post Hoc TUKEY analizi yapılarak bilgiye erişememe boyutunda günlük telefonda geçirilen süre 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,47$) 4 saat ($\bar{x}_4=4,11$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,47$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,48$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,47$) 6 saat ($\bar{x}_6=4,34$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,47$) 7 saat ve üzerinde olanlar ($\bar{x}_{7>}=4,32$) arasında, 2 saat olanlarla ($\bar{x}_2=3,75$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,48$) olanlar arasında ve 3 saat olanlarla ($\bar{x}_3=3,91$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,48$) olanlar arasında ve günlük telefon kullanımı süresi fazla olanlar lehine yüksektir.

Rahatlıktan feragat etme boyutunda telefonda geçirdikleri günlük 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,12$) 4 saat ($\bar{x}_4=3,89$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,12$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,13$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,12$) 6 saat ($\bar{x}_6=4,38$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,12$) 7 saat ve üzerinde olanlar ($\bar{x}_{7>}=4,48$) arasında, 2 saat olanlarla ($\bar{x}_2=3,41$) 4 saat ($\bar{x}_4=3,89$) olanlar arasında, 2 saat olanlarla ($\bar{x}_2=3,41$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,13$) olanlar arasında, 3 saat olanlarla ($\bar{x}_3=3,53$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,13$) olanlar arasında, 3 saat olanlarla ($\bar{x}_3=3,53$) 6 saat ($\bar{x}_6=4,38$) olanlar arasında ve 3 saat olanlarla ($\bar{x}_3=3,53$) 7 saat ve üzeri ($\bar{x}_{7>}=4,48$) olanlar arasında ve günlük telefon kullanımı süresi fazla olanlar lehine yüksektir.

İletişim kuramama boyutunda telefonda geçirdikleri günlük süre 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,76$) 4 saat ($\bar{x}_4=4,43$) olanlar arasında ve 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,76$) 7 saat ve üzeri olanlar ($\bar{x}_4=4,62$) arasında ve günlük telefon kullanımı süresi fazla olanlar lehine yüksektir.

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda telefonda geçirdikleri günlük süre 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=2,48$) 5 saat ($\bar{x}_5=3,10$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=2,48$) 7 saat ve üzerinde ($\bar{x}_5=3,10$) olanlar arasında, 2 saat olanlarla ($\bar{x}_2=2,38$) 5 saat ($\bar{x}_5=3,10$) olanlar arasında, 2 saat olanlarla ($\bar{x}_2=2,38$) 7 saat ve üzerinde ($\bar{x}_{7>}=3,51$) olanlar arasında, 3 saat olanlarla ($\bar{x}_3=2,42$) 5 saat ($\bar{x}_5=3,10$) olanlar arasında, 3 saat olanlarla ($\bar{x}_3=2,42$) 7 saat ve üzerinde ($\bar{x}_{7>}=3,51$) olanlar arasında ve 4 saat olanlarla ($\bar{x}_4=2,42$) 7 saat ve üzerinde ($\bar{x}_{7>}=3,51$) olanlar arasında ve günlük telefon kullanımı süresi fazla olanlar lehine yüksektir.

Nomofobi genel algıları telefonda geçirdikleri günlük süre 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,22$) 4 saat ($\bar{x}_4=3,82$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,22$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,02$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,22$) 6 saat ($\bar{x}_6=3,94$) olanlar arasında, 1 saatten az olanlarla ($\bar{x}_{1<}=3,22$) 7 saat ve üzeri ($\bar{x}_{7>}=4,25$) olanlar arasında, 2 saat olanlarla ($\bar{x}_2=3,44$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,02$) olanlar arasında, 2 saat olanlarla ($\bar{x}_2=3,44$) 7 saat ve üzeri ($\bar{x}_{7>}=4,25$) olanlar arasında, 3 saat olanlarla ($\bar{x}_3=3,52$) 5 saat ($\bar{x}_5=4,02$) olanlar arasında ve 3 saat olanlarla ($\bar{x}_3=3,52$) 7 saat ve üzerinde ($\bar{x}_{7>}=4,25$) olanlar arasında ve günlük telefon kullanımı süresi fazla olanlar lehine yüksektir.

Bulgular özetle; lise öğrencilerinin günlük telefonda geçirdikleri süre arttıkça nomofobi düzeylerinin arttığını ve günlük telefon kullanımı az olanlar ile çok olanlar arasında fark olduğunu ortaya koymaktadır.

5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarıyla ilgili olarak maddeler bazında hafif ve orta düzeyli nomofobi yaşadıkları görülürken en yüksek düzeyli nomofobi algılarının “Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.” maddesindedir. Bunu “Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.” ve “Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.” maddeleri izlemiştir. En düşük nomofobi algısının ise hafif düzeylerinde “Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.” ve “Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.” maddelerinde olduğu saptanmıştır.

