

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**ÖĞRETMENLERİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

TEZİ YAZAN
Seydi AVCI

Danışman: Doç. Dr. Murat KOÇ

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Gülhan OREKİCİ TEMEL (Mersin Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN/ OCAK 2020

T.C
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

201710072 numaralı öğrencimiz olan **Seydi AVCI** tarafından hazırlanan “**Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Suretler İmzalıdır)

Üniv. İçi asıl üye - Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat KOÇ

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Suretler İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Jüri asıl Üyesi: Doç. Dr. Gülhan OREKİCİ TEMEL

(Mersin Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Suretler İmzalıdır)

Üniv. İçi - Jüri 1.Yedek Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Suretler İmzalıdır)

14/ 01/ 2020

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

Umudunu kaybetme :
En karanlık an şafak sökmeden önceki andır.

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

14/ 01 / 2020

Seydi AVCI

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösteren ve destek olan değerli danışman hocam Doç. Dr. Murat KOÇ'a ilgisini ve önerilerini göstermekten kaçınmayan öğretim görevlisi Yonca BİR'e sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Çalıőmalarım boyunca yardımını hiç esirgemeyen değerli arkadaşım Zehra UÇAK AZBOY'a teőekkürü bir borç bilirim.

14/ 01 / 2020

Seydi AVCI



ÖZET

ÖĞRETMENLERİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Seydi AVCI

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat KOÇ

Ocak 2020, 82 sayfa

Teknolojinin gelişim süreci içerisinde gündelik hayatımızda kullandığımız internet ve akıllı telefonlar bireyler tarafından vazgeçilmez özellikte olmuş ve bu durum bir bağımlılık haline dönüşmüştür. Bireyler aşırı internet kullanımı sonucunda iş, sosyal ve aile yaşamlarında problemler yaşamaktadır. Bazı bireyler ise telefonlarından ayrı kaldıkları durumlarda kendilerini huzursuz ve kaygılı hissetmekte bu durum iş, sosyal ve aile yaşamlarında problemlere sebep olmaktadır.

Bu çalışmada, öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Erzurum'da görev yapan 4280 öğretmen oluşturmaktadır, örnekleme ise %5 hata oranı olacak şekilde tesadüfi örneklem yoluyla belirlenen 354 öğretmendir. Veri toplama araçları olarak, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yıldırım, vd. (2016) tarafından yapılan Nomofobi Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilere göre; nomofobi düzeyinin cinsiyet, 24 saatlik zaman diliminde telefonu kullanım süresi ve akıllı telefonu kullanım amacı değişkenlerine göre farklılaştığı görülürken; medeni durum ve evde internet bağlantısı değişkenleri ile farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: Nomofobi, sosyodemografik değişkenler, öğretmenler

ABSTRACT**EXAMINING THE NOMOPHOBIA LEVELS OF TEACHERS WITH
SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES****Seydi AVCI****Masters with Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Murat KOÇ****January 2020, 82 pages**

After the advancement of technology, the internet and smartphones that we use in our daily lives have become indispensable by some individuals and this situation has become an addiction. Individuals have problems in their work, social and family lives as a consequence of excessive internet usage. Some individuals feel uneasy and anxious when they stay away from their phones and this situation causes problems in their work, social and family life.

This study is aimed to examine the nomophobia levels of teachers in terms of sociodemographic variables. The population of the study consists of 4280 teachers working in Erzurum and the sample is 354 teachers determined by random sampling with a 5% error rate. The Turkish adaptation of the Nomophobia Scale made by Yıldırım vd. (2016) and personal information form prepared by the researcher was used as data collection tools.

According to the data obtained from the research; While the level of Nomophobia varies according to the variables of gender, duration of use of the phone and purpose of use of the smartphone within 24 hours; it doesn't vary with the variables of marital status, type of school and internet connection at home.

Keywords: Nomophobia, sociodemographic variables, teachers

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
EKLER LİSTESİ	xvi

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Problemi	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayılıtlar)	6
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	6
1.8. Tanımlar	6

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağımlılık	7
2.2. Bağımlılık Türleri	8
2.2.1. Fiziksel Bağımlılık	8

2.2.2. Psikolojik Bağımlılık.....	8
2.3. Bağımlılık Gelişimi.....	9
2.4. Mobil Telefon Bağımlılığı	9
2.5. Nomofobi	10
2.6. Nomofobi ile İlgili Yapılan Yurtiçi Araştırmalar	14
2.7. Nomofobi ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	16

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı	18
3.2. Araştırmanın Modeli	18
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	19
3.4. Araştırmanın Yapılışı (Prosedür)	19
3.5. Veri Toplama Araçları	19
3.6. Verilerin Analizi.....	21

BÖLÜM IV

4.BULGULAR

4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı.....	22
4.2. Nomofobi Ölçeği Maddelerinin Ortalamaları	23
4.3. Alt Faktörlerin ve Nomofobi Düzey Puanlarının Ortalamaları.....	25
4.4. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Tanımlayıcı Analizleri.....	26
4.5. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	26
4.5.1. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....	27
4.5.2 Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi.....	27
4.5.3 Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi.....	28
4.5.4. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre İncelenmesi.....	28

4.5.5. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Evde İnternet Bağlantısı Varlığı Değişkenine Göre İncelenmesi.....	29
4.5.6. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanım Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi	30
4.5.7. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre İncelenmesi.....	31
4.6. Nomofobi'nin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Dair Analizler.....	32
4.6.1. Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Ortalamaları.....	32
4.6.2. Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Medeni Durum Değişkeni Göre Ortalamaları	33
4.6.3. Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Evde İnternet Bağlantısı Varlığı Değişkeni Açısından İncelenmesi	34
4.6.4. Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalaması	35
4.6.4.1. Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalaması.....	36
4.6.4.2. Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalamaları	37
4.6.4.3. İletişim Kuramama Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanım Süresi Değişkenine Göre Ortalamaları	37
4.6.4.4. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalaması.....	38
4.6.4.5. Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalaması.....	39
4.6.5. Nomofobi Alt Faktörleri ve Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması	40

4.6.5.1. Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması	41
4.6.5.2. Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması.....	41
4.6.5.3. İletişim Kuramama Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması	42
4.6.5.4. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması.....	43
4.6.5.5. Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması.....	44
4.7. Hipotezlerin Sınanması	45

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Nomofobi ve Sosyodemografik Özellikler	49
---	----

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç.....	52
6.2. Öneriler	53

7. KAYNAKÇA	55
-------------------	----

8. EKLER	60
----------------	----

9. ÖZGEÇMİŞ	66
-------------------	----

KISALTMALAR

- APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM : The Diagnostic and Statistical Manual and Mental Disorders
NMP-Q : Nomofobi Ölçeği



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Nomofobi Ölçeğinin Puan Tablosu	20
Tablo 2.	Nomofobi Ölçeği Maddelerinin Ait Oldukları Alt Faktörler.....	20
Tablo 3.	Nomofobi Ölçeği'nin Güvenirlilik Analiz Sonucu.....	20
Tablo 4.	Alt Faktörlerin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	21
Tablo 5.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analizler	22
Tablo 6.	Nomofobi Ölçeği'ne Ait Maddelerin Ortalamaları	23
Tablo 7.	Nomofobi Ölçeği ve Alt Faktörlerinin Ortalamaları	25
Tablo 8.	Katılımcıların Nomofobi Düzey Puanlarının Betimsel Analizleri.....	26
Tablo 9.	Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	27
Tablo 10.	Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı	28
Tablo 11.	Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı	28
Tablo 12.	Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Dağılımı.....	29
Tablo 13.	Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Evlerinde İnternet Bağlantısı Varlığı Değişkenine Göre Dağılımı	30
Tablo 14.	Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Dağılımı	31
Tablo 15.	Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Dağılımı.....	32
Tablo 16.	Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Ortalamaları	33
Tablo 17.	Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Medeni Durum Değişkenine Göre Ortalamaları	34
Tablo 18.	Nomofobi Alt Faktör Puanı ve Nomofobi Düzey Puanının Evde İnternet Bağlantısı Varlığı Değişkenine Göre Ortalamaları	35

Tablo 19. Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkene Göre Ortalamaları	36
Tablo 20. Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkene Göre Ortalamaları	37
Tablo 21. İletişim Kuramama Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkene Göre Ortalamaları	38
Tablo 22. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkene Göre Ortalamaları	39
Tablo 23. Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkene Göre Ortalamaları	40
Tablo 24. Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları.....	41
Tablo 25. Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları.....	42
Tablo 26. İletişim Kuramama Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları.....	43
Tablo 27. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları.....	43
Tablo 28. Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları	44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli	18
Şekil 2. Katılımcıların nomofobi düzeylerinin histogram grafiği	26



EKLER LİSTESİ

8.1. Etik Kurul Onayı.....	60
8.2. Anket Formu	61
8.3. Nomofobi Ölçeği	62
8.4. Çağ Üniversitesi Tez Onay/İzin/İstek Yazısı.....	64
8.5. Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü Tez Anket Uygulama Onay Yazısı.....	65



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı

Teknolojinin her geçen gün biraz daha ilerleyip günlük hayatın içine girmesi daha fazla kullanım ve doyma hissini bizlere yaşatması her an yanımızda olmasını istediğimiz internet ve mobil cihazlara ihtiyacı da beraberinde getirmektedir (Polat, 2017). Teknoloji sayesinde hızlı bir ivme yakalayan internet günlük yaşamın her alanında kendine yer bulmuştur. Sanal dünya, sunmuş olduğu sınırsız imkanlardan dolayı insanları kendine çekmeyi başarmıştır. Zaman, mekan sınırı olmadan istenilen her bilgiye ulaşılan bu dünyada insanlar kendi bilgilerini de paylaşma imkanı bulmuşlardır.

Kişiler internet kullanımını sınırlandırmadan sosyal hayatlarının her alanında kullanmaya başlamışlardır. İnternet ile iç içe girmiş bir neslin varlığından söz etmek mümkündür. Bağımlılık düzeyinde olan bu kullanım bireylerde psikolojik rahatsızlıklara da sebep olmaktadır.

İnternet kullanımının yanı sıra bireyler teknolojik iletişim araçlarından da faydalanmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2018) verilerine göre düzenli internet kullanımı %96 iken hanelerin %97'sinde cep telefonu bulunmaktadır.

Gelişmiş kapasiteleri, sürekli güncellenen işletim sistemleri ve işlem güçleri sayesinde cep telefonlarından daha yüksek performans gösteren akıllı telefonlar, birçok insan için daha cazip hale gelmektedir (Bian ve Leung, 2014). Akıllı telefon kullanımı bilgiye hızlı ulaşmak, günlük hayattaki işleri cep telefonundan yapmak, mesajlaşmak, oyun oynamak, internette gezinmek, e-posta kontrolü yapmak vb. gibi günlük hayattaki birçok işlevi yerine getirdiği için kullanım oranı artmaktadır.

Akıllı telefon vasıtasıyla bireyler kolaylıkla internete bağlanabilmekte, çeşitli uygulama programlarını indirebilmekte, mesajlaşabilmekte, çevrimiçi kalarak müzik dinleyip film izleyebilmekte, güncelleme yapabilmekte, elektronik postaları kontrol edebilmekte, google gibi arama motorlarını kullanabilmekte, fotoğraf çekeebilmekte, oyun oynayabilmekte, fatura ödeyebilmekte, online alışveriş yapıp, yemek dahi sipariş edebilmektedir (Hoşgör, 2017). Bu kolaylıklar ve yapılabirlikler akıllı telefonları adeta vazgeçilmez bir unsur haline dönüştürmüştür.

Sevi vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin mobil telefon kullanma konusunda bir takım motive edici faktörlerin varlığından söz edilmektedir. Bu faktörler; arkadaş edinme, sosyal ilişki kurma, aşk yaşama, dedikodu yapma, gönderilen iletilerin hediye olarak algılanması olarak belirtilmektedir.

Özellikle günümüzde gençler başta olmak üzere birçok yetişkin dahi akıllı telefonları ellerinden düşürmemekte ve akıllı telefonu farklı dünyaların kapısını aralayan bir anahtar konumunda olduğunu görmektedirler.

Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması, internet kullanımının artması ve bunlar ile daha fazla vakit geçirmek bağımlılığın artmasına sebep olmaktadır. Akıllı telefon kullanımı bireyin günlük hayatında ihtiyaçlarını karşılamada yardımcı olurken beraberinde birtakım problemler de getirmektedir. Özellikle dikkat eksikliği, göz problemleri, psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların yanı sıra oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı bu problemlere örnek olarak gösterilebilir. Son zamanlarda ise akıllı telefonların hızla artmasına bağlı olarak Nomofobi kendine yer edinmektedir. Noomofobi oldukça yeni bir olgudur. Bu nedenle nomofobi hakkında çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Fakat giderek yaygınlaşması nomofobinin önemini arttırmaktadır (Öztürk, 2015).

Nomofobi kişinin cep telefonundan uzak kaldığında yaşadığı akılcı olmayan kaygı ve korkudur (King vd., 2013). Bu kaygı, bireyin günlük yaşamında yapacağı işlere yoğunlaşmasını olumsuz yönde etkilemektedir (Dixit vd., 2010). Bu tanıma ek olarak nomofobi; akıllı telefon veya internet üzerinden iletişim kuramamanın yol açtığı modern çağ korkusudur (Yıldırım, 2014).

İngilizce nomophobia (NO MOBILE PHOBIA) kelimesinden türetilen nomofobi kavramı ilk defa 2008 yılında İngiltere'de ortaya atılmış ve bugün yaygın olarak kullanılan bir fobi biçimine dönüşmüş gibi görünmektedir (Şar vd., 2015).

