



ROUTE

EDUCATIONAL & SOCIAL SCIENCE JOURNAL

ISSN: 2148-5518



Volume 11, Issue 1, January 2024, p. 66-80

**Article Information**

**Article Type:** Research Article

**This article was checked by iThenticate.**

**Doi Number:** <http://dx.doi.org/10.17121/ressjournal.3491>

**ArticleHistory:**

**Received**

24/11/2023

**Accept**

25/01/2024

**Available**

**online**

26/01/2024

## THE LEVELS OF NOMOPHOBIA OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS

### ORTAOKUL ÖĞRETMENLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİ

**Aygün Bıyüksüz<sup>1</sup>**

#### Abstract

The research was conducted in order to determine the levels of nomophobia of teachers working in secondary schools. The universe of the research consists of 988 teachers working in official secondary schools in Altindag district of Ankara province in 2023-2024. with the sample calculation with 95% reliability and 5% margin of error, 298 teachers are required to participate in the research. 303 teachers selected by the easily accessible sampling method from within the universe constitute the sample of the research. Turkish Nomophobia Scale (NMP-Q in Turkish), which was adapted to Turkish by Yıldırım, Sumuer, Adnan and Yıldırım (2016), was used to collect the data of the research. Percentage, frequency, average, standard deviation, etc. on the obtained data. in order to determine the differentiation with descriptive analyses, t-Test and ANOVA analyses were applied. The results obtained in the research are as follows: Teachers are nomophobic at a high level. The gender, seniority and graduation of teachers do not affect their levels of nomophobia.

**Keywords:** Teacher, nomophobia, secondary school.

#### Özet

Araştırma ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin nomofobi düzeylerini belirleme amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini 2023-2024 yılında Ankara ili Altındağ ilçesindeki resmi ortaokullarda görev yapan 988 öğretmen oluşturmaktadır. %95 güvenilirlik ve %5 hata payı ile örneklem hesaplaması ile 298 öğretmenin araştırmaya katılması gerekmektedir. Evren içerisinde kolay ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilmiş 303 öğretmen araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (Türkçe NMP-Q) kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler üzerinde yüzde, frekans, ortalama, standart sapma vb. betimsel analizler ile farklılaşmayı belirlemek üzere t-Testi ve ANOVA analizleri uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır: Öğretmenler yüksek düzeyde nomofobiktir. Öğretmenlerin cinsiyeti, kıdemi ve mezuniyeti onların nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretmen, nomofobi, ortaokul.

<sup>1</sup> Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara, aygunbiyüksüz06@gmail.com, 0009-0001-4441-880X

## GİRİŞ

Dijital çağda, teknolojinin günlük faaliyetlerde daha yaygın hale gelmesiyle birlikte internet ve mobil cihazlara yönelik talep de artmaktadır (Polat R. , 2017). Sürekli gelişen dijital ortam ve internetin sunduğu sınırsız olanaklar sayesinde bireyler evlerinde otururken bankacılık işlemlerini gerçekleştirebilmekte, ev ihtiyaçlarını satın alabilmekte veya sevdikleriyle görüntülü görüşme yapabilmektedir (Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör Gündüz, 2017). Günümüz dijital çağında internet hizmetleri insanlara bilgi bolluğu yanında ayrıca kendi ürettikleri içerikleri (fotoğraf, video vs.) paylaşma şansı ile sınırsız olanaklar sunmaktadır (Avcı, 2020). TÜİK (2023) istatistiki verileri, hanelerin %95,5'inin internet erişimine sahip olduğunu ve bireylerin %87,1'inin internet kullandığını ortaya koymaktadır.

Bian ve Leung (2014) akıllı telefonların üstün performans sağladığını ve sürekli işletim sistemi güncellemeleriyle çeşitli görevleri yerine getirmede bireylere yardımcı olduğu için cep telefonlarından daha çekici olduğunu iddia etmektedir. Sevi ve diğerleri (2014) başkalarıyla arkadaş olma, dedikodu yapma, özel bağlantılar kurma ve sosyal medya içeriğini hediye olarak algılama gibi sosyal motivasyonların insanların akıllı telefon kullanımını teşvik ettiğini belirtmektedir. Bireylerin çeşitli amaçlarla interneti kullanarak cep telefonlarında geçirdikleri zaman giderek artmakta ve bu eğilim çeşitli sorunları da beraberinde getirmektedir. Göz rahatsızlıkları, uyku düzeninin bozulması, konsantrasyon sorunları ve psikolojik rahatsızlıklar bu sorunların başlarında yer almaktadır (Avcı, 2020).