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının en yüksek düzeyde iletişim kuramama boyutunda olduğu görülürken bunu bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme boyutları izlemektedir. En düşük nomofobi düzeyinin ise çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusu boyutunda hafif düzeyindedir. Genel nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Lise öğrencilerinin nomofobi algılarının okul türlerine göre farklılık göstermediği ve benzer olduğu görülmüştür. Cinsiyetlerine göre bütün boyutlarda ve genel olarak kızların nomofobi algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bulgular liseli kızların erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde nomofobi yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Yaşa göre bilgiye erişememe, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutlarıyla genel nomofobi seviyelerinin benzer olduğu görülürken rahatlıktan feragat etme boyutunda yaşları küçük olanlar lehine yüksek olduğu görülmüştür. Sınıf seviyelerine göre bilgiye erişememe ve çevrim içi bağlantıyı kaybetme boyutlarında farklılık göstermediği ancak rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel olarak 12. sınıf öğrencileri aleyhine düşük çıkmıştır. Bunun nedeni 12. sınıfların önceliklerinin yükseköğretime hazırlık ve sınavda başarılı olma isteğinden olabileceği düşünülmektedir. Kullandıkları sosyal ağ sayısına göre nomofobi seviyelerinin bütün boyutlarda ve genel olarak ağ sayısı çok olanlar lehine yüksek olduğu ve nomofobi seviyesi ile kullanılan sosyal ağ sayısı arasında doğru orantılı artış olduğu görülmüştür. Günlük telefonda geçirilen süreye göre lise öğrencilerinin günlük telefonda geçirdikleri süre arttıkça nomofobi düzeylerinin arttığı ve günlük telefon kullanımı az olanlar ile çok olanlar arasında fark olduğunu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin nomofobi düzeylerini düşürülmesi ve ortadan kaldırılmasına yönelik olarak sanat, spor vb. sosyal kültürel etkinlikler yapılabilir. Öğrencilerin kullandıkları sosyal ağ sayısı azaltılabilir ve ihtiyaç oranında kullanım özendirilebilir. Öğrencilerin günlük telefon kullanım süreleri sınırlanabilir. En önemlisi bilinçli teknoloji ve telefon kullanıcısı olma yolunda eğitimler verilebilir ve farkındalığı artırıcı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akıllı, G. & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69
- Akman, E. (2019). Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyasal Bilimi ve Kamu Yönetimi Öğrencileri Üzerinden Bir Değerlendirme. *AVRASYA Uluslararası Araştırma Dergisi*, 7(16), 256-275.
- Altan, B. (2019). *Nomofobi ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135.
- Arpacı, İ. & Eşgi, N. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of The Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *Current Psychology*, 39, 2246-2251.
- Arpacı, İ., Baloğlu, M., Kozan, H. İ. ve Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), 1-12.
- Arpacı, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*. 35(1). 96-106.
- Bayrak, B. (2017). *İstanbul'da bir grup ergen üzerinde cep telefonundan ayrı kalma korkusu, bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 1-14.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırçalı, M. F., Öznacar, B. B., ve Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 133-140.
- Ertan, G. (2019). *Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) iş tatmini, işe bağlılık ve sosyal izolasyon üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., Çakır, Ö., & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Günlü, A., Uz Baş, A. (2020). Genişletilmiş Benlik Kuramı Bağlamında Nomofobi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(5), 3853-3873.

- Hoşgör, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyini Etkileyen Faktörler ve Ders Performansları Üzerinde Nomofobinin Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (25), 3169-3197.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite içerikleri arasında sosyal medyadaki yayılım kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi / Üniversite öğrencilerinde bir şeyleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenleri açısından incelenmesi. *Uluslararası Akademik Değer Çalışmaları Dergisi*, 3(17), s. 213-223.
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research* (6th ed). Boston: Pearson.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- King, A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., and Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Mendoza, J. Lee, S., Kim, M. ve Mcdonough, I. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4. doi: 10.1016/j.heliyon.2018.e00895. Ocaktan ve Akdur, 2008).
- Önal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 5(2), 437-449.
- Öz, H. (2018). *Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172.
- Sarıbay, B. & Durgun, G. (2020). Dokunmatik Toplumların Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve Fomo Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, (Özel Sayı), 280-294.
- Sezer, B. ve Atılgan, S. B. C. (2019). The dark side of smartphone usage (nomophobia): Do we need to worry about it? *Tıp Eğitimi Dünyası*, 18(54), 30-43.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Türen, U., Erdem, H. & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12..
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2018). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2020). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2022). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr>
- Uysal, S., Özen, H. ve Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The Global eLearning Journal*, 5(2), 1-8.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık

- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ames: Iowa State University.
- Yıldırım, C., Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yıldırım, S. ve Kışoğlu, A.N. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo. *SDÜ Tıp Fak Dergisi*, 25(4), 473-480.