Akıllı telefondan herhangi bir sebeple uzak kalınmaması ve bu durumun olağandışı korku ve kaygıya neden olması olan Nomofobi'nin araştırılması gereken, alt sebeplerinin ortaya çıkartılıp bunların çözümlenmesi ve analiz edilmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobinin insan hayatında ortaya çıkmasına sebep olabilecek nedenlerin ve değişkenlerin araştırılması ve ortaya çıkarılması gerektiğini belirtmiştir.

Bu araştırmada öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin sosyodemografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşanılan yer, yaşanılan evde internet bağlantısı varlığı, 24 saatlik zaman diliminde akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kullanım amacı) açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Problemi

Günümüzde akıllı telefon kullanımının hızla yaygınlaştığı görölmektedir. Kullanılan akıllı telefonların; iletişimi yaşamın her alanına her an taşıyabilme, bilgiye kolay ve hızlı erişebilme, fotoğraf veya video çekme, görüntülü konuşma, egzersiz sırasında kalp atışını sayma, yön bulma ve yürüyüş mesafesini hesaplama gibi birçok faydalı özelliği bulunurken; bireylerin hayatında bazı problemlere de yol açabilmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Bu problemler bireylerde stres ve kaygı yaratabilmektedir.

Akıllı telefondan uzak kalamama korkusu olan nomofobinin incelendiği araştırmalarda (Gezgin, akır ve Yıldırım, 2018; Gezgin, Hamutoğlu, Sezen ve Ayas, 2018) ergen ve gençlerin yoğun bir şekilde nomofobi belirtilerine sahip oldukları görölmüştür. Araştırmacı tarafından erişilen kaynaklarda nomofobiyi öğretmenler üzerinde inceleyen çalışmaların ise sınırlı olduğu görölmektedir. Yakın gelecekte de nomofobi yaygınlığının artacağı ve artan nomofobinin psikolojik sorunların yanı sıra toplumsal sorunları da beraberinde getireceği düşünölmektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

İnsan hayatını büyük ölçüde kolaylaştıran akıllı telefonlar bireylerde sosyal ilişkilerde zayıflık, asosyal davranışlar, yapay ilişkiler, iş ve aile yaşamındaki olumsuz durumları da beraberinde getirebilmektedir. Bireyler bu olumsuz durumlardan kurtulabilmek için akıllı telefonlara daha fazla bağımlı hale gelmektedirler. ağın bir rahatsızlığı da olması bakımından bu durumun araştırılmasının gerekli olduğu düşünölmektedir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

H1:Katılımcıların nomofobi düzey puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H1a: Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H1b: Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H1c: Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H1d: Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H2: Katılımcıların nomofobi düzey puanları yaşa göre farklılık göstermektedir.

H2a: Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları yaşa göre farklılık göstermektedir.

H2b: Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları yaşa göre farklılık göstermektedir.

H2c: Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları yaşa göre farklılık göstermektedir.

H2d: Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları yaşa göre farklılık göstermektedir.

H3: Katılımcıların nomofobi düzey puanları medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H3a: Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H3b: Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H3c: Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H3d: Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H4: Katılımcıların nomofobi düzey puanları yaşadıkları yere göre farklılık göstermektedir.

H4a: Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları yaşadıkları yere göre farklılık göstermektedir.

H4b: Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları yaşadıkları yere göre farklılık göstermektedir.

H4c: Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları yaşadıkları yere göre farklılık göstermektedir.

H4d: Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları yaşadıkları yere göre farklılık göstermektedir.

H5: Katılımcıların nomofobi düzey puanları evde internet bağlantısı varlığı durumuna göre farklılık göstermektedir.

H5a: Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları internet bağlantısı varlığı durumuna göre farklılık göstermektedir.

H5b: Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları internet bağlantısı varlığı durumuna göre farklılık göstermektedir.

H5c: Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları internet bağlantısı varlığı durumuna göre farklılık göstermektedir.

H5d: Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları internet bağlantısı varlığı durumuna göre farklılık göstermektedir.

H6: Katılımcıların nomofobi düzey puanları 24 saatlik zaman diliminde akıllı telefon kullanma sürelerine göre farklılık göstermektedir.

H6a: Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları 24 saatlik zaman diliminde akıllı telefon kullanma sürelerine göre farklılık göstermektedir.

H6b: Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları 24 saatlik zaman diliminde akıllı telefon kullanma sürelerine göre farklılık göstermektedir.

H6c: Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları 24 saatlik zaman diliminde akıllı telefon kullanma sürelerine göre farklılık göstermektedir.

H6d: Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları 24 saatlik zaman diliminde akıllı telefon kullanma sürelerine göre farklılık göstermektedir.

H7: Katılımcıların nomofobi düzey puanları akıllı telefonu kullanım amaçlarına göre farklılık göstermektedir.

H7a: Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu kullanım amaçlarına göre farklılık göstermektedir.

H7b: Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu kullanım amaçlarına göre farklılık göstermektedir.

H7c: Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu kullanım amaçlarına göre farklılık göstermektedir.

H7d: Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu kullanım amaçlarına göre farklılık göstermektedir.

1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtlar)

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına (araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği) katılımcıların içten ve dürüst davranarak kendi durumlarını yansıtacak cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırmada elde edilen veriler Erzurum iline bağlı Aziziye, Yakutiye ve Palandöken ilçelerinde ikamet eden ortaokul öğretmenleri ile sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996).

Mobil Telefon Bağımlılığı: Obsesif-Komplisif bozukluktur. Daha çok heyecan yaşamak ve zevk almak için yapılan davranıştır (Hollender, 1993).

Nomofobi: Bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz aracılığıyla iletişim kuramadığında yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygı olarak tanımlanmıştır (King vd., 2013).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, bağımlılık, bağımlılık türleri, bağımlılık gelişimi, mobil telefon bağımlılığı, nomofobi, nomofobi ile ilgili yapılan araştırmalardan söz edilmiştir.

2.1. Bağımlılık

Genellikle bağımlılık denildiğinde madde bağımlılığı ilk akla gelen bağımlılık türü olmaktadır. Fakat bağımlılık birçok eylem veya uygulama ile insanları bağımlı hale getirmektedir (Öz, 2018). Özellikle gelişen teknolojiyle doğru orantılı olarak bir takım cihaz ve uygulamalara bağımlılık artmaktadır. Bu bağımlılıkların başında akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı gelmektedir.

Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996). Bir diğer ifade ile; bireyin uzun süre devam eden ve artık alışkanlık haline gelmiş olan madde ya da davranışları terk etmek için çaba harcaması ve bu çabanın her defasında başarısız olması haline bağımlılık denir. Kişi alışkanlığından uzak kaldığında kendini rahatsız hissetmekte, bu durumun kötü bir alışkanlık olduğunu bilmesine rağmen davranışına devam etmektedir (Çavuşoğlu, 2009).

Bağımlılık terimi, davranış yapısının zayıf öz denetim içermesine, olumsuz geri bildirimlere rağmen devam etmesine ve kontrol dışı görünmesine işaret etmektedir. Bu durumu ödül niteliğindeki pekiştireçler daha da güçleştirmektedir. Fizyolojik ya da psikolojik olabilen pekiştireçler bireyin var olan bağımlılık sürecinin farkında olamamasına sebep olmakla birlikte bağımlılık ile başa çıkma sürecini de olumsuz etkilemektedir (DiClemente, 2016).

Genellikle bağımlılık denildiğinde akla ilk gelenler; uyuşturucu bağımlılığı, sigara bağımlılığı, alkol bağımlılığı vb. bağımlılıklardır. Fakat televizyon izleme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı gibi madde içermeyen bağımlılıklarda vardır. İnternet ya da mobil cihaz bağımlılığı da toplum tarafında fark edilmesi güç veya kabul görmesi daha zor olan bir durumdur (Polat, 2017).

Teknolojik gelişmeye bağlı olarak ortaya çıkan mobil cihaz ve internet bağımlılığı günümüz dünyasında dikkat çeken bağımlılıklarındandır. Kişi mobil cihazına ulaşamadığı ya da internete bağlanamadığı zaman kendini rahatsız ve karamsar

hissediyorsa ve bu unsurlar dolayısıyla fizyolojik rahatsızlık yaşayıp günlük yaşamında yerine getirmesi gereken sorumlulukları gerçekleştiriyorsa bu kişiler için bağımlı terimini kullanmak doğrudur. Bu durum kişinin günlük hayatta zorluk çekmesine sebep olmaktadır (Ögel, 2012).

Bağımlılığın kısa sürede gerçekleşme durumu söz konusu değildir. Genel olarak bağımlılığın bir süreç olarak düşünülmesi gerekmektedir. Bu süreç içerisinde bireylerde bir takım iştah açıcı etkiler görülebilmektedir (Sussman, 2011).

2.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık herhangi bir duruma, nesneye veya davranışa göre türlere ayrılmaktadır. Bunlar;

- ✓ Fiziksel Bağımlılık
- ✓ Psikolojik Bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.2.1. Fiziksel Bağımlılık

Birey bağımlı olduğu nesneye ulaşamadığı zaman "Yoksunluk Sendromu" yaşamaktadır. Bu yoksunluk etkisini azaltmak veya ortadan kaldırmak için kompulsif bir şekilde madde arama ve temin etme arzusu ile birlikte gelişen tablo fiziksel bağımlılık olarak adlandırılmaktadır (Uzbay, 2015). Madde bağımlılıkları fiziksel bağımlılık ile açıklanabilmektedir. Alınan maddenin vücutta yarattığı değişikliğe vücudun alışması durumudur. Fiziksel bağımlılığın ayırıcı özelliklerinin başında psikolojik bağımlılık kişiden kişiye farklı etkiler gösterse de fiziksel bağımlılık her bağımlıda aynı etkiyi göstermektedir.

2.2.2. Psikolojik Bağımlılık

Psikolojik bağımlılık; bir duruma veya etkinliğe karşı oluşan bağımlılık hissidir, bağımlı olan kişi yaptığı etkinlik veya durum karşısında fazlasıyla haz almakta, bu durumu gerçekleştiremediği zamanlarda ise kaygı ve stres yaşamaktadır ve günlük hayatını bağımlılığına göre şekillendirdiği için sosyal yaşamı olumsuz etkilenmektedir (Süler, 2016).

Birey yaşadığı sıkıntı veya dertlerinden uzaklaşmak için çözüm yolu olarak bağımlı olduğu nesneyi/davranışı görmektedir. Söz konusu nesneye ulaştığı veya davranışı gerçekleştirdiği zaman rahatlatma ve bir tatmin söz konusudur. Fiziksel

bağımlılıktan farkı ise yoksunluk belirtileri görülmemektedir. Psikolojik bağımlılık 1987 yılında psioaktif maddelerin kontrolsüz kullanımını tanımlamak amacıyla DSM-III'de yer almıştır (DSM-III, 1980).

Psikolojik bağımlılık birçok kişi tarafından daha hafif ve daha az zarar verici bir bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. Bu terimin yanlış anlaşılması ve kullanılması birtakım bağımlılıkların (esrar kullanımı) artmasına sebep olmaktadır. Ancak psikolojik bağımlılık yoksunluk sendromunun var olmadığı bağımlılıkları açıklamak için önemli bir unsur olduğu bilinmelidir.

Psikolojik bağımlılıklar, internet bağımlılığı, mobil telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı şeklinde sınıflandırılmıştır.

2.3. Bağımlılık Gelişimi

Bağımlılık aniden gerçekleşen bir durum değildir. Bağımlılık süreç olarak ele alındığından kişinin bağımlı olduğu nesne, durum veya davranışı ilk defa gerçekleştirmesi ile başlamakta ve sonraki süre zarfında kişi söz konusu nesne, durum veya davranışı gerçekleştirme veya ulaşma amacıyla olmaktadır. Eğer kişi sürekli olarak durum veya davranışı gerçekleştirmezse bağımlılık gerçekleşmeyecektir. Söz konusu bu örüntüyü aşamalara bölmek mümkündür.

Bu aşamalar; hazırlık aşaması, deneme aşaması, kullanımın devam ettirilmesi, ilerleme aşaması, terk etme aşaması, geri dönme düşüncesi, yeniden kullanım, alışkanlığın yeniden başlaması olarak sınıflandırılmaktadır (Öz, 2018).

Bağımlılık genellikle kişilerdeki merak duygusu ile başlamaktadır. Birey öncelikle bağımlı olduğunun fark etmesi ve bunu kabul etmesi kolay bir süreç olmamakla birlikte kabullenilmesi zaman almaktadır. Bağımlılığın prognozu hakkında net bir söz söylemek doğru değildir. Ayrıca bağımlılık gelişimi ve düzeyi kişiden kişiye değişmekte iken tedavisi ise farklılık göstermektedir.

2.4. Mobil Telefon Bağımlılığı

Kişiler akıllı telefon ile buldukları yerden uzun zaman alacak işleri kısa sürede yapabilmektedirler. Bu durum kişilerin akıllı cihazlarına bağımlı hale gelmelerine sebep olmaktadır. Özellikle teknoloji gelişiminden etkilenen mesleklerde görev alan kişiler akıllı telefonları daha fazla kullandıkları görülmektedir. Banka işlemleri, e-posta gönderimi, önemli acil görüşmeler gibi işlemler kişilerin bağımlı olmalarını hızlandıran faaliyetlerdendir.

Mobil telefon bağımlılığı obsesif-komplisif bozukluk ile benzerlik göstermektedir. OKB herhangi bir şekilde korku ve kaygı yaratan durumu ortadan kaldırmak için yapılan zorlayıcı davranış olarak tanımlanabilmektedir. Bu yaklaşıma göre mobil telefon bağımlılığı da daha çok heyecan yaşamak ve zevk almak için yapılan bir davranıştır denilebilmektedir (Hollender, 1993).

Mobil telefon bağımlılığı Davranışçı Kurama göre ele alınırsa; Davranışçı Kuram bağımlılığı, bireyin yapmış olduğu herhangi bir davranış sonucunda doyum elde ediyorsa o davranış daha sonra artarak tekrarlanması mümkündür görüşünü savunmaktadır. Birey mobil telefon kullanımı sonrasında doyuma ulaştığı düşünülürse bu davranış artarak devam edecektir ve sonuç olarak bağımlılık meydana gelmesi kaçınılmaz olmaktadır (Yılmaz, 2015).

Mobil telefon bağımlısı olan kişiler akıllı telefonları iş gereği veya sosyal medya platformları nedeniyle kullanarak farkında olmadan bağımlı hale gelmektedirler. Sadece iletişim aracı olmaktan çıkan akıllı telefon zaman içerisinde eğlence veya zaman geçirmek amaçlı da kullanılmaktadır. Kişiler akıllı cihazların yaygınlaşması karşısında daha tatminkar bir algı oluşturmaya başlamakta bu durumda mobil telefona bağımlı olan kişi sayısı her geçen gün arttığı görülmektedir. Bağımlı kişiler huzursuzluk, kaygı ve mutsuzluk yaşamaktadır. Bu durumu yaşamamak için kişilerin akıllı telefon kullanımlarını kontrol altına almaları gerekmektedir (Polat, 2017).

2.5. Nomofobi

Dijital çağın getirmiş olduğu teknolojik gelişmelerden en çok kullanılan mobil cihazlar olmaktadır. Mobil cihazlar sadece iletişim sağlamak için değil fotoğraf/video çekmek, oyun oynamak, zaman geçirmek, iş veya ticaret yapmak gibi birçok alanda bizlere katkı sağlamaktadır. Yaşamın içinde kendine yer edinen mobil cihazlar vazgeçilmez bir hal almaktadır. Connecticut Üniversitesi araştırmacısı David Greenfield bu durumu araştırmış nomofobi için; akıllı telefon bağımlılığının belirtilerini ortaya koyarken, bu bağımlılığımıza konulan bir isimdir, demiştir (Polat, 2017).

Nomofobi, bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz aracılığıyla iletişim kuramadığında yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygı olarak tanımlanmıştır (King vd., 2013). King, Nardi ve Valença (2010) nomofobi 21. yüzyılın teknolojileri sonucu çıkmış olan bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir. No-Mobile-Phone ifadesi kısaltılarak Türkçe literatürde Nomofobi olarak çevrilmiştir. Bu durumu yaşayan fobik bireyler ise nomofobik olarak adlandırılmaktadır (Yıldırım, 2014).

Patolojik bir bozukluk olan nomofobi bireyin teknolojik cihaza ulaştığı zaman rahatlayıp korku ve kaygının ortadan kalktığı bir süreçtir. Bu süreç bireyin ruhsal problemler yaşamasına sebebiyet vermektedir.

Yaşanılan çağda kişilerin dijital araçları benliğinin bir parçası olarak gördüklerini ifade etmektedirler. Bu dijital araçlardan biriside akıllı telefonlardır. Birey akıllı telefonu benliğin bir parçası olarak görmekte ve akıllı telefonlara karşı bir bağımlılık yaşamaktadır. Oluşan bu bağımlılık zaman içerisinde akıllı cihazdan uzak kalma korkusu veya akıllı cihaz sayesinde gerçekleştirdiği iletişimden yoksun kalacağı korkusunu oluşturmaktadır (Belk, 2013).

Birey, akıllı telefonundan uzak kaldığı zamanlarda panik olmaya başlamakta ve stres yaşamaktadır. Yaşadığı stresi sonlandırmak isteyen birey mobil cihazını sürekli kontrol etme çabası içerisinde olması mümkündür. Birey mobil cihazını kullandığı zaman beyinde mutluluk hormonu yani dopamin salgılanmaya başlar bireyin mobil cihazı kullanım süresi arttıkça dopamin salgılanımı artacak dolayısıyla akıllı telefona olan bağımlılık artacaktır. Bu durum nomofobi sürecini hızlandıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Polat, 2017).

Akıllı telefonların taşınabilir olması ve kolaylıkla ulaşılabilir olması aynı zamanda herhangi bir yerde internet bağlantısının varlığı nomofobinin önem arz eden bir konu olduğunu işaret etmektedir. Son yıllarda gündeme gelen nomofobi henüz yeni yeni tartışılmaya başlanmış olmasına rağmen insanların günlük hayatlarını olumsuz etkileyen bir faktör haline gelmiştir. Bu durum sadece bireyin ruh ve bedensel sağlığını olumsuz etkilemekle kalmayıp sosyal ve iş hayatı ile akademik başarısını etkilemektedir (Tavolacci ve diğerleri, 2015).

Kaplan-Akıllı ve Gezgin (2016) nomofobiye yatkın olan bireylerin davranış örüntülerini şu şekilde sıralamıştır:

- ✓ Gün içerisinde çok sık akıllı telefonlarını kontrol etmek,
- ✓ Yanında şarj cihazı taşımak,
- ✓ Akıllı telefonu gün boyunca açık tutmak,
- ✓ Gece uyumadan önce ve sabah uyanınca akıllı telefonu kontrol etmek.

Nomofobi, DSM-V içinde resmi olarak hala yer edinmemiş fakat fobi olarak sınıflandırılmıştır. Bu sebeple DSM-V tanı ölçütlerine göre bir fobi olarak adlandırılmaktadır.

DSM-V'e göre özgül fobi ölçütleri;

- ✓ Belirli bir nesne ya da durum hakkında korku veya endişe yaşanır,
- ✓ Fobik obje ya da durum hemen hemen her zaman korku veya kaygı uyandırır,
- ✓ Fobik nesne ya da durumdan yoğun korku veya kaygıyla kaçınılır,
- ✓ Fobik nesne ya da duruma karşı yaşanan korku veya kaygı, sosyokültürel bağlamda meydana gelen gerçek tehlikeye karşı orantısızdır,
- ✓ Korku, kaygı veya kaçınma sosyal, mesleki veya diğer önemli alanlarda klinik olarak önemli bir sıkıntıya/bozulmaya neden olur,
- ✓ Korku, kaygı veya kaçınma 6 ay ya da daha uzun süre kalıcı olarak sürmektedir,
- ✓ Rahatsızlık başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle açıklanmaz, olarak belirtilmiştir (DSM-V, 2013).

Nomofobi, akıllı cihazdan herhangi bir nedenden dolayı uzak kalma, kullanılmaması sonucu yaşanan korku ya da kaygı olarak ele alındığından özgül fobi olarak değerlendirilmiştir. Fakat nomofobinin özgül fobi tanı ölçütlerine ek olarak bazı özellikleri bulunmaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Demirci vd., 2015; Yıldırım, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015).

Bragazzi ve Del Puente'ye göre bireyin akıllı cihazı ile birçok işini yaptığı, akıllı cihazın bir üst modelini almak için çaba harcadığını, akıllı cihazıyla gün boyu vakit geçirip sürekli çevrim içi olma isteği içerisinde olduğundan bu durumun özgül fobi değil nomofobi olduğunu işaret etmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Nomofobik bireylerin karakteristik özellikleri olarak; sürekli mesajlaşmak veya telefonuna çağrı gelip gelmediğini kontrol etme, telefonun çekmediği yerlerde gerginlik duyma ve endişelenme, telefonunu 24 saatlik zaman diliminde açık bırakma, telefonu ile gün boyu ilgilenip gece yatarken telefonu ile birlikte yatağa girme olarak sıralanmaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Nomofobi kavramı ilk olarak 2008 yılında İngiltere'de Posta İdaresi tarafından yapılan bir araştırma ile ortaya çıkmıştır (Erdem, Turen ve Kalkın, 2017). Bu araştırmaya göre nomofobinin belirtileri aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Düzenli olarak akıllı telefon kullanmak ve onunla çok fazla vakit geçirmek, bir ve ya daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve bunların şarj aletlerini sürekli yanında bulundurmak,

- ✓ Akıllı telefonu kaybetme, yakınlarda olmaması, yerini bulamama, kapsama alanı dışında olma, bataryanın ve kontörün bitmesi gibi fikirlerin endişe yaratıyor olması ve mobil cihazların yasak olduğu yer ve durumlardan uzak durma çabası,
- ✓ Sık sık arama veya mesaj var mı diye akıllı telefonun ekranına bakma,
- ✓ Akıllı telefonu 24 saat içinde hiç kapatmama, yatakta akıllı telefon ile uyuma,
- ✓ Endişe ve stres yarattığından ötürü yüz yüze sosyal etkileşimi çok sınırlı tutma ve yeni teknolojiler ile iletişim kurmayı tercih etme,
- ✓ Akıllı telefon kullanmak yoluyla büyük masraflara ve borçlara maruz kalma olarak sıralanmıştır (Erdem, Turen ve Kalkın, 2017).

Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında aşırı akıllı telefon kullanımı ile sosyal medya kullanımının nomofobi belirtileri gösterdiği dolayısıyla bu unsurların nomofobi ile ilintili olduğu düşünülmektedir.

Yıldırım (2014) yaptığı çalışma sonrasında nomofobiyi dört alt boyutta açıklamıştır. Bunlar; İletişim kuramama, çevrim içi bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme şeklindedir. İletişim kuramama: Bireyin herhangi bir zaman diliminde iletişimden uzak kalması veya anında iletişime geçememesi. Çevrim içi bağlantıyı kaybetme: Bireyin akıllı telefonunda var olan çevrim içi kimliğini kaybetmesi ve bağlantının kesilmesi. Bilgiye erişememe: Bireyin herhangi bir bilgiye ulaşamama, bilgiyi alamama ve arayamaması. Rahatlıktan feragat: Bireyin akıllı telefon sayesinde yapmış olduğu olumlu hizmetten vazgeçememesi.

Nomofobinin araştırmacılar tarafından ortak kabul görmüş bir tanımı henüz tartışılır durumdadır. Nomofobi cep telefonuna bağlılık (Dixit vd., 2010), cep telefonlarına bağımlılık (Forgays vd., 2014), akıllı telefondan ayrı kalma korkusu (Han vd., 2017) ve fobi (King vd., 2010; King vd., 2014; Lin vd., 2014; Yıldırım ve Correia, 2015) olarak farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Araştırmacılar nomofobinin günlük hayatı olumsuz etkilediği ve bireyde yaşattığı kaygı ve huzursuzluk noktasında hemfikirdirler.

Nomofobik bireylerin belirli kalıplar içerisinde ve nomofobi düzeylerine göre değişiklik gösterebilen kişilik özellikleri incelenmiştir (Bragazzi ve Puento, 2014). Bu özellikler aşağıda sıralanmıştır.

- ✓ Akıllı telefonun yanı sıra yanında şarj cihazı bulundurmak,
- ✓ Kullanım kotalarının ve şarjın azalması halinde endişe duymak,

- ✓ Hattın ve/veya internetin çekmediği yerlerde bulunulduğunda endişe yaşamak,
- ✓ Boş zamanlarında telefonları ile ilgilenmeleri ve/veya telefon ile ilgilenmek için boş vakit yaratmak için uğraşmaları,
- ✓ Akıllı telefonların 24 saat boyunca açık kalma ve internete bağlı olması,
- ✓ Akıllı telefonları yatarken dahi yanlarından ayırmamaları ve sabah uyandıklarında ilk iş akıllı telefonlarını kontrol etmeleri,
- ✓ Bildirim geldiği zamanlarda bildirimde hemen bakma ihtiyacı bu ihtiyaçları engellendiği zamanlarda stres yaşamaları,
- ✓ Mobil oyunları oynayabilmek ve/veya gündemi takip edebilmek için günlük hayattaki işleri ertelemek,
- ✓ İnsanlarla iletişim geçmek için yüz yüze iletişim yerine akıllı telefon üzerinden iletişime geçme,
- ✓ Kullandıkları akıllı telefonların bir üst modelinin takip etmek ve almak için maddi borç altına girmek.

Bu durumlar nomofobik bireylerin nomofobi düzeylerine göre az veya çok olarak yaşanabilmektedir.

Nomofobik bireylerde nomofobi düzeylerine göre yaşayabilecekleri bir takım sağlık problemleri de bulunabilmektedir. Odaklanma ve dikkat dağınıklığı bu problemlerden bir tanesidir (Abraham vd., 2014). Nomofobik bireylerin gün içerisinde yaptıkları işlerde eksiklik olduğu ve odaklanma problemi ile karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Sürekli akıllı telefona ile zaman geçiren bireylerde sürekli olarak ekran ışığına baktıklarından dolayı boyun ağrısı, baş dönmesi, bulanık görme ve göz kuruluğu gibi rahatsızlıklar görülmektedir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Bu rahatsızlıkların yanı sıra nomofobik bireylerde asosyal olmak ve stresli geçen gün sayısının fazlalığı gibi günlük yaşamdaki olumsuz etkileri bulunmaktadır.

2.6. Nomofobi ile İlgili Yapılan Yurtiçi Araştırmalar

Meral'in (2007) yapmış olduğu çalışmada ortaöğretime devam eden öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akademik başarısı yüksek olan öğrenciler akademik başarısı daha düşük olan öğrencilere göre akıllı telefon bağımlısı düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi

değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmadığı ancak akademik başarı, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Erdem ve arkadaşları (2016) yapmış oldukları araştırmada kamu ulaştırma sektörü ile üniversite öğrencileri arasındaki nomofobi yaygınlığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırma sonucunda kamu ulaştırma sektörü çalışanlarının %47'si, üniversite öğrencilerinin ise %54'ü nomofobik olarak tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmadan elde edilen verilerde nomofobinin kadınlarda daha fazla olduğu ve yaş ile ters yönlü bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir.

Yücelten (2016) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzeylerinin kişilerin bağlanma stilleri arasında bağlantı olup olmadığını tespit etmek amacıyla Young'un internet bağımlılığı ölçeği ile Türkçe uyarlamasını Demirci ve arkadaşlarının yapmış olduğu Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeğini katılımcılara uygulamıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların hiçbiri internet bağımlısı olmazken 11 öğrencinin risk grubunda olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %43'ü akıllı telefon bağımlısı olarak kaydedilmiş ve akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu fakat internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Burucuoğlu (2017) çalışmasında 228 üniversite öğrenciye anket uygulayarak nomofobi düzeylerinin belirlemeye çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, önlisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu gösterirken, kadın ve erkek bireylerin arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Yorulmaz, Kıraç ve Sabırlı'nın (2018) yapmış oldukları çalışmada nomofobi ile uyku erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 300 kişinin dahil edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; uyku erteleme davranışı ile nomofobi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bireylerin nomofobi düzeyleri arttıkça uyku erteleme davranışının da arttığı belirtilmektedir.

Sırıkaya (2018) tarafından yapılan çalışmada ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanımlarına göre değişimi incelenmiştir. 439 ön lisans öğrencisinin dahil olduğu araştırmadan elde edilen bulgulara göre; gece uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol eden, gece uyuyacağı zaman akıllı telefonunu kapatmayan, sabah uyandığında akıllı telefonunu kontrol eden öğrencilerin bu davranışları yapmayanlara göre nomofobi düzeyi oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akıllı telefon kullanım yılı, gün içerisinde akıllı telefonu kontrol etme sayısı, mobil

internet kullanım yılı ve günlük mobil internet kullanım süresindeki artış nomofobi düzeyini anlamlı bir şekilde farklılaştırdığı tespit edilmiştir.

Sarioğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada ise lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan iki farklı örneklem grubu alınarak Türkiye'deki nomofobi yaygınlığı ile nomofobi düzeyinin cinsiyet, öğrenim düzeyi ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre farklılık olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen verilere göre katılımcıların nomofobi düzeylerinin düşük olduğu saptanmış ve kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyo-ekonomik düzey ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

2.7. Nomofobi ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Bae (2005) nomofobi ile aile bağı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve nomofobi ile demokratik aile tutumunun ters yönde bir ilişkide olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Bae nomofobi ile baş etmede arkadaş ilişkilerindeki tatmin ve konsantrasyonun önemli etken olduğunu belirtmiştir.

2008 yılında İngiltere'de Posta İdaresi tarafından yapılan nomofobi çalışmasında elde edilen bulgulara bakıldığında; katılımcıların %53'ünün akıllı telefonlarından herhangi bir sebeple uzak kaldıklarında kendilerini huzursuz hissettikleri tespit edilmiştir. Çalışmada kadın katılımcıların %48'i erkek katılımcıların ise %58'i bu huzursuzluğu yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

2012 yılında yine Birleşik Krallıkta 1000 katılımcı ile yapılan araştırmada cep telefonu ya da akıllı telefon kullanıcılarının %66'sının cep telefonlarını kaybetme düşüncesinin kendilerinde kaygı oluşturduğunu ve korku hissettiklerini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada kadın katılımcıların %70'inin, erkek katılımcıların ise %61'inin akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında korku ve kaygı yaşadıkları ortaya çıkmış ve 18-24 yaş aralığında olan katılımcıların %77'sinin nomofobik olduğu tespit edilmiştir (SecurEnvoy, 2012).

Lepp, Barkley ve Karpinski (2014) nomofobi ile eğitim hayatı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamış ve sorunlu telefon kullanımının eğitim başarısını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca kaygının nomofobide önemli etken olduğu araştırma sonunda tespit edilmiştir.

Sharma ve diğerlerinin (2015) tıp fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %73'nün nomofobik olduğu tespit edilmekte olup

yine aynı çalışmada katılımcıların %83'ünün mobil cihazlarına herhangi bir sebeple ulaşamadıklarında panik atak geçirecekleri tespit edilmiştir.

Tavolacci ve diğerleri (2015) 760 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında katılımcıların üçte birinin nomofobik olduğu sonucuna ulaşmış ve kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada nomofobi tespiti konulan bireylerin ruh ve beden sağlığında problemler yaşadıklarını vurgulamaktadırlar.

Pavithra, Mathukumar ve Murthy (2015) tarafından yapılan çalışmada tıp fakültesi öğrencileri arasında nomofobi ve cep telefonu bağımlılığı yaygınlığını tespit etmeyi amaçlamışlardır. 200 öğrenci ile yapılan çalışmanın bulgularına göre katılımcıların %23'ü cep telefonlarını kullanmadıkları zamanlarda konsantrasyonlarını kaybettiklerini ve strese girdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların %39,5 'unu nomofobik olduğu %27'sinin ise risk altında olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

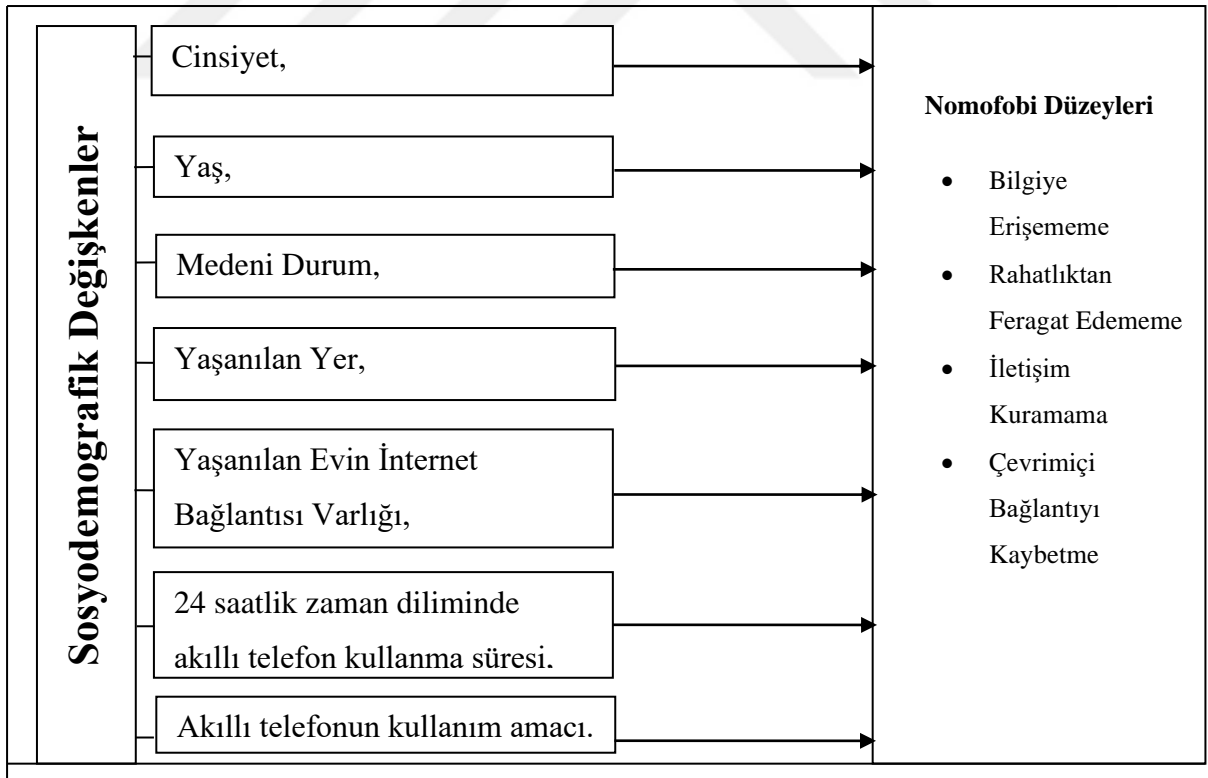
Bu bölümde araştırmanın amacı, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ile örneklem seçimi ve veri toplama yöntem ve aracı belirtilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin sosyodemografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşanılan yer, yaşanılan evde internet bağlantısı varlığı, 24 saatlik zaman diliminde akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kullanım amacı) açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Nomofobi düzeyinin sosyodemografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. (Şekil 1).



Şekil 1. Araştırmanın modeli

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Erzurum ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi okullarda görev yapan 4280 ortaokul öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise evren içerisinde %5 hata oranında olacak şekilde tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiş 354 öğretmenden oluşmaktadır.

3.4. Araştırmanın Yapılışı (Prosedür)

Araştırma Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin alınarak Erzurum ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi okullarda uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formunun ve nomofobi ölçeğinin uygulanması 2018-2019 öğretim yılının bahar döneminde uygulanmıştır. Form ve ölçek katılımcılar tarafından gönüllülük esaslı olarak bireysel bir şekilde doldurulmuştur. Form ve ölçek doldurulması için öğretmenlere ortalama 15 dakika kadar süre verilmiştir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların nomofobi düzeylerini belirlemek için "Nomofobi Ölçeği"; sosyodemografik özellikleri belirlemek için ise araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşanılan yer, yaşanılan evde internet bağlantısı varlığı, 24 saatlik zaman diliminde akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kullanım amacı gibi sorulara yanıt vermeleri istenmektedir.

Bireylerin nomofobi düzeylerini ölçmek için Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması ise Yıldırım vd. (2016) tarafından yapılan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek 4 alt faktörden ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte veriler 7 derecelendirmeye sahip olan ölçek Likert tipidir (1.Kesinlikle Katılmıyorum, 7.Kesinlikle Katılıyorum) (Yıldırım ve Correia, 2015).

Nomofobi ölçeğinde katılımcıların düzeylerinin belirlenmesi için puan tablosu aşağıdaki belirtilmiştir (Yıldırım ve Correia, 2015).

Tablo 1

Nomofobi Ölçeğinin Puan Tablosu

Puan	Nomofobi Düzeyi
NMP-Q Puanı = 20	Yok
$21 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 60$	Hafif
$60 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 100$	Orta
$100 \leq \text{NMP-Q Puanı} \leq 140$	Aşırı

Nomofobi ölçeği maddelerinin hangi alt faktöre ait olduklarını Tablo 2'te gösterilmektedir.

Tablo 2

Nomofobi Ölçeği Maddelerinin Ait Oldukları Alt Faktörler

Alt Faktör	İlgili Maddeler
Bilgiye Erişememe	1, 2, 3, 4
Rahatlıktan Feragat Edememe	5, 6, 7, 8, 9
İletişim Kuramama	10, 11, 12, 13, 14, 15
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	16, 17, 18, 19, 20

Bu araştırmanın ölçek formunda yer alan 20 maddeye ilişkin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3

Nomofobi Ölçeği'nin Güvenirlik Analiz Sonucu

Ölçek	Cronbach's Alfa	Madde Sayısı
Nomofobi Ölçeği	.974	20

Alfa katsayısına bakılarak ölçeğin güvenilirliği hakkında şu şekilde yorum yapılabilir (Kalaycı, 2008);

1. $0.00 \leq \alpha \leq 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir,
2. $0.40 \leq \alpha \leq 0.60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür,
3. $0.60 \leq \alpha \leq 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir,
4. $0.80 \leq \alpha \leq 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Araştırmada kullanılan nomofobi ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri .974 olarak hesaplanmış ve bu sonuç ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 4

Alt Faktörlerin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Alt Faktör	Cronbach's Alfa	Madde Sayısı
Bilgiye Erişememe	.931	4
Rahatlıktan Feragat Edememe	.923	5
İletişim Kuramama	.970	6
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	.970	5

Dört alt faktöre ilişkin Cronbach Alpha güvenirlilik katsayıları hesaplanmış ve 4 maddeden oluşan "Bilgiye Erişememe" alt faktörün güvenirliliği .931, 5 maddeden oluşan "Rahatlıktan Feragat Etme" alt faktörün güvenirliliği .923, 6 maddeden oluşan "İletişim Kuramama" alt faktörün güvenirliliği .970, 5 maddeden oluşan "Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme" alt faktörün güvenirliliği .970 olarak bulunmuştur. Bu değerler alt faktörlerin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.6. Verilerin Analizi

Anket formlarının doldurulması ve yeterli sayıya ulaşılmışından sonra elde edilen veriler, SPSS 23 (Statistical Package for Social Sciences) istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

354 veri SPSS'e girildikten sonra frekans analizi ile eksik verinin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Verilerden bir tanesinde akıllı telefon kullanılmadığına dair bulgu tespit edilmiş olup çalışmaya dahil edilmeyerek 353 veri ile analizler yapılmıştır. Hipotezlerin testinde ise parametrik testler kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasındaki farklılıkların incelenmesinde Bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla bağımsız grup arasındaki farklılıkların incelenmesinde ise Tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ alınmıştır.

BÖLÜM IV

4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmada yapılan analizlerin sonuçları yer almaktadır.

4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

Anket çalışmasına katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine dair tanımlayıcı analizler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analizler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	216	61,2
	Erkek	137	38,8
Yaş	55-73 yaş arası	8	2,3
	42-54 yaş arası	55	15,5
	25-41 yaş arası	238	67,2
	24 yaş altı	52	14,7
Medeni Durum	Evli	197	55,8
	Bekar	156	44,2
Yaşanılan Yer	İl	289	81,9
	İlçe	41	11,6
	Köy	23	6,5
Evinizde İnternet var mı	Evet	296	83,9
	Hayır	57	16,1
Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanım süresi	1 saatten az	20	5,7
	1-2 saat	65	18,4
	2-3 saat	78	22,1
	3-4 saat	85	24,1
	4 saatten fazla	105	29,7
	Toplam	353	100
	Akıllı telefonu kullanım amacı	İletişim kurma	178
Eğlence/oyun		67	19,0
Sosyalleşme/arkadaşlık		64	18,1
Zaman geçirme		44	12,5
Toplam		353	100

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılım tablosu (Tablo 5) incelendiğinde katılımcıların %61,2'si (n=216) kadın, %38,8'i (n=137) erkek; %2,3'ü (n=8), katılımcıların %67,2'si (n=238) 25-41 yaş arasında, %68,9'u (n=244) 25-42 yaş arası, %14,7'si (n=52) 25 yaş altı; katılımcıların %55,8'i (n=197) evli, %44,2'si (n=156) bekar; katılımcıların %81,9'u (298) il merkezinde, %11,6'sı (n=41) ilçede, %6,5'i (n=23) köyde yaşamaktadır; katılımcıların %83,9'u (n=296) evinde internet bağlantısı bulundurmakta, %16,1'inde (n=57) evinde internet bağlantısı bulunmamaktadır; katılımcıların %29,7'si (n=105) 24 saatlik zaman diliminde 4 saatten fazla akıllı telefon kullanırken sadece %5,7'si (n=20) 1 saatten az akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir. Akıllı telefonu katılımcıların %50,4'ü (n=178) iletişim kurma amaçlı kullanırken %12,5'i (n=44) zaman geçirme amaçlı kullanmıştır.

4.2. Nomofobi Ölçeği Maddelerinin Ortalamaları

Katılımcıların nomofobi ölçeğine verdikleri cevaplar doğrultusunda ölçekteki maddelerin ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Nomofobi Ölçeği'ne Ait Maddelerin Ortalamaları

Maddeler	Ort.	Ss
1-Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.	3,78	2,01
2-Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	3,92	2,07
3-Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	3,68	2,07
4-Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	3,79	2,15
5-Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	3,82	2,16
6-Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	3,31	2,19
7-Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	3,62	2,20

8-Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	3,00	2,09
9-Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.	3,47	2,14
10-Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	3,54	2,18
11-Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	3,72	2,14
12- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	3,53	2,10
13-Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	3,63	2,11
14-Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	3,49	2,10
15- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	3,57	2,12
16- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	2,73	2,00
17- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	2,80	2,02
18- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	2,74	1,96
19- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	2,73	1,96
20- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	2,81	2,01

Nomofobi ölçeği maddelerinin ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde; en yüksek ortalama 2. madde (3,92±2,07) olan " Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır." maddesi olurken en düşük ortalamaya ise 16. madde (2,73±2,00) "Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım." ve ve

19. madde ($2,73 \pm 2,00$) olan " Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim." maddeleri olmaktadır.

4.3. Alt Faktörlerin ve Nomofobi Düzey Puanlarının Ortalamaları

Tablo 7

Nomofobi Ölçeği ve Alt Faktörlerinin Ortalamaları

	Rahatlıktan		Çevrimiçi		Düzey Puanı
	Bilgiye Erişememe	Feragat Edememe	İletişim Kuramama	Bağlantıyı Kaybetme	
N	353	353	353	353	353
Ortalama	15,14	17,25	21,51	13,83	67,78
SS	7,57	9,44	11,92	9,44	34,19
Minimum	4,00	5,00	6,00	5,00	20,00
Maksimum	28,00	35,00	42,00	35,00	140,00

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların nomofobi ölçeğinin alt faktörlerinin ortalamaları ve standart sapmaları gösterilmektedir. Katılımcıların nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe alt faktörünün ortalaması 15,14, standart sapması 7,57; rahatlıktan feragat edememe alt faktörünün ortalaması 17,25, standart sapması 9,44; iletişim kuramama alt faktörünün ortalaması 21,51, standart sapması 11,92; çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktörünün ortalaması 13,83, standart sapması ise 9,44; olduğu görülmektedir.

Katılımcıların nomofobi düzey puanları denk gelen puanların ortalama ve standart sapma değerlerine bakıldığında maksimum 140 puan alınabilen ölçekte katılımcıların ortalamalarının 67,78 olduğu görülmektedir. Nomofobi düzeylerinin standart sapması ise 34,19'dir (Tablo 7).

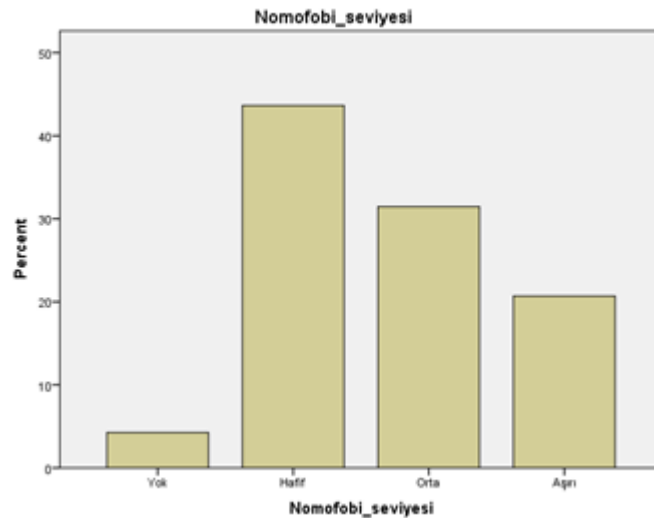
4.4. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Tanımlayıcı Analizleri

Tablo 8

Katılımcıların Nomofobi Düzey Puanlarının Betimsel Analizleri

Nomofobi Düzeyi	F	%
Nomofobik Değil	15	4,2
Hafif Düzey	154	43,6
Orta Düzey	111	31,4
Aşırı Düzey	73	20,7
Toplam	353	100,0

Araştırmaya katılan 353 katılımcının NMP-Q puanlarına bakılarak elde edilen verilere göre (Tablo 8); katılımcıların %20,7'si (n=73) aşırı düzeyde nomofobi puanına, %43,6'sı (n=154) ise hafif düzeyde nomofobi puanına sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların sadece %4,2'sinin (n=15) puanı nomofobik değil düzeydedir.



Şekil 2. Katılımcıların nomofobi düzeylerinin histogram grafiği

4.5. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Nomofobi düzeyleri belirlenen katılımcıların sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine dair betimsel analizler ayrı başlıklar altında verilmiştir.

4.5.1. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin cinsiyet dağılım tablosu (Tablo 9) incelendiğinden nomofobik olmayan 15 kişiden 10'u (%66,7) kadın, hafif düzeyde nomofobi olan 154 kişiden 88'i (%57,1) kadın, orta düzeyde nomofobi olan 111 kişiden 74'ü (%66,7) kadın, aşırı düzeyde nomofobik olan 73 katılımcıdan 44'ü (%60,3) kadındır. 216 kadın katılımcının %54,6'sı (n=118) orta ya da aşırı düzeyde nomofobik iken 137 erkek katılımcının %48,1'i (n=66) orta ya da aşırı nomofobik düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 9

Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

			Cinsiyet		Toplam
			Kadın	Erkek	
Nomofobi Düzeyi	Yok	Aşırı	10 (66,7)	5(33,3)	15(100)
	Hafif	N (%)	88 (57,1)	66 (42,9)	154 (100)
	Orta	N (%)	74 (66,7)	37 (33,3)	111 (100)
	Aşırı	N (%)	44 (60,3)	29 (39,7)	73 (100)
Toplam		N (%)	216 (61,2)	137 (38,8)	353 (100)

4.5.2 Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların nomofobi düzey puanlarının yaş değişkenine göre dağılımını gösteren tablo (Tablo 10) incelendiğinde, nomofobik olmayan 15 kişiden 7'si (%46,7) 42-54 yaş arasında iken 7'si de (%46,7) 25-41 yaş arasındadır. Hafif düzey nomofobi puanına sahip olan 154 kişiden 101'i (%65,6) 21-41 yaş arasındadır. Orta düzey nomofobi puanına sahip olan 111 kişiden 14'ü (%12,6) 42-54 yaş arasındadır. Aşırı düzey nomofobi puanına sahip olan 73 kişiden 11'i (%15,1) 24 yaş altı iken 56'sı (%76,7) 25-41 yaş arasındadır.

Tablo 10

Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

		Yaş				Toplam
		55-73 yaş arası	42-54 yaş arası	25-41 yaş arası	24 yaş altı	
Nomofobi	Yok N (%)	1(6,7)	7(46,7)	7(46,7)	0(0,0)	15(100)
Düzye Puanı	Hafif N (%)	5(3,2)	28(18,2)	101(65,6)	20(13,0)	154(100)
	Orta N (%)	2(1,8)	14(12,6)	74(66,7)	21(18,9)	111(100)
	Aşırı N (%)	0(0,0)	6(8,2)	56(76,7)	11(15,1)	73(100)
Toplam		8(2,3)	55(15,6)	238(67,4)	52(14,7)	353(100)

4.5.3 Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların nomofobi düzey puanlarının medeni durum değişkenine göre dağılımın tablosu (Tablo 11) incelendiğinde nomofobik olmayan katılımcıların 11'i (%73,3) evli iken 4 kişi (%26,7) bekarıdır. Hafif düzeyde nomofobi puanına sahip olan 154 katılımcıdan 91'i (%59,1) evli, 63'ü (%40,9) bekarıdır. Orta düzeyde nomofobi puanına sahip olan 111 kişiden 57'si (%51,4) evli, 54'ü (%48,6) bekarıdır. Aşırı düzey nomofobi puanına sahip olan 73 kişiden 38'i (%52,1) evli, 35'i (%47,9) bekarıdır.

Tablo 11

Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı

			Medeni Durum		Toplam
			Evli	Bekar	
Nomofobi Düzeyi	Yok	N (%)	11 (73,3)	4 (26,7)	15 (100)
	Hafif	N (%)	91 (59,1)	63 (40,9)	154 (100)
	Orta	N (%)	57 (51,4)	54 (48,6)	111 (100)
	Aşırı	N (%)	38 (52,1)	35 (47,9)	73 (100)
Toplam		N (%)	197 (55,8)	156 (44,2)	353 (100)

4.5.4. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin yaşadıkları yere göre dağılımını gösteren tabloya (Tablo 12) bakıldığında, köyde yaşayan katılımcıların tamamının nomofobik

olduğu görülürken nomofobik olmayan 15 kişiden 14'ü (%93,3) il merkezinde yaşamaktadır. Hafif düzeyde nomofobi tespit edilen 154 katılımcıdan 132'si (%85,7) il merkezinde yaşamaktadır. Orta düzeyde nomofobi tespit edilen 111 kişiden 87'si (%78,4) il merkezinde yaşarken aşırı nomofobi düzeyde olan 73 kişiden 56'sı (%76,7) il merkezinde yaşamaktadır. İl ve ilçede yaşayan katılımcıların nomofobi düzeyleri çoğunlukla hafif düzey nomofobi olurken köyde yaşayan katılımcıların orta düzey nomofobi oldukları gösterdikleri görülmektedir

Tablo 12

Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Dağılımı

			Yaşanılan Yer			Toplam
			İl	İlçe	Köy	
Nomofobi Düzeyi	Yok	N (%)	14 (93,3)	1 (6,7)	0 (0,0)	15 (100)
	Hafif	N (%)	132 (85,7)	17 (11,0)	5 (3,2)	154 (100)
	Orta	N (%)	87 (78,4)	13 (11,7)	11 (9,9)	111 (100)
	Aşırı	N (%)	56 (76,7)	10 (13,7)	7 (9,6)	73 (100)
Toplam		N (%)	289 (81,9)	41 (11,6)	23 (6,5)	353 (100)

4.5.5. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Evde İnternet Bağlantısı Varlığı Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin evlerinde internet bağlantısı varlığına göre dağılım tablosu (Tablo 13) incelendiğinde evinde internet bağlantısı bulunmayan 15 katılımcının 14'ünde (%93,3) nomofobi tespit edilmezken hafif düzeyde nomofobi tespit edilen 154 katılımcıdan 130'unda (%84,4) evinde internet bağlantısı bulunmaktadır. Orta düzeyde nomofobi tespit edilen 111 katılımcının 20'sinin (%18,0) evinde internet bağlantısı bulunmazken 91 (%82,0) katılımcının evinde internet bağlantısı varlığı bulunmaktadır. Aşırı düzeyde nomofobi tespit edilen 73 katılımcıdan 61'inin (%83,6) evinde internet bağlantısı bulunurken 12 (%16,4) katılımcının evinde internet bağlantısı bulunmamaktadır.

Tablo 13

Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Evlerinde İnternet Bağlantısı Varlığı Değişkenine Göre Dağılımı

			Evinizde İnternet Bağlantısı		
			Varlığı		
			Evet	Hayır	Toplam
Nomofobi	Yok	N (%)	14 (93,3)	1 (6,7)	15 (100)
Düzeıı	Hafif	N (%)	130 (84,4)	24 (15,6)	154 (100)
	Orta	N (%)	91 (82,0)	20 (18,0)	111 (100)
	Aşırı	N (%)	61 (83,6)	12 (16,4)	73 (100)
Toplam		N (%)	296 (83,9)	57 (16,1)	353 (100)

4.5.6. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanım Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma sürelerine göre dağılımını gösteren tablo (Tablo 14) incelendiğinde, nomofobik olmayan 15 kişiden hiçbiri akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 4 saatten fazla kullanmamaktadırlar. Hafif düzeyde nomofobi tespit edilen 154 katılımcıdan 12'si (%7,8) akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1 saatten az kullanmaktadırlar. Orta düzeyde nomofobi tespit edilen 111 kişiden 4'ü (%3,6) 1 saatten az akıllı telefon kullanırken 30 (%27,0) katılımcı 4 saatten fazla akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Aşırı düzeyde nomofobik tespit edilen 73 katılımcıdan hiçbiri 1 saatten az akıllı telefon kullanmazken 35'i (%47,9) 4 saatten fazla akıllı telefon kullanmaktadır.

Tablo 14

Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Dağılımı

		Akıllı Telefonu 24 Saatlik Sürede Kullanma Süresi						
		1 saatten az			4 saatten fazla			
		az	1-2 saat	2-3 saat	3-4 saat	fazla	Toplam	
Nomofobi	Yok	N (%)	3 (20,0)	6 (40,0)	5 (33,3)	1 (6,7)	0 (0,0)	15 (100)
Düze	Hafif	N (%)	12 (7,8)	33 (21,4)	35 (22,7)	38 (24,7)	36 (23,4)	154 (100)
	Orta	N (%)	4 (3,6)	17 (15,3)	26 (23,4)	30 (27,0)	34 (30,6)	111 (100)
	Aşırı	N (%)	0 (0,0)	10 (13,7)	12 (16,4)	16 (21,9)	35 (47,9)	73 (100)
Toplam		N (%)	19 (5,4)	66 (18,7)	78 (22,1)	85 (24,1)	105 (29,7)	353 (100)

4.5.7. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin akıllı telefonu kullanım amacı dağılım tablosu incelendiğinde (Tablo 15), nomofobik olmayan 15 kişiden 4'ü (%26,7) iletişim kurma 1'i (%6,7) ise sosyalleşme/arkadaşlık ve sohbet amaçlı kullanmaktadırlar. Hafif düzeyde nomofobik olan 154 kişiden 23'ü (%14,9) akıllı telefonu zaman geçirme amaçlı kullanırken 45'i iletişim kurma amaçlı kullanmaktadır. Orta düzeyde nomofobik olan 111 kişiden 10'u (%9,0) zaman geçirme amaçlı akıllı telefon kullanırken 72'si (%64,9) iletişim kurma amaçlı kullanmaktadır. Aşırı düzeyde nomofobik olan 73 kişiden sadece 1 kişi eğlence-oyun amaçlı kullanırken 6'sı zaman geçirme, 9'u sosyalleşme/arkadaşlık ve 57'si (%78,1) iletişim kurma amaçlı akıllı telefon kullanmaktadır.

Tablo 15

Katılımcıların Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Dağılımı

			İletişim Kurma	Sosyalleşme , arkadaşlık	Eğlence, oyun	Zaman Geçirme	Toplam
Nomofobi	Yok	N (%)	4(26,7)	1(6,7)	5(33,3)	5(33,3)	15 (100)
Düzeyi	Hafif	N (%)	45(29,2)	38(24,7)	48(31,2)	23(14,9)	154 (100)
	Orta	N (%)	72(64,9)	19(17,1)	10(9,0)	10(9,0)	111 (100)
	Aşırı	N (%)	57(78,1)	9(12,3)	1(1,4)	6(8,2)	73 (100)
Toplam		N (%)	178(50,4)	67(19,0)	64(18,1)	44(12,5)	353 (100)

4.6. Nomofobi'nin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Dair Analizler

Bu kısımda katılımcıların nomofobi alt faktör puanları ve nomofobi düzey puanları ile sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşanılan yer, evde internet bağlantısının varlığı, akıllı telefon ile 24 saatlik zaman diliminde kullanım süresi ve akıllı telefonu kullanım amacı) arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığına dair analizler yapılmıştır.

4.6.1. Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Ortalamaları

Nomofobi alt faktörleri olan Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Edememe, İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanları ve nomofobi düzey puanının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t testi yapılmıştır (Tablo 16).

Tablo 16

Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort.	Ss	t	P
Bilgiye Erişememe	Kadın	216	15.24	7.24	.284	.777
	Erkek	137	15.00	8.08		
Rahatlıktan Feragat Edememe	Kadın	216	17.62	9.60	.920	.358
	Erkek	137	16.67	9.19		
İletişim Kuramama	Kadın	216	22.55	11.99	2.06*	.040
	Erkek	137	19.88	11.66		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Kadın	216	13.52	9.53	-.754	.451
	Erkek	137	14.30	9.32		
Nomofobi Düzey Puanı	Kadın	216	68.94	33.63	.798	.426
	Erkek	137	65.96	35.12		

*p<.05 **p<.01

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda "İletişim Kuramama" alt faktör puanı cinsiyet değişkenine göre grup ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2.06, p=.40 p<.05). İletişim kuramama alt faktöründe kadın katılımcıların puanları (22.55±11.99), erkek katılımcıların puanlarından (19.88±11.66) yüksek bulunmuştur. Nomofobi düzey puanı ve diğer alt faktör puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>.05).

4.6.2. Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Medeni Durum Değişkeni Göre Ortalamaları

Nomofobi alt faktörleri olan Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Edememe, İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanları ve nomofobi düzey puanının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t testi yapılmıştır (Tablo 17).

Tablo 17

Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Medeni Durum Değişkenine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	Sd	T	P
Bilgiye Erişememe Puanı	Evli	197	13.79	7.32	351	-3.85**	<.01
	Bekar	156	16.85	7.55			
Rahatlıktan Feragat Edememe Puanı	Evli	197	16.01	9.15	351	-2.79**	<.01
	Bekar	156	18.81	9.60			
İletişim Kuramama Puanı	Evli	197	21.03	11.69	351	-.85	.39
	Bekar	156	22.12	12.20			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Puanı	Evli	197	13.38	9.31	351	-.99	.32
	Bekar	156	14.39	9.61			
Nomofobi Düzey Puanı	Evli	197	64.29	33.77	351	-2.16*	.03
	Bekar	156	72.19	34.32			

*p<.05 **p<.01

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; "Bilgiye erişememe" alt faktör puanı ($t=-3.85$, $p<.01$), "Rahatlıktan Feragat Edememe" alt faktör puanı ($t=-2.79$, $p<.01$) ve nomofobi düzey puanı ($t=-2.16$, $p<.05$) medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. "Bilgiye erişememe" alt faktör puanında bekar katılımcıların puanları (16.85 ± 7.55), evli katılımcıların puanlarından (13.79 ± 7.32) yüksek olduğu; "Rahatlıktan feragat edememe" alt faktör puanında bekar katılımcıların puanları (18.81 ± 9.60), evli katılımcıların puanından (16.01 ± 9.15) yüksek olduğu, nomofobi düzey puanında ise bekar katılımcıların puanı (72.19 ± 34.32), evli katılımcıların puanından (64.29 ± 33.77) yüksek olduğu görülmektedir.

4.6.3. Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Evde İnternet Bağlantısı Varlığı Değişkeni Açısından İncelenmesi

Nomofobi alt faktörleri olan Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Edememe, İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanları ve nomofobi düzey puanının evde internet bağlantısı varlığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t testi yapılmıştır (Tablo 18).

Tablo 18

Nomofobi Alt Faktör Puanı ve Nomofobi Düzey Puanının Evde İnternet Bağlantısı Varlığı Değişkenine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort.	Ss	t	P
Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanı	Evet	296	15.07	7.60	-.431	.66
	Hayır	57	15.54	7.46		
Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanı	Evet	296	17.26	9.56	.036	.97
	Hayır	57	17.21	8.86		
İletişim Kuramama Alt Faktör Puanı	Evet	296	21.50	12.01	-.042	.96
	Hayır	57	21.57	11.50		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanı	Evet	296	13.67	9.43	-.684	.49
	Hayır	57	14.61	9.53		
Nomofobi Düzey Puanı	Evet	296	67.56	34.45	-.279	.78
	Hayır	57	68.94	33.07		

*p<.05 **p<.01

Yapılan t testi sonucunda nomofobi alt faktör ve nomofobi düzey puanlarının grup ortalamaları evde internet bağlantısı varlığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

4.6.4. Nomofobi Alt Faktör Puanları ve Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalaması

Nomofobi alt faktörleri olan Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Edememe, İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanları ve nomofobi düzey puanının akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ayrı başlıklar altında tek yönlü varyans analizi (Anova) testi yapılmıştır.

4.6.4.1. Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalaması

Bilgiye erişememe alt faktör puanının akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır (Tablo 19).

Tablo 19

Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkene Göre Ortalamaları

							Anlamlı
	Grup	N	Ort.	Ss	F	P	Fark
Bilgiye	1 saatten az (1)	19	9.73	6.69			3>1
Erişememe Alt	1-2 saat (2)	66	13.36	7.12			4>1
Faktör Puanı	2-3 saat (3)	78	13.92	7.32	7.15**	<.01	5>1
	3-4 saat (4)	85	15.90	7.27			4>2
	4 saatten fazla (5)	105	17.54	7.57			5>2
							5>3

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=7.157$, $p<.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi yapılmıştır. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 2-3 saat (13.92 ± 7.32), 3-4 saat (15.90 ± 7.27) ve 4 saatten fazla (17.54 ± 7.57) kullanan katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör puanı akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1 saatten az (9.73 ± 6.69) kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 3-4 saat kullanan katılımcıların puanları (15.90 ± 7.27) da akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1-2 saat (13.36 ± 7.12) kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 4 saatten fazla (17.54 ± 7.57) kullanan katılımcıların puanları 1-2 saat (13.36 ± 7.12) ve 2-3 saat (13.92 ± 7.32) kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur.

4.6.4.2. Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalamaları

Rahatlıktan feragat edememe alt faktör puanının akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır (Tablo 20).

Tablo 20

Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalamaları

							Anlamlı
	Grup	N	Ort.	Ss	F	P	Fark
	1 saatten az (1)	19	10.68	6.33			5>1
Rahatlıktan	1-2 saat (2)	66	14.27	8.10			5>2
Feragat	2-3 saat (3)	78	15.55	8.96	10.54**	<.01	5>3
Edememe Alt	3-4 saat (4)	85	17.54	8.67			5>4
Faktör Puanı	4 saatten fazla (5)	105	21.34	10.04			4>1

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=10.54, p<.01). Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Games Howel testi yapılmıştır. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 4 saatten fazla kullanan katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör puanı (21.34±10.04), akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1 saatten az (10.68±6.33), 1-2 saat (14.27±8.10), 2-3 saat (15.55±8.96) ve 3-4 saat (17.54±8.67) kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1-2 saat kullanan katılımcıların puanları (14.27±8.10) da 1 saatten az kullanan katılımcıların puanlarından (10.68±6.33) yüksek bulunmuştur.

4.6.4.3. İletişim Kuramama Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanım Süresi Değişkenine Göre Ortalamaları

İletişim kuramama alt faktör puanının akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır (Tablo 21).

Tablo 21

İletişim Kuramama Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İletişim	1 saatten az (1)	19	13.10	8.29			3>1
Kuramama Alt	1-2 saat (2)	66	18.65	10.93			4>1
Faktör Puanı	2-3 saat (3)	78	20.60	11.37	5.75**	<.01	5>1
	3-4 saat (4)	85	22.54	11.19			5>2
	4 saatten fazla (5)	105	24.69	12.94			

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=5.75, p<.01). Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinde Games Howel testi yapılmıştır. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 2-3 saat (20.60±11.37), 3-4 saat (22.54±11.19) ve 4 saatten fazla (24.69±12.94) kullanan katılımcıların iletişim kuramama alt faktör puanı akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1 saatten az (13.10±8.29) kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 4 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları (24.69±12.94) da akıllı telefonu 1-2 saat kullanan katılımcıların puanlarından (18.65±10.93) yüksek bulunmuştur.

4.6.4.4. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalaması

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör puanının akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır (Tablo 22).

Tablo 22

Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort.	Ss	F	P	Anamlı Fark
Çevrimiçi	1 saatten az (1)	19	9.78	6.36			5>1
Bağlantıyı	1-2 saat (2)	66	11.72	8.66			5>2
Kaybetme	2-3 saat (3)	78	12.25	8.54	6.49**	<.01	5>3
Alt Faktör	3-4 saat (4)	85	13.35	8.53			5>4
Puanı	4 saatten fazla (5)	105	17.43	10.68			

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=6.49, p<.01). Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Games Howell testi yapılmıştır. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 4 saatten fazla kullanan katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör puanı (17.43±10.68), akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1 saatten az (9.78±6.36), 1-2 saat (11.72±8.66), 2-3 saat (12.25±8.54) ve 3-4 saat (13.35±8.53), kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur.

4.6.4.5. Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalaması

Nomofobi düzey puanının akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır (Tablo 23).

Tablo 23

Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu 24 Saatlik Zaman Diliminde Kullanma Süresi Değişkenine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Nomofobi Düzey Puanı	1 saatten az (1)	19	43.31	20.71			3>1
	1-2 saat (2)	66	58.22	30.72			4>1
	2-3 saat (3)	78	62.33	31.22	8.92**	<.01	5>1
	3-4 saat (4)	85	69.34	31.21			5>2
	4 saatten fazla (5)	105	81.01	37.63			5>3

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=8.92, p<.01). Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Games Howell testi yapılmıştır. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 2-3 saat (62.33±31.22), 3-4 saat (69.34±31.21) ve 4 saatten fazla (81.01±37.63) kullanan katılımcıların nomofobi düzey puanı akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1 saatten az (43.31±20.71) kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 4 saatten fazla kullanana katılımcıların puanları (81.01±37.63) da akıllı telefonu 1-2 saat (58.22±30.72) ve 2-3 saat (62.33±31.22) kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur.

4.6.5. Nomofobi Alt Faktörleri ve Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması

Nomofobi alt faktörleri olan Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Edememe, İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanları ve nomofobi düzey puanının akıllı telefonu kullanım amacı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analiz (Anova) testi yapılmıştır.

4.6.5.1. Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması

Bilgiye erişememe alt faktör puanının akıllı telefonu kullanım amacı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır (Tablo 24).

Tablo 24

Bilgiye Erişememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları

							Anlamlı
	Gruplar	N	Ort.	Ss	F	P	Fark
Bilgiye	İletişim Kurma (1)	178	17.86	7.02			1>2
Erişememe Alt	Eğlence-oyun (2)	67	14.56	7.29	23.29**	<.01	1>3
Faktör Puanı	Sosyalleşme (3)	64	9.90	5.52			1>4
	Zaman Geçirme (4)	44	12.65	7.86			2>3

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=7.157, p<.01). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Games Howell testi yapılmıştır. Akıllı telefonu iletişim kurma amaçlı kullanan katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör puanları (17.86±7.02), akıllı telefonu eğlence-oyun (14.56±7.29), sosyalleşme (9.90±5.52) ve zaman geçirme (12.65±7.86) amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Eğlence-oyun amaçlı kullanan katılımcıların puanları (14.56±7.29) da sosyalleşme amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından (9.90±5.52) yüksek bulunmuştur.

4.6.5.2. Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması

Rahatlıktan feragat edememe alt faktör puanının akıllı telefonu kullanım amacı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır (Tablo 25).

Tablo 25

Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalamaları

							Anlamlı
	Gruplar	N	Ort.	Ss	F	P	Fark
Rahatlıktan	İletişim Kurma (1)	178	21.51	9.03			1>2
Feragat	Eğlence-oyun (2)	67	14.88	7.97	34.14**	<.01	1>3
Edememe Alt	Sosyalleşme (3)	64	10.59	5.32			1>4
Faktör Puanı	Zaman Geçirme (4)	44	13.31	9.43			2>3

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=34.14$, $p<.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Games Howell testi yapılmıştır. Akıllı telefonu iletişim kurma amaçlı kullanan katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör puanları (21.51 ± 9.03), akıllı telefonu eğlence-oyun (14.88 ± 7.97), sosyalleşme (10.59 ± 5.32) ve zaman geçirme (13.31 ± 9.43) amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Eğlence-oyun amaçlı kullanan katılımcıların puanları (14.88 ± 7.97) da sosyalleşme amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından (10.59 ± 5.32) yüksek bulunmuştur.

4.6.5.3. İletişim Kuramama Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması

İletişim kuramama alt faktör puanının akıllı telefonu kullanım amacı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır (Tablo 26).

Tablo 26

İletişim Kuramama Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları

							Anlamlı
	Gruplar	N	Ort.	Ss	F	P	Fark
İletişim	İletişim Kurma (1)	178	25.52	11.56			1>2
Kuramama Alt	Eğlence-oyun (2)	67	19.08	10.93	16.14**	<.01	1>3
Faktör Puanı	Sosyalleşme (3)	64	15.89	9.66			1>4
	Zaman Geçirme (4)	44	17.20	12.28			

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=16.14, p<.01). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Games Howell testi yapılmıştır. Akıllı telefonu iletişim kurma amaçlı kullanan katılımcıların iletişim kuramama alt faktör puanları (25.52±11.56), akıllı telefonu eğlence-oyun (19.08±10.93), sosyalleşme (15.89±9.66) ve zaman geçirme (17.20±12.28) amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur.

4.6.5.4. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör puanının akıllı telefonu kullanım amacı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır (Tablo 27).

Tablo 27

Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Faktör Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları

							Anlamlı
	Gruplar	N	Ort.	Ss	F	P	Fark
Çevrimiçi	İletişim Kurma (1)	178	16.63	10.41			1>2
Bağlantıyı	Eğlence-oyun (2)	67	12.23	8.23	13.21**	<.01	1>3
Kaybetme Alt	Sosyalleşme (3)	64	9.04	3.86			1>4
Faktör Puanı	Zaman Geçirme (4)	44	11.86	9.15			2>3

*p<.05 **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=13.21$, $p<.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Games Howell testi yapılmıştır. Akıllı telefonu iletişim kurma amaçlı kullanan katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör puanları (16.63 ± 10.41), akıllı telefonu eğlence-oyun (12.23 ± 8.23), sosyalleşme (9.04 ± 3.86) ve zaman geçirme (11.86 ± 9.15) amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Eğlence-oyun amaçlı kullanan katılımcıların puanları (12.23 ± 8.23) da sosyalleşme amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından (9.04 ± 3.86) yüksek bulunmuştur.

4.6.5.5. Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Ortalaması

Nomofobi düzey puanının akıllı telefonu kullanım amacı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır (Tablo 28).

Tablo 28

Nomofobi Düzey Puanının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkene Göre Ortalamaları

							Anlamlı
	Gruplar	N	Ort.	Ss	F	P	Fark
Nomofobi Düzey Puanı	İletişim Kurma (1)	178	81.53	33.73			1>2
	Eğlence-oyun (2)	67	60.98	29.50	26.27**	<.01	1>3
	Sosyalleşme (3)	64	45.43	19.68			1>4
	Zaman Geçirme (4)	44	55.04	34.94			2>3

* $p<.05$ ** $p<.01$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=26.27$, $p<.01$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Games Howell testi yapılmıştır. Akıllı telefonu iletişim kurma amaçlı kullanan katılımcıların nomofobi düzey puanları (81.53 ± 33.73), akıllı telefonu eğlence-oyun (60.98 ± 29.50), sosyalleşme (45.43 ± 19.68) ve zaman geçirme (55.04 ± 34.94) amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Eğlence-oyun amaçlı kullanan katılımcıların puanları (60.98 ± 29.50) da sosyalleşme amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından (45.43 ± 19.68) yüksek bulunmuştur.

4.7. Hipotezlerin Sınanması

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 1 reddedilmiştir.

Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 1a reddedilmiştir.

Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 1b reddedilmiştir.

Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 1c kabul edilmiştir.

Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 1d reddedilmiştir.

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 3 kabul edilmiştir.

Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları medeni durum değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 3a kabul edilmiştir.

Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları medeni durum değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 3b kabul edilmiştir.

Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları medeni durum değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 3c reddedilmiştir.

Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları medeni durum değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 3d reddedilmiştir.

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin evde internet bağlantısı varlığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 5 reddedilmiştir.

Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları evde internet bağlantısı varlığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 5a reddedilmiştir.

Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları evde internet bağlantısı varlığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 5b reddedilmiştir.

Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları evde internet bağlantısı varlığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 5c reddedilmiştir.

Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları evde internet bağlantısı varlığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda p değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hipotez 5d reddedilmiştir.

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 6 kabul edilmiştir.

Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 6a kabul edilmiştir.

Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 6b kabul edilmiştir.

Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 6c kabul edilmiştir.

Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 6d kabul edilmiştir.

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin akıllı telefonu kullanım amaçları değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Hipotez 7 kabul edilmiştir.

Katılımcıların bilgiye erişememe alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu kullanım amaçları değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 7a kabul edilmiştir.

Katılımcıların rahatlıktan feragat edememe alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu kullanım amaçları değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 7b kabul edilmiştir.

Katılımcıların iletişim kuramama alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu kullanım amaçları değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 7c kabul edilmiştir.

Katılımcıların çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör düzeyi puanları akıllı telefonu kullanım amaçları değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (Anova) testi sonucunda p değeri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Hipotez 7d kabul edilmiştir.

Örneklem yetersizliği nedeniyle bazı değişkenler için (yaş, yaşanılan yer) F ve p değerleri hesaplanamamıştır. Bu sebeple bazı hipotezler test edilememiştir ($H_2, H_{2a}, H_{2b}, H_{2c}, H_{2d}, H_4, H_{4a}, H_{4b}, H_{4c}, H_{4d}$).

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma hipotezleri doğrultusunda elde edilen bulgulardan çıkarılan sonuçlar hakkında yorumlar bulunmaktadır. Ayrıca araştırma sonuçlarının geçmişte yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırılmaları ve tartışmaları yer almaktadır.

5.1. Nomofobi ve Sosyodemografik Özellikler

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların nomofobi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak nomofobi ölçeğinin alt faktörlerinden olan iletişim kuramama faktöründe kadın katılımcıların ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazında nomofobi ile cinsiyet ilişkisine bakıldığında; Adnan ve Gezgin (2016) yapmış oldukları çalışmalarında nomofobi düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır. Ölçeğin dört alt faktörü ile cinsiyet değişkeni arasındaki farklılıklara bakılan başka araştırmalarda ise iletişim kuramama faktörüne göre kadınların erkeklere nazaran anlamlı olarak yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir (Erdem vd., 2017; Yılmaz vd., 2018). Bu çalışmaların yanı sıra nomofobi düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunan çalışmalar da mevcuttur. Büyükçolpan'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek katılımcıların nomofobi düzeylerinde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazında doğum tarihleri ve yaş ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ise benzer bulgulara rastlamak mümkündür. Yıldız (2019) X, Y, Z kuşakları ile nomofobi düzeyleri ve alt faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kuşakların nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Aynı çalışmada bilgiye erişememe, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktörlerinin de kuşaklara göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Gezgin ve Parlak'ın (2018) yaptığı araştırmada genç yaştaki kişilerin nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu çalışmada örneklem yetersizliğinden kaynaklı p değerinin hesaplanamaması sebebiyle yaş ile nomofobi düzeyi ve alt faktörleriyle arasındaki farklılıklara bakılamamıştır. Mevcut çalışmalarda daha çok ergen ve üniversite öğrenci grupları üzerinde yoğunlaşmış olunması dolayısıyla, yapılacak olan nomofobi çalışmalarında yaş skalasını genişleten çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular katılımcıların nomofobi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Aynı zamanda bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat edememe alt faktörleri ile de medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Alan yazında medeni durum ve nomofobi ilişkisini destekleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu durumun çalışmaların genel olarak öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmesinden kaynaklıdır.

Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında il ya da ilçe merkeziden örneklemelerin alındığı köyde yaşayan gruplar ile çalışma yapılmadığı görülmektedir. Aynı meslek grubunda oldukları halde öğretmenlerin nomofobi düzeyleri arasında farklılık bulunmasının sebebi farklı sosyokültürel imkanlara sahip olunmasından kaynaklı olabilir. Farklı imkanlarda yaşayan bireylerin nomofobi düzeylerinin incelenmesi literatüre farklı bir bakış açısı sağlayabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların nomofobi düzeyleri ve nomofobi alt faktörleri ile evde internet bağlantısı varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu durum katılımcıların interneti akıllı mobil cihazlarından kullanmaları ile açıklanabilir. Alan yazın incelendiğinde, günlük akıllı mobil cihazdan internet kullanma süresi ile nomofobi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların nomofobi düzeyleri ve alt faktörleri ile akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma süresi değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Büyükçolpan'ın (2019) yaptığı araştırmada kişilerin nomofobi düzeylerinin akıllı telefonlarını günde ortalama kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur. Yıldırım ve Correia (2015) çalışmalarında bireylerin akıllı mobil cihazlarını kullanım süresi arttıkça nomofobi düzeylerinin arttığını belirtmişlerdir. Taşlıyan, Güler ve Kılıç (2018) yapmış oldukları çalışmalarında nomofobi ölçeğinin 4 alt faktörü ile akıllı telefonu kullanım süreleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların nomofobi düzeyleri ve alt faktörleri ile akıllı telefonu hangi amaçla kullandıkları değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın elde ettiği bulguyu destekler nitelikte olan çalışmalar mevcuttur. Yıldırım (2019) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların akıllı telefonu kullanım amaçları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular özetlenmiştir. Daha sonra elde edilen sonuçlar doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuç

Bu çalışmada katılımcıların nomofobi düzey puanları ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçları aşağıda verilmiştir.

Erkek ve kadın katılımcıların yalnızca iletişim kuramama alt faktör puanları farklılık göstermiştir. Kadın katılımcıların ortalamaları erkek katılımcılara göre yüksek bulunmuştur. Bu durumun akıllı telefonu kadın katılımcıların daha çok iletişim kurma amaçlı kullanımından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Diğer alt faktörler ile nomofobi düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Bu sonuç, akıllı telefonların kadın ve erkek bireyler tarafından ulaşılabilirliğinin eşit mesafede olması ve aynı zamanda akıllı telefonların tüm bireylere hitap etmesinden kaynaklı olabilir.

Bekar katılımcıların nomofobi düzey puanlarının daha yüksek bulunmasının ise, akıllı telefon ile daha fazla vakit geçirmelerinden kaynaklı olabilir. Bilgiye erişememe alt faktör puanı ve rahatlıktan feragat edememe alt faktör puanında medeni durum değişkenine göre farklılık göstermektedir. Her iki alt faktör puanlarında bekar katılımcıların ortalamaları evli katılımcılardan yüksektir.

Katılımcıların nomofobi düzey puanları ve alt faktör puanları evde internet bağlantısı varlığından etkilenmemektedir. Bu durum akıllı telefon kullanımıyla her yerde internete giriliyor olmasından kaynaklanabilir.

Katılımcıların nomofobi düzey puanları akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma sürelerine göre farklılık göstermektedir. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 2-3 saat, 3-4 saat ve 4 saatten fazla kullanan katılımcıların nomofobi düzey puanı akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 1 saatten az kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde 4 saatten fazla kullanana katılımcıların puanları da akıllı telefonu 1-2 saat ve 2-3 saat kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Akıllı telefon ile geçirilen süre fazlaştığında nomofobi düzeyinin de arttığı görülmektedir. Nomofobi

alt faktörleri olan; bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat edememe, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör puanları da akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde kullanma sürelerine göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların nomofobi düzey puanlarında akıllı telefonu kullanım amaçlarına göre farklılıklar gözlemlenmiştir. Akıllı telefonu iletişim kurma amaçlı kullanan katılımcıların nomofobi düzey puanları, akıllı telefonu eğlence-oyun, sosyalleşme ve zaman geçirme amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Eğlence-oyun amaçlı kullanan katılımcıların puanları da sosyalleşme amaçlı kullanan katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu durum katılımcıların günlük hayatlarındaki faaliyetlerine göre akıllı telefonu kullanmalarından kaynaklı olabilir. Nomofobi alt faktörleri olan; bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat edememe, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt faktör puanları da akıllı telefonu kullanım amaçlarına göre farklılık göstermektedir.

6.2. Öneriler

- Araştırma öğretmenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucu ile ilgili daha genel çıkarımlar yapılabilmesi için bundan sonraki çalışmalarda farklı meslek grupları ile çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.
- Alan yazın incelendiğinde çalışmaların üniversite öğrencileri ve ergenler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Araştırmacıların farklı yaş gruplarıyla çalışması nomofobi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılmasına yardımcı olacaktır.
- Bu çalışma nomofobinin çeşitli değişkenler ile ilişkisini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda okul rehber öğretmenleri tarafından öğretmenlere yönelik nomofobi ile ilgili seminer vb. bilgilendirici sunumlar yapılabilir.
- Bu çalışma sonucunda öğretmenlerin orta düzeyde nomofobik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bundan yola çıkarak Milli Eğitim Bakanlığı öncülüğünde İl Milli Eğitim Müdürlükleri ve İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri bu konuda bilgilendirme yapılabilir ve öğretmenlere seminerler düzenlenebilir. Nomofobik olan öğretmenlerin Nomofobinin öğretmenler üzerindeki etkisi ve bunun sonucunda olumsuz davranışların eğitim hayatına girmesi engellenebilir.
- Okul yöneticilerinin öğretmenler okul içerisinde akıllı telefon ile ilgili olarak uyarılarda bulunması, çeşitli sosyal, kültürel etkinliklerde öncülük ederek akıllı telefona olan ilgilerini azaltmaları önerilmektedir.



7. KAYNAKÇA

- Abraham, N., Mathias, J. ve Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-428.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3. Ed.). Washington.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Ed.). Washington.
- Bahi, R.R. ve Delulius, D. (Eds.). (2015). "Nomophobia", *Encyclopedia of mobile phone behavior*. IGI Global, Hershey, PA.
- Bian, M. ve Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 1-19.
- Bragazzi, N. L. ve Pente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V, *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Büyükçolpan, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çavuşoğlu, F. (2009). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin madde kullanımına etki eden etmenler ve aileden aldıkları sosyal desteğin etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
- Çelik, Y. ve Atilla G. (2008). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5 (26), 2629-2639.
- DiClemente, C. C. (2016). *Bağımlılık ve değişim, bağımlılık nasıl gelişir ve bağımlı insan nasıl iyileşir?* (M. Şahin, Çev). Ankara: Nobel Yayınları.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a

- medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. Unpublished Master's Thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Zurich
- Erdem, H. ve Türen, U. ve Kalkın, E. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10 (1), 1-12.
- Engelberg, E. ve Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 41-47.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
- Gezgin, D. M. ve Parlak, C. (2018). Kosova'da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı. Bülbül, T. ve Çakıcı, Y. (Ed.), *International Balkan Education and Science Congress* içinde (s.155-161). Edirne: Trakya Üniversitesi
- Gezgin, D. M. ve Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gezgin, D. M. ve Çakır, O., ve 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., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., ve Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374.
- Han, S., Kim, K. J. ve Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(7), 419-427.
- Hollander, E. (1993). *Obsessive-compulsive related disorders*. American Psychiatric Press, 36.
- Hoşgör, H., Tandoğan, H. ve Hoşgör Gündüz, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (46), 573-595.
- İçel, K. (1998). *Kitle haberleşme hukuku*. İstanbul: Beta Yayınları.

- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320-326.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (3 bs.). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaplan-Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 51-69.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A.E. (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35
- Köroğlu, E. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısall ve sayımsal elkitabı* (Amerikan Psikiyatri Derneği, Çev). Ankara: HYB Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2013 yılında yayınlanmıştır)
- Kwon, M., Kim,D.J., Cho, H. ve Yang, S., (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, 8 (12), 1-7.
- Lepp, A., Barkley, J. E., ve Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *SAGE Open*, 5(1).
- Mottram, J. A. ve Fleming, J. F. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12 (3), 319–321.
- Ögel, K.(2012). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Kültür yayımları.
- Öz, H. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (NOMOFOBİ) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S. ve Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172.


- Sarıoğlu, E. B. (2019). Türkiye’de Z kuşaaında görölen nomofobi düzeyi: Cinsiyet, öğrenim düzeyi ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre farklılıklar. *Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 6 (35), 914-927.
- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone> Erişim Tarihi: 11.10.2019.
- Sevi, O. M. vd. (2014). Cep telefonu envanteri: standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 3, 191-214.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N. ve Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Eesearch in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 714-727.
- Sussman, A. ve Ha, J. (2011). Developmental and cross-situational stability in infant pigtailed macaque temperament. *Developmental Psychology*, 47(3), 781-791.
- Süler, M. (2016). Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şar, A.H., Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2015). Developing the smart phone addiction scale and its validity and reliability study. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), 1-17.
- Tarhan, N. (2011). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. Ankara: Times yayımları.
- Tavolacci, M.-P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students: Marie-Pierre Tavolacci. *The European Journal of Public Health*, 25, 175-182.
- Tsai, C. ve Lin, S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6), 649-652.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). Hanelerde bilişim teknolojileri kullanımı http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028. Erişim Tarihi: 15.10. 2019.
- Uzday, T. (2015). *Madde bağımlılığı tüm boyutlarıyla bağımlılık ve bağımlılık yapan maddeler*. İstanbul: İstanbul Tıp Kitap Evi.

- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*. 14005.
- Yıldırım, C. ve Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., ve Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331
- Yıldırım, Y.M. (2015). Madde bağımlılığı. Bitirme Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yıldız, A. (2019). X, Y ve Z kuşağı tüketicilerin nomofobi özelliklerinin karşılaştırılması: Adıyaman ili üzerine bir uygulama. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32, 696-726.
- Yılmaz, M., Köse, A. ve Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *İletişim ve Bilişim Teknolojileri*, 9 (35), 31-47
- Yorulmaz, M., Kırac, R. ve Sabırlı, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5 (27), 2988-2996.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237–244.

8. EKLER

8.1. Etik Kurul Onayı



2. Anılan konu faaliyet alanı içerisine girmektedir.					
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI		2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)		SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	
A.B.D.BAŞKANININ ONAYI					
Adı - Soyadı: Murat KOÇ	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Murat KOÇ	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ		
Unvanı : Doç. Dr.	Unvanı :	Unvanı : Doç. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.		
İmzası : Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.	İmzası :	İmzası : Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.	İmzası : Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.		
..... / / 20..... / / 20..... / / 20..... / / 20.....		
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER					
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA	Adı - Soyadı: Mustafa Tefvik ODMAN	Adı - Soyadı:
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı :
İmzası : Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.	İmzası : Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.	İmzası :	İmzası : Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.	İmzası :	İmzası :
..... / / 20..... / / 20..... / / 20..... / / 20..... / / 20..... / / 20.....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Yedek Üyesi
Adı - Soyadı:					
Unvanı :					
İmzası :					
..... / / 20.....					
Etik Kurulu Jüri Yedek Üyesi					
<p>OY BİRLİĞİ İLE </p> <p>OY ÇOKLUĞU İLE</p>					
<p>Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/ Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince incelenmiş olup, / / 20..... - / / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli izin verilmesi tarafımızca uygundur.</p>					
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLATILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEKTİR.					

EKLERİ: 1 (Bir) Sayfa Nomofobi Ölçeği. 1 (Bir) Sayfa Kişisel Bilgi Formları.

8.2. Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans programında hazırlanmakta olan “Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezine kaynak teşkil etmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Anket sorularına vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak olup doldurulan anketlere ilişkin veriler bir bütün halinde değerlendirilerek bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Araştırmaya gösterdiğiniz değerli katkılar ve ayıracağınız zaman için teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Saygılarımla,

Seydi AVCI

Çağ Üniversitesi

Psikoloji Bölümü Y.L. Öğrencisi

seydi_avci27@hotmail.com

Bu bölümde kişisel bilgilerinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Lütfen size uygun seçeneği işaretleyiniz.

1. Cinsiyetiniz: ()Kadın ()Erkek
2. Doğum Tarihiniz: () 1946-1964 ()1965-1977 ()1978-1994 ()1995 ve üzeri
3. Medeni Durumunuz: ()Evli ()Bekar
- 4.Yaşadığınız Yer: ()İl ()İlçe ()Köy
5. Kullanmakta olduğunuz telefon akıllı telefon mu? ()Evet () Hayır
6. Evinizde internet bağlantısı var mı? ()Evet ()Hayır
- 7.Akıllı telefonu 24 saatlik zaman diliminde aktif kullanma süreniz:
()1 saatten az () 1-2 saat () 2-3 saat () 3-4 saat ()4 saatten fazla
8. Akıllı telefonu hangi amaçla kullanırsınız?
()İletişim kurma ()Eğlence/Oyun
()Sosyalleşme/Arkadaşlık,sohbet ()Zaman geçirme

8.3. Nomofobi Ölçeği

Aşağıda nomofobi düzeyinize yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen size en uygun olan cevabı işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.							
2- Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.							
3- Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.							
4- Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.							
5- Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.							
6- Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırımı aştığımda paniğe kapılırım.							
7- Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.							
8- Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.							
9- Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.							
10-Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							
11- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için							

endişelenirim..							
12- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim							
13- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.							
14- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.							
15- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.							
16- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.							
17- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.							
18- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.							
19- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.							
20- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.							

8.4. Çağ Üniversitesi Tez Onay/İzin/İstek Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
ÇAĞ UNIVERSITY

SAYI : 23867972/ **635-399**
KONU: Tez Anket İzini Hakkında

22.05.2019

ERZURUM İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan (201710072 numaralı) **Seydi AVCI**, “**Nomofobi (bireyin akıllı telefonuna erişemediğinde veya mobil cihaz aracılığıyla iletişim kuramadığında yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygı) yaygınlığı ve nomofobinin sosyodemografik değişkenler ile ilişkisi**” konulu tez çalışmasını Üniversitemiz öğretim elemanı Doç. Dr. Murat KOÇ tez danışmanlığında yürütmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışması kapsamında **Erzurum İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Yakutiye, Aziziye, Palandöken ilçelerinde bulunan orta okullarda görev yapan öğretmenleri** kapsamak üzere kopyası Ek’lerde sunulan bir anket uygulaması yapmayı planlamaktadır. Tez çalışması kapsamında yukarıda belirtilen **anketin uygulanabilmesi için** gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Suretler İmzalıdır)

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sos. Bil. Enst. Müd.

EKLERİ: İki sayfa tez anket formları ve Bir sayfa tez etik kurul izin formu.

8.5. Erzurum İl Millî Eğitim Müdürlüğü Tez Anket Uygulama Onay Yazısı



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 36648235-605.01-E.10849349
Konu : Tez Anket İzni Hakkında

31/05/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Mersin Çağ Üniversitesinin 22/05/2019 tarihli ve 635-399 sayılı yazısı.

İlgi yazı gereği, Mersin Çağ Üniversitesi Araştırmacılarından Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (201710072 numaralı) öğrencisi Seydi AVCI'nın Doç. Dr. Murat KOÇ danışmanlığında; "*Nomofobi (bireyin akıllı telefonuna erişemediğinde veya mobil cihaz aracılığıyla iletişim kuramadığında yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygı) yaygınlığı ve nomofobinin sosyodemografik değişkenler ile ilişkisi*" konulu tez çalışması için ek listede isimleri belirtilen okullarda görev yapan öğretmenlere yönelik; anket çalışması talebinde bulunmuştur.

İlgi yazı ve ekleri, Bakanlığımızın 12/09/2017 tarihli ve 13610717 (2017/25) sayılı genelgesi çerçevesinde Komisyonumuzca incelenmiş olup, "*Araştırmaların, Eğitim Öğretim Faaliyetlerini Aksatmayacak Şekilde*" komisyon kararlarında belirtilen veri toplama araçlarının kullanılarak, ilimize bağlı ek listede isimleri belirtilen okullarda tez çalışması yapılması, yapılan çalışmalarının sonuçlarının birer örneğinin Müdürlüğümüz, Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü (AR-GE Birimi)'ne gönderilmesi ve çalışmaların bir eğitim öğretimi yılını kapsayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir. Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Salih KAYGUSUZ
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
31/05/2019

Saadettin DOĞAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi Yazı (5 sayfa)

Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Elektronik Ağ: <http://erzurum.meb.gov.tr>
e-posta: arge25@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: AR-GE Birimi
Tel: (0 442) 234 4800-179
Faks: (0 442) 235 1032

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 776b-fbf8-3c19-9ac6-0773 kodu ile teyit edilebilir.

9. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Seydi AVCI
Doğum yeri ve Tarihi : Gölbaşı /1992
Mesleği : Öğretmen

EĞİTİM

2011-2015 : Ahi Evran Üniversitesi/ Lisans/ Sosyal Bilgiler Öğretmenliği
2017-2020 : Çağ Üniversitesi/Tezli Yüksek Lisans/ Psikoloji

YABANCI DİL

İngilizce : B2
Arapça : A2

İŞ DENEYİMİ

MEB'e bağlı öğretmen