Günlerinin önemli bir bölümünü akıllı telefon kullanarak geçirmeyi alışkanlık haline getiren bireyler, telefonlarından ayrı kaldıklarında kaygı ve korku yaşayabilmektedir (King ve diğerleri, 2014). Dixit, Shukla, Bhagwat, Bindal, Goyal, Zaidi ve Shrivastava (2010) bazı bireylerin cep telefonları olmadan günlük sorumluluklarına konsantre olmakta zorlandıklarını gözlemlemiştir. Bu korku ve kaygı bozukluğunu tanımlamak için kullanılan terim ise nomofobidir. Nomofobi kavramı üzerine yapılan çalışmaların sayısı sınırlı olmakla birlikte, görece yeni bir kavram olmasının yanı sıra bu kavram hakkında yapılan çalışmalar giderek artmaktadır (Çiçek, 2020). "Nomofobi" terimi "No Mobile Phobia"dan türetilmiştir ve ilk kez, 2008 yılında İngiltere Posta Ofisi tarafından gerçekleştirilen bir araştırma ile fark edilmiştir (Şar, Ayas ve Horzum, 2015). Yıldırım ve Correia (2015) bu terimi, bir kişinin mobil cihazına erişemediğinde yaşadığı istemsiz korku olarak tanımlamaktadır. Bazı kaynaklar nomofobiyi bir korku olarak sınıflandırırken, bazıları bunu bir bağımlılık olarak değerlendirmektedir (Ertan, 2019). Fobi, toplumun çoğunluğunca tepki gösterilmesi gerekmeyen durum veya nesneden duyulan mantıksız korkunun neden olduğu kaçınma davranışlarının ifadesidir. Bu durum bireylerde kaygı olarak da ortaya çıkabilmektedir (Mercan, 2010). Bağımlılık, DSM 4 (2000) tarafından yedi farklı belirtisi olan bir sendrom olarak tanımlanmaktadır ve bir kişiye bağımlılık teşhisi konulabilmesi için bu belirtilerden en az üçünün var olması gerekmektedir. DMS-4'te geçen bağımlılık belirtileri;

- Maddenin etkinliği uzun süreli kullanımda azalır, bu da zamanla dozajın artmasına neden olur.
- Kullanımın kesilmesi yoksunluk belirtileriyle sonuçlanır.
- Maddenin kullanımını bırakma girişimlerine rağmen, girişimler genellikle başarısızlıkla sonuçlanır.
- Maddeyi elde etmek veya bırakma ümidiyle önemli miktarda zaman ve para harcanır.
- Zaman içinde madde kullanımı sosyal ve kişisel ilişkilerin yanı sıra mesleki faaliyetlerde de azalmaya yol açarak bu alanlarda sorunlara neden olur.
- Kişi zaman içerisinde maddeyi beklediğinden daha fazla kullanmaya başlar.
- Kişi, maddenin verdiği maddi ve manevi zararın farkında olmasına rağmen madde kullanmaya devam eder (Yavuz O. , 2018).

Nomofobisi olan bireyler mobil cihazlarına erişemediklerinde hem fobi gibi anksiyete tepkileri hem de bağımlılık tepkileri gösterebilirler. Literatüre göre, nomofobi büyük ölçüde

fobi ile ilişkilidir ve bağımlılığın göstergelerinden biri olan yoksunluk, el altında olsa bile kişinin cihazını sürekli kontrol etme ihtiyacı hissetmesi ve cihaza bağlı kalmak için ek çaba ve kaynak harcaması şeklinde kendini gösterir (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016). Nomofobi, bireylerin telefonlarına erişemediklerinde tipik olarak korku yaşamaları nedeniyle bir tür korku veya fobi olarak kabul edilir.

Yıldırım ve Correia'nın (2015) araştırmasına göre nomofobi dört boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla iletişim kuramama, bağlantı kaybı, bilgiye erişememe ve rahatlık kaybı adındadır. Erdem ve arkadaşları (2016), nomofobisi olan bireylerin bildirim olmasa bile telefonlarını sürekli kontrol etme dürtüsü sergilediklerini bildirmiştir. Nomofobik kişiler mobil sinyalin sınırlı olduğu alanlardan kaçınmakta, orada bulunmaları zorunlu ise huzursuz görünmekte ve telefonlarını uyurken bile yanlarından ayırmamaktadırlar. Ayrıca, bu kişiler uzun süreli telefon kullanımı nedeniyle boyun rahatsızlığı yaşamakta ve fiziksel aktivite düzeyleri ise düşük olmaktadır. Mobil teknolojiler her ne kadar kolaylık sağlasa da aynı zamanda risk ve tehlikeler de barındırmaktadır (Akman ve Işık, 2018). Cholz'e (2012) göre cep telefonları, hem özerkliğe ve kişilerarası iletişime yardımcı olmaları hem de bir eğlence kaynağı olmaları nedeniyle yüzyılın en büyük uyuşturucu harici bağımlılığıdır.

Öğretmenin niteliği ve kişisel özellikleri verdiği eğitimin kalitesini direkt olarak etkilemektedir. Bu yüzden herhangi bir bağımlılığı olan öğretmenin eğitim sürecine odaklanma problemi yaşayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın problem cümlesi aşağıda belirtilmiştir:

Öğretmenlerin kendilerinde bulunan nomofobinin düzeyine dair algıları nelerdir?

### **Araştırmanın Amaç ve Önemi**

Araştırmanın amacı Ankara ili Altındağ ilçesinde görev yapmakta olan ortaokul öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesidir. Bu amaca ulaşmak için ise aşağıda sıralanan alt amaçlara ulaşılmıştır:

1. Ortaokul öğretmenlerinin kendilerinde bulunan nomofobiye dair algıları ne düzeydedir?
2. Öğretmenlerin;
  - a. Cinsiyeti,
  - b. Mesleki kıdemi,
  - c. Mezuniyeti

kendilerinde bulunan nomofobiye dair algılarında istatistiki olarak farklılaşmalara neden olmakta mıdır?

Bu çalışma ile, ortaokul öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri incelenmiş ve öğretmenlerin nomofobi düzeylerini cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlerin etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Literatür taraması, nomofobi üzerine yapılan önceki araştırmaların öncelikle üniversite öğrencileri, ergenler ve diğer öğrenci popülasyonlarına odaklandığını göstermektedir (Aydın, 2022; Bahadır, 2023; Çakmakçı, 2022; Kılıç, 2023; Sadan, 2022). Eğitimciler arasında nomofobi düzeyine ilişkin az sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir (Akhoro, 2019; Avcı, 2020; Derinyar, 2022). Bu araştırma, literatüre kaynak veriler sağlayacak ve bu konuda gelecekte çalışma yapmak isteyen araştırmacılara fikir verecektir. Ayrıca, nomofobi sorunuyla karşı karşıya olan öğretmenlere çözüm önerileri sunacaktır.

### **Kavramsal Çerçeve**

Fobi, bireylerin belirli bir nesne ya da duruma karşı sergiledikleri ve çoğu zaman günlük yaşamlarında aksamalara yol açan mantık dışı aşırı korku olarak tanımlanabilir (Ertan, 2019). Kavram, Yunan mitolojisindeki dehşet tanrısı Phobos'tan türemiştir (Akcan, 2019) ve genel olarak özgül fobi ve sosyal fobi olmak üzere iki türde sınıflandırılabilir. Sosyal fobi, sosyal çevre tarafından yargılanma ve eleştirilme korkusu ile karakterizedir. Sosyal fobisi olan kişiler, başkalarının önünde küçük düşeceklerine inandıkları için terleme, çarpıntı,

kekeleme ve yüz kızarması gibi fiziksel problemler yaşarlar (Öğütlü ve Karaaziz, 2023). Öte yandan özgül fobi; bir nesne, olay, olgu veya durumdan aşırı derecede korkmayı ifade eder. Korkulan nesne, o nesne yokken herhangi bir gerginlik belirtisi göstermeyen bir bireyin çevresinde o nesne mevcut olduğunda panik derecesinde kaygıyı tetikleyebilir. Sonuç olarak, özgül fobisi olan bireyler korktukları nesnenin bulunduğu ortamlara girmekten çekinir ve bu tür durumlardan kaçınmayı tercih ederler. Bu durum özgül fobisi olan bireyler için rahatsızlık ve zorluk yaratabilmektedir (Kılıçaslan ve Yüksel, 2023). Başlangıçta "basit fobi" olarak adlandırılan bu durum, DSM-4'te "özgül fobi" olarak adlandırılmakta ve hayvan-doğal çevre, enjeksiyon-kan-yaralanma ve diğer olmak üzere beş tipte sınıflandırılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Özgül bir fobinin teşhis edilebilmesi için, korkunun yaygın olarak yaşanan kaygılardan farklı olması ve bireyin fobiyi tetikleyen uyarılarla her karşılaştığında sürekli olarak yoğun kaygı yaşamaması gerekir. Bir özgül fobi sahibi genellikle başka bir özgül fobiye de sahiptir yani özgül fobilerin bir arada bulunduğu durumlara sık rastlanmaktadır. Fyer ve arkadaşları (1990) tarafından yapılan bir çalışmada, özgül fobisi olan hastaların %24,4'ünün bir, %26,4'ünün iki, %23'ünün üç, %10,4'ünün dört ve %17,3'ünün dörtten fazla özgül fobisi olduğu tespit edilmiştir.

Herhangi bir nedenle akıllı telefonlarına erişemeyen bireylerin yaