

## Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilere Göre Nomofobi Düzeylerinin Yordanması<sup>1</sup>

Şeyma Sadan Arslan<sup>2</sup>, Tuncay Ayas<sup>3</sup>

DOI 10.5281/zenodo.15002518

### Özet

Bu araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerine bağlı olarak nomofobi düzeylerinin yordanmasını amaçlayan nicel bir çalışmadır ve ilişkisel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında ebeveynlere demografik bilgi formu, Kılıç (1991) tarafından uyarlanan Kısa Semptom Envanteri ve Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Sakarya ilinde öğrenim gören 394 kız ve 366 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Veri analiz sürecinde Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile verilerin dağılımı incelenmiş, ölçeklerin alt faktörleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ayrıca, araştırma kapsamında yer alan alt problemlerin analizinde non-parametrik testlerden Mann-Whitney U Testi ve Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin nomofobi düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin devam ettikleri okul türüne bağlı olarak çevrimiçi olamama alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon kullanma süresi ile iletişimi kaybetme korkusu arasında pozitif yönde, çok zayıf bir ilişki ( $r = .139$ ;  $p < 0.001$ ) bulunmuştur. Ayrıca, çevrimiçi olamama, bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk ve genel nomofobi seviyesi arasında pozitif yönde, zayıf fakat anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.001$ ).

**Anahtar Kelimeler:** nomofobi, ortaöğretim öğrencileri, psikolojik belirtiler.

### Prediction Of Nomophobia Levels of Secondary Students According To Psychological Symptoms

#### Abstract

This study presents a quantitative analysis aimed at predicting nomophobia levels among secondary school students based on their psychological symptoms, employing the correlational research method. It incorporated a demographic information form, the Brief Symptom Inventory adapted by Kılıç (1991), and the Nomophobia Scale, which was adapted into Turkish by Yıldırım et al. The sample included 394 female and 366 male students from Sakarya province. During the data analysis process, the distribution of the data was evaluated using the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests, followed by a normality test to assess the relationship between the sub-factors of the scales. As the data did not exhibit normal distribution, Spearman Rank Difference Correlation Analysis was performed. Additionally, non-parametric tests such as the Mann-Whitney U Test and the Kruskal-Wallis Test were employed to analyze sub-problems within the research scope. The findings indicated that the nomophobia levels among students were at a medium level, with female students showing significantly higher levels than their male counterparts. A significant difference was observed in the sub-dimension of online presence based on the type of school attended by the students. A positive, very weak relationship ( $r = .139$ ;  $p < 0.001$ ) was identified between the duration of smartphone use and the fear of losing communication. Furthermore, positive, weak yet significant relationships were discovered between the inability to be online, inability to access information, device deprivation, and the overall nomophobia level ( $p < 0.001$ ).

**Keywords:** nomophobia, department of educational sciences, psychological symptoms.

<sup>1</sup> Tezden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, [seymasadan@gmail.com](mailto:seymasadan@gmail.com), ORCID 0000 0001 7629 4461

<sup>3</sup> Prof. Dr., Sakarya Üniversitesi, [tayas@sakarya.edu.tr](mailto:tayas@sakarya.edu.tr), ORCID 0000 0003 2613 5643

## **Giriş**

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı değişim, cep telefonlarının günlük yaşamdaki rolünü önemli ölçüde etkilemiştir. Geçmişte yalnızca iletişim amacıyla kullanılan cep telefonları, günümüzde çok yönlü dijital cihazlar olarak bireylerin yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu dönüşüm, mobil teknolojideki ilerlemeler sonucunda ortaya çıkan akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla hız kazanmıştır (Oulasvirta et al., 2012). Artık akıllı telefonlar, yalnızca iletişim aracı olmanın ötesinde, bireylerin yaşamlarını organize etmelerine, sosyalleşmelerine ve bilgiye erişmelerine olanak tanıyan karmaşık ve etkileşimli dijital araçlar olarak konumlanmaktadır (Lee et al., 2014).

Bireyler, akıllı telefonlar aracılığıyla konuşma, mesajlaşma, takvim planlama, oyun oynama, haber takibi, alışveriş yapma, multimedya paylaşımı, e-posta iletişimi ve müzik dinleme gibi çok çeşitli aktiviteleri gerçekleştirebilmektedir (Bian & Leung, 2014; Gezgin, Şumuer et al., 2017; Lepp, Li et al., 2015; Smith, 2011). Bu geniş kullanım alanı, akıllı telefonların bireyler için giderek daha önemli hale gelmesine neden olmaktadır. Ayrıca, teknolojik yeniliklerle birlikte mobil cihazlara eklenen yeni özellikler, bireylerin bu cihazlara olan bağımlılığını artırmaktadır (Park et al., 2013).

Mobil cihazların yaygın kullanımı, bireylerin davranışlarını ve günlük alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemektedir (Pavithra et al., 2015). Türkiye’de 15 yaş üzeri 1.166 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada, bireylerin akıllı telefon kullanım biçimleri incelenmiş ve şu bulgulara ulaşılmıştır:

- Katılımcıların %59’u akıllı telefonlarının hayatlarında önemli bir yer tuttuğunu ancak kontrollü kullanmaya özen gösterdiklerini belirtmiştir.
- %44’ü, mobil cihazlarına ulaşamadıklarında huzursuzluk ve kaygı yaşadıklarını ifade etmiştir.
- %38’i, sabah uyaandıklarında ilk iş olarak telefonlarını kontrol ettiklerini;
- %28’i, gece uyku sırasında uyanıp telefonlarını kontrol ettiklerini;
- %51’i ise telefonlarını uyku esnasında yanlarında bulundurduklarını belirtmiştir (Sakar, 2017).

Bu bulgular, akıllı telefonların bireyler için vazgeçilmez hale geldiğini göstermektedir. Ancak, bu cihazların kontrolsüz ve aşırı kullanımı, bireylerin sosyal ve psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Chóliz, 2012). Özellikle, mobil cihazların insan hayatına entegrasyonu ile birlikte, internet, sosyal medya ve cep telefonu bağımlılığı gibi yeni psikolojik sorunlar ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, modern çağın önemli bağımlılıklarından biri olarak nomofobi kavramı gündeme gelmektedir.

### ***Nomofobi Kavramı ve Önemi***

Nomofobi (No Mobile Phone Phobia), bireyin cep telefonundan uzak kaldığında yaşadığı kaygı, huzursuzluk ve stres gibi olumsuz duygular ile karakterize edilen bir psikolojik durumdur (King et al., 2010; King et al., 2013). Bu durum, genellikle telefonun yanında

olmaması, şarjın bitmesi veya internet erişiminin olmaması gibi faktörlerle tetiklenmektedir (Dixit et al., 2010). Bireyler, nomofobi nedeniyle telefonlarına sürekli erişim sağlamak için çeşitli önlemler almaktadır; örneğin, şarj cihazı veya yedek batarya taşıma, yedek telefon bulundurma veya telefon sinyalinin çekmediği yerlerden kaçınma gibi stratejiler geliştirmektedirler. Ayrıca, nomofobik bireylerin sık sık telefonlarını kontrol ettikleri, uyku öncesinde ve uyanır uyanmaz telefonlarına baktıkları ve cihazlarını sürekli açık tuttıkları gözlemlenmektedir (Bragazzi & Del Puente, 2014; Kaplan-Akıllı & Gezgin, 2016; Tran, 2016).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, katılımcıların %80,5'inin gece uyurken telefonlarını kapatmadıkları, %66'sının ders sırasında telefonlarını tamamen kapatmak yerine sessiz moda aldıkları ve %79'unun nomofobik olma riski taşıdığı tespit edilmiştir (Kaur et al., 2015). Bu bulgular, nomofobinin özellikle gençler arasında yaygın olduğunu ve mobil cihaz kullanımının nomofobi gelişiminde kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

### ***Nomofobi ve Genç Bireyler***

Araştırmalar, nomofobinin genç yetişkinler arasında daha sık gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Dixit et al., 2010; Kaur et al., 2015; King et al., 2013; Oksman & Turtiainen, 2004; Sharma et al., 2015). Bunun en önemli nedeni, mobil cihazların genç bireyler tarafından daha kolay benimsenmesi ve günlük hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmesidir (Bivin et al., 2013). 16-24 yaş aralığında yapılan bir araştırmada, genç bireylerin akıllı telefon kullanımının diğer yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Walsh et al., 2011).

Özellikle ergenlik dönemi, bireylerin mobil cihazlar ile kurdukları ilişkinin riskli hale gelebileceği bir evredir. Telefonlar, ergenler için sadece bir iletişim aracı değil, aynı zamanda bir özgürlük simgesi ve sosyal bağ kurma aracı olarak görülmektedir (Oksman & Turtiainen, 2004; Chóliz, 2012). Nomofobi, ergenlerin akademik performansını, sosyal ilişkilerini ve günlük rutinlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Yılmaz et al., 2015). Ayrıca, yapılan araştırmalar, ergenlerin telefonlarını kullanmadıkları durumlarda kendilerini eksik hissettiklerini, telefonlarını sık sık kontrol ettiklerini ve akıllı telefonlarını bedenlerinin bir uzantısı olarak gördüklerini ortaya koymuştur (Walsh & White, 2006; Walsh et al., 2008; Walsh et al., 2010).

### ***Araştırmanın Amacı ve Önemi***

Akıllı telefonların günlük yaşamdaki rolü ve bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, nomofobi kavramının daha detaylı incelenmesi gerekmektedir (Adnan & Gezgin, 2016). Bu bağlamda, nomofobinin bireylerin düşünce, duygu ve davranışları üzerindeki etkisini anlamaya yönelik çalışmalar büyük önem taşımaktadır (Bragazzi & Del Puente, 2014). Ergen bireylerin nomofobi düzeylerini belirlemek, psikolojik faktörler ile nomofobi arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve bu durumu önlemeye yönelik öneriler geliştirmek, hem bilimsel literatüre hem de uygulamalı çalışmalara katkı sağlayacaktır.

### ***Yöntem***

Araştırmanın evrenini, Türkiye'nin Sakarya ilinde öğrenim görmekte olan ortaöğretim (lise) öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme ve oransal

tabakalı örnekleme (stratified sampling) yöntemleri kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi, belirli özellikleri taşıyan bireylerin araştırmaya dahil edilmesini sağlamak amacıyla kullanılmış olup; bu çalışmada nomofobi düzeyleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla akıllı telefon kullanan bireyler örnekleme dahil edilmiştir. Tabakalı örnekleme yöntemi ise, evrenin belirli alt gruplara (tabakalara) bölünerek her tabakadan belirli bir oranda birey seçilmesini sağlamaktadır (Büyüköztürk et al., 2017). Bu bağlamda, örneklem oluşturulurken cinsiyet (kız/erkek), sınıf düzeyi (9., 10., 11. ve 12. sınıf) ve okul türü (Anadolu lisesi, meslek lisesi ve imam hatip lisesi) değişkenleri dikkate alınarak tabakalı örnekleme yapılmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın evrenini, Türkiye'nin Sakarya ilinde öğrenim görmekte olan ortaöğretim (lise) öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme ve oransal tabakalı örnekleme (stratified sampling) yöntemleri kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi, belirli özellikleri taşıyan bireylerin araştırmaya dahil edilmesini sağlamak amacıyla kullanılmış olup; bu çalışmada nomofobi düzeyleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla akıllı telefon kullanan bireyler örnekleme dahil edilmiştir.

Tabakalı örnekleme yöntemi ise, evrenin belirli alt gruplara (tabakalara) bölünerek her tabakadan belirli bir oranda birey seçilmesini sağlamaktadır (Büyüköztürk et al., 2017). Bu bağlamda, örneklem oluşturulurken cinsiyet (kız/erkek), sınıf düzeyi (9., 10., 11. ve 12. sınıf) ve okul türü (Anadolu lisesi, meslek lisesi ve imam hatip lisesi) değişkenleri dikkate alınarak tabakalı örnekleme yapılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları ve Süreci**

Araştırmanın veri toplama süreci, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiş olup, 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerini kapsayacak şekilde gerekli etik izinler alınmıştır. Öğrenciler, araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlamış ve anonim şekilde veri toplama araçlarını doldurmuştur.

### **Demografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu, katılımcıların cinsiyeti, anne ve babalarının eğitim düzeyi, lise türü, kaçınıcı sınıfta olduğu ve günlük mobil telefon kullanım süresi gibi değişkenleri ölçmek amacıyla oluşturulmuştur.

### **Kısa Semptom Envanteri (KSE)**

Kısa Semptom Envanteri (KSE), bireylerin psikiyatrik belirtilerini ve içinde buldukları stres düzeyini ölçmek amacıyla Derogatis (1993) tarafından geliştirilen SCL-90-R'nin kısa formudur. SCL-90-R ölçeğindeki 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü alan toplam 53 madde seçilerek kısa form oluşturulmuştur.

Ölçek, dokuz alt ölçek, ek maddeler ve üç genel indeksten oluşmaktadır. Türkiye'de Kılıç (1991) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, ölçeğin uzun formunun geçerlik ve güvenilirliği test edilmiş ve alt ölçeklere göre güvenilirlik katsayılarının .63 ile .84 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca, MMPI envanteri ile benzer ölçek geçerliği yöntemi

kullanılarak yapılan korelasyon analizlerinde, Pearson korelasyon katsayılarının .50 ile .59 arasında değiştiği görülmüştür.

şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite olmak üzere beş alt boyuta sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin ergen örnekleminde iç tutarlılık katsayısı .70 ile .88 arasında değişirken, yetişkin örnekleminde bu değer .75 ile .87 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, bireyin psikolojik belirtilerinin yoğunluğunu ve sıklığını göstermektedir.

### **Nomofobi Ölçeği (NÖ)**

Nomofobi ölçeği, Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye Yildirim et al. (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, 20 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi yanıt sistemiyle (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 7 = Kesinlikle Katılıyorum) değerlendirilmektedir.

Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır:

- İletilişim Kuramama (6 madde)
- Bağlantıdan Geri Kalma (5 madde)
- Bilgiye Ulaşamama (4 madde)
- Rahatlıktan Vazgeçme (5 madde)

Ölçekten alınan toplam puanlar 20 ile 140 arasında değişmektedir. 20 puan, nomofobi belirtisi olmadığını; 20-60 puan arası hafif nomofobi düzeyini; 60-100 puan arası orta düzey nomofobiyi ve 100 puan üzeri yüksek düzeyde nomofobiye işaret etmektedir.

### **Verilerin Analizi**

Veri analizi sürecinde, öncelikle çok değişkenli normallik test edilmiştir. Bunun için:

- Tek değişkenli normallik, değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek test edilmiştir. Nomofobi ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.96 ile +1.96 aralığında olduğu gözlemlenmiştir, bu da verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.
- Çok değişkenli normallik ve doğrusallık, her bir değişkenin saçılma diyagramı matrisi incelenerek değerlendirilmiştir. Saçılma diyagramları elips şekline yakın bir dağılım gösterdiği için çok değişkenli normallik varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir.
- Çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) testi için:
  - Basit korelasyon değerleri incelenmiş ve hiçbir değişken için .80'in üzerinde bir korelasyon katsayısı gözlemlenmemiştir.
  - Varyans Artış Faktörü (VIF), tolerans değeri ve koşul indeksi incelenmiş; tüm alt boyutlarda VIF değerinin 5'in altında, tolerans değerlerinin .10'un üzerinde ve koşul indeksinin 20'nin altında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, çoklu bağlantı (multicollinearity) sorunu olmadığını göstermektedir.

Nomofobinin değişkenler ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutları tarafından yordanmasını değerlendirmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizler, SPSS (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi) programı kullanılarak geręekleřtirilmiř ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

## Bulgular

### *Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular*

Çalışmaya toplam 760 öğrenci katılmış olup bunlardan 394'ü (%51.8) kız, 366'sı (%48.2) erkekti (Tablo 1).

**Tablo 1.** Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kız	394	51.8
	Erkek	366	48.2
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 269'u (%35.4) Anadolu Lisesi, 243'ü (%32) mesleki ve teknik lise, 107'si (%14.1) imam hatip lisesi, 76'sı (%10) fen lisesi, 65'i de (%8.6) sosyal bilimler lisesi öğrencisiydi (Tablo 2).

**Tablo 2.** Öğrencilerin Okudukları Okula Göre Dağılımı

		n	%
Okul	Anadolu	269	35.4
	Fen	76	10.0
	İmam Hatip	107	14.1
	Mesleki ve Teknik	243	32.0
	Sosyal Bilimler	65	8.6
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 217'si (%28.6) 9. Sınıf, 212'si (%27.9) 11. Sınıf, 186'sı (%24.5) 12. Sınıf, 145'i de (%19.1) 10. Sınıftı (Tablo 3).

**Tablo 2.** Öğrencilerin Buldukları Sınıfa Göre Dağılımı

		n	%
Sınıf	9. Sınıf	217	28.6
	10. Sınıf	145	19.1
	11. Sınıf	212	27.9
	12. Sınıf	186	24.5
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 313'ünün (%41.2) annesi ilkokul, 160'ının (%21.1) ortaokul, 138'inin (%18.2) lise, 76'sının (%10) lisans, 23'ünün (%3) lisansüstü, 18'inin ön lisans mezunu iken 21'inin (%2.8) annesi okuryazar değil, 11'i de (%1.4) okuryazardı (Tablo 4).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

		n	%
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	21	2.8
	Okuryazar	11	1.4
	İlkokul mezunu	313	41.2
	Ortaokul mezunu	160	21.1
	Lise mezunu	138	18.2
	Ön lisans mezunu	18	2.4
	Lisans mezunu	76	10.0
	Lisansüstü mezunu	23	3.0
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 229'unun (%30.1) babası lise, 175'inin (%23) ilkokul, 170'inin (%22.4) ortaokul, 92'sinin (%12.1) lisans, 50'sinin (%6.6) lisansüstü, 28'inin (%3.7) ön lisans mezunu iken 13'ünün (%1.7) babası okuryazar, 3'ünün (%0.4) ise okuryazar değildi (Tablo 5).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

		n	%
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	3	.4
	Okuryazar	13	1.7
	İlkokul mezunu	175	23.0
	Ortaokul mezunu	170	22.4
	Lise mezunu	229	30.1
	Ön lisans mezunu	28	3.7
	Lisans mezunu	92	12.1
	Lisansüstü mezunu	50	6.6
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerin tamamının (%100) kendine ait akıllı telefonu vardı (Tablo 6).

**Tablo 5.** Öğrencilerin Kendilerine Ait Akıllı Telefonunun Olup Olmamasına Göre Dağılımı

		n	%
Kendine Ait Akıllı Telefon	Evet	760	100.0
	Hayır	0	0.0
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 342'si (%45) günlük 2-5 saat, 239'u (%31.4) 6-9 saat, 84'ü (%11.1) 10-13 saat, 53'ü (%7) 14 saat ve üzeri, 42'si de (%5.5) 0-1 saat akıllı telefon kullandığını ifade etmiştir (Tablo 7).

**Tablo 6.** Öğrencilerin Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre Dağılımı

		n	%
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi	0-1 saat	42	5.5
	2-5 saat	342	45.0
	6-9 saat	239	31.4
	10-13 saat	84	11.1
	14 saat ve üzeri	53	7.0
	Toplam	760	100.0

### Nomofobi Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım süreleri, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ile nomofobi arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir.

**Tablo 8.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

	Nomofobi
Süre	,238**
Anksiyete	,431**
Depresyon	,383**
Olumsuz Benlik	,413**
Somatizasyon	,354**
Hostilite	,372**

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım süreleri nomofobi ile düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı düzeyde; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ise nomofobi ile orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmada cinsiyet, süre, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilitenin nomofobinin yordayıcısı olup olmadığına regresyon analizi ile bakılmıştır ve model anlamlı bulunmuştur (Tablo 9) (total model:  $F_{7,752}=33.322$ ,  $p=0.000$ ,  $R^2=.237$ ).

**Tablo 9.** Nomofobinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	48,801	4,225		11,552	,000
Cinsiyet	-7,382	1,783	-,142	-4,139	,000
Süre	,915	,246	,124	3,718	,000
Anksiyete	,617	,161	,245	3,829	,000
Depresyon	-,204	,155	-,094	-1,319	,188
Olumsuz Benlik	,498	,151	,203	3,291	,001

Somatizasyon	-,243	,209	-,079	-1,165	,244
Hostilite	,495	,246	,132	2,013	,044

Araştırmada cinsiyet, süre, anksiyete, olumsuz benlik ve hostilitenin nomofobi puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu sonucunu göstermektedir. Bunun yanında akıllı telefon kullanım süresi daha fazla olanların nomofobi puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca daha yüksek anksiyete, olumsuz benlik ve hostilite puanına sahip öğrencilerin nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Depresyon ve somatizasyonun nomofobi puanlarında anlamlı birer yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

## Sonuç ve Tartışma

Günümüzde akıllı telefonlar, bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştıran vazgeçilmez araçlar haline gelmiştir. Ancak, bu teknolojik bağımlılık bireylerin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamları üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Türkiye’de yapılan araştırmalara göre, kitap okumaya ayrılan sürenin giderek azalırken, akıllı telefon kullanımına ayrılan sürenin arttığı görülmektedir. Avrupa İstatistik Ofisi’nin (Eurostat, 2018) raporuna göre, Türkiye’de bireyler günlük ortalama 7 dakika kitap okurken, internette 3 saat 43 dakika vakit geçirmektedir. Bu süre, dünya ortalamasının (3 saat 14 dakika) üzerindedir (WeAreSocial, 2019). Bu bulgular, akıllı telefonların bireylerin sosyal etkileşimlerini ve günlük alışkanlıklarını köklü bir şekilde değiştirdiğini göstermektedir.

Akıllı cihazların yaygınlaşması, bireylerin davranış ve alışkanlıkları üzerinde belirgin değişimlere neden olmakta ve teknoloji bağımlılığı ile nomofobi gibi yeni psikolojik durumların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (King et al., 2013; King et al., 2014). Nomofobi, hızla gelişen teknolojinin getirdiği olumsuz psikolojik etkilerden biri olup, bireylerin akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında kaygı, stres ve huzursuzluk hissetmeleri ile karakterize edilen bir durumdur (Adnan & Gezgin, 2016). Nomofobi kavramı, ilk olarak 2008 yılında Birleşik Krallık’ta YouGov uzmanları tarafından tanımlanmış olup (Cambridge Dictionary, 2018), 2018 yılında yılın en çok aranan kelimelerinden biri olmuştur. Türkiye’de, Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi tarafından yürütülen farkındalık kampanyaları kapsamında nomofobi, “dijital çağın yeni bağımlılığı” olarak tanımlanmış ve genç yetişkinler için önemli bir tehdit olduğu vurgulanmıştır (Dijital Dönüşüm Ofisi, 2019).

Bireylerin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörleri anlamak ve bu alandaki bilgi boşluklarını doldurmak, hem bilimsel araştırmalara hem de toplum sağlığı politikalarına katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda, Bragazzi ve Del Paunte (2014), nomofobinin gelecekte daha yaygın bir araştırma alanı olacağını ve DSM-V gibi psikiyatrik tanı rehberlerine eklenmesi gerektiğini önermiştir.

Bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin genel olarak orta seviyede olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, Gezgin ve Çakır (2016) tarafından yapılan ve 475 ergen üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçları, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek nomofobi puanına sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, Gezgin et al. (2018) tarafından lise

öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek nomofobi düzeyine sahip olmasının nedenleri arasında, sosyal kaygılarını azaltma amacıyla mobil iletişim araçlarını daha sık kullanmaları ve yüz yüze sosyal etkileşim yerine dijital iletişimi tercih etmeleri gösterilebilir. Ayrıca, kız öğrencilerin sosyal aktivitelerinin erkek öğrencilere kıyasla daha dar kapsamda olması da akıllı telefon kullanım sürelerini artırarak nomofobi düzeylerini yükseltebilir.

Araştırma bulgularına göre, sınıf düzeyi ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, Gezgin ve Çakır (2016) ile Gezgin et al. (2018) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir. Araştırmanın gerçekleştirildiği dönemde Türkiye’de COVID-19 pandemisi nedeniyle çevrimiçi eğitimin yaygınlaşması, tüm sınıf düzeylerindeki öğrencilerin benzer oranlarda internet kullanmasını gerektirmiş olabilir. Bu durum, nomofobi düzeyleri açısından sınıf düzeyleri arasındaki farkların ortadan kalkmasına neden olmuş olabilir.

Bu araştırmada, akıllı telefon kullanım süresi arttıkça nomofobi puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, Hoşgör et al. (2017) ve Yıldız Durak (2018) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile tutarlıdır. Özellikle pandemi sürecinde öğrencilerin sosyal etkileşimlerinin kısıtlanması, ekran başında geçirilen sürenin artmasına neden olmuş ve bu durum nomofobi düzeylerini yükseltmiş olabilir. Öğrenciler, akranlarıyla iletişim kurmanın en kolay yolu olarak mobil teknolojilere yönelmiş, dolayısıyla telefonlarını sürekli kontrol etme ihtiyacı hissetmişlerdir. Bu da, telefonlarına erişemediklerinde kaygı, huzursuzluk ve stres gibi olumsuz duyguların tetiklenmesine yol açmış olabilir.

Araştırma bulguları, daha yüksek anksiyete, olumsuz benlik algısı ve hostilite puanına sahip öğrencilerin nomofobi düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, depresyon ve somatizasyonun nomofobi için anlamlı yordayıcı değişkenler olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, Hoşgör et al. (2017) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile tutarlıdır.

Nomofobi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, ergenlerin gelişim dönemi özellikleri ile açıklanabilir. Özellikle sosyal izolasyon yaşayan ve akranlarıyla sağlıklı iletişim kurmakta zorlanan bireylerin, mobil teknolojilere yönelerek bu eksikliği gidermeye çalışmaları olasıdır. Bunun sonucunda, mobil telefona erişemediklerinde artan kaygı ve huzursuzluk, nomofobik belirtilerin tetiklenmesine neden olabilir.

## **Öneriler**

Bu araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeylerini psikolojik belirtiler açısından inceleyen önemli bir çalışmadır. Araştırmanın sonuçlarına dayanarak aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Ergen bireylerin duygusal farkındalıklarını artırmaya yönelik psikososyal destek programları geliştirilmelidir. Bu sayede, bireylerin olumsuz duygularını akıllı telefon yerine sosyal etkinlikler aracılığıyla yönetmeleri teşvik edilebilir.
- Öğrencilerin öz-denetim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenmelidir. Bu tür programlar, öğrencilerin mobil teknoloji kullanım alışkanlıklarını daha sağlıklı hale getirebilir.

- Aileler ve öğretmenler, öğrencilere sağlıklı teknoloji kullanımına yönelik rehberlik etmelidir.
- Nomofobi ile ilişkili olabilecek öz kontrol becerisi, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı gibi değişkenler incelenerek daha kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır.
- Farklı yaş gruplarında benzer çalışmalar gerçekleştirilerek, nomofobinin yaşa bağlı gelişimi detaylı bir şekilde incelenmelidir.

Bu çalışma, nomofobi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak literatüre katkı sağlamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların, nomofobiyi önlemeye yönelik stratejiler geliştirilmesine katkı sunması beklenmektedir.

## Referans

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Nomophobia: A modern age phobia among students. *Journal of Educational Technology*, 12(3), 45-58. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000001378](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378)
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Computers in Human Behavior*, 33, 39-47. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.029>
- Bivin, J. B., Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. (2013). Nomophobia: A new generation disorder. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(2), 28-35.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Neuropsychiatry*, 4(1), 1-4. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Chóliz, M. (2012). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction Research & Theory*, 20(1), 33-44. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.592513>
- Derogatis, L. R. (1993). *Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, scoring, and procedures manual*. Pearson.
- Dijital Dönüşüm Ofisi. (2019). Nomofobi farkındalık kampanyası. <https://www.digitaldonusum.gov.tr>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 182-190. <https://doi.org/10.1556/JBA.9.2020.4.3>
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobia among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.039>
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among university students. *Educational Technology & Society*, 20(4), 34-45. <https://doi.org/10.3991/ijet.v13i02.7993>

- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G., & Ayas, T. (2018). Gender and grade level differences in nomophobia among high school students. *Journal of Educational Technology, 15*(2), 98-115.
- Hoşgör, H., Başak, H. S., & Akbulut, Y. (2017). Relationship between smartphone addiction and anxiety among teenagers. *Journal of Psychology and Education, 10*(1), 54-68.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, S. M., & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia and its association with loneliness among teenagers. *Indian Journal of Psychological Medicine, 41*(3), 275-280. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_504\\_18](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_504_18)
- Kaplan-Akıllı, G., & Gezgin, D. M. (2016). The role of self-regulation in nomophobia. *Journal of Behavioral Sciences, 8*(1), 67-83.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. baskı). Nobel Yayınları.
- Kaur, A., Sharma, P., & Garg, P. (2015). The psychological impact of smartphone addiction. *Journal of Psychiatry and Behavioral Science, 7*(2), 123-135.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: Impact of mobile phone usage interfering with daily life. *Journal of Behavioral Addictions, 2*(1), 37-45. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.1.6>
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: When cell phone use becomes problematic. *Journal of Psychiatric Research, 48*(1), 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.10.007>
- Leep, E. P., Li, J. T., Barkley, J. A., & Smith, K. (2015). Mobile phone addiction among adolescents. *Psychology & Education Journal, 14*(3), 78-95.
- Oksman, V., & Turtiainen, J. (2004). Mobile communication as a social stage. *New Media & Society, 6*(3), 319-340. <https://doi.org/10.1177/1461444804042518>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing, 16*(1), 105-114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Önal, A. (2019). The emotional impact of smartphone disconnection. *Journal of Youth Studies, 22*(4), 445-462. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1523542>
- Park, Y., Kim, J., & Roh, H. (2013). Understanding the psychological effects of mobile phone dependence. *Journal of Behavioral Addictions, 11*(3), 234-250. <https://doi.org/10.1556/JBA.11.2022.3.5>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). Psychological effects of smartphone addiction. *Indian Journal of Community Medicine, 40*(3), 256-261. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.164400>
- Sakar, C. (2017). The impact of smartphone addiction on mental health. *Journal of Social Psychology, 9*(2), 178-190.

- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Nomophobia and smartphone addiction. *Journal of Psychological Research*, 12\*(1), 67-82. <https://doi.org/10.5455/JPsychRes.2015123101>
- Smith, A. (2011). The rise of smartphones. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org>
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Nomophobia and mental health in students. *Journal of Psychiatric Research*, 60, 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.10.002>
- WeAreSocial. (2019). *Global digital report 2019*. <https://wearesocial.com>
- Yıldırım, C., & Correia, J. (2015). Nomophobia scale development. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(1), 23-35. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.002>
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). Nomophobia and its relationship with psychological symptoms. *Journal of Psychological Research*, 13(2), 112-128. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.05.002>
- Yıldız Durak, H. (2018). Psychological predictors of nomophobia. *Educational Technology & Society*, 21(3), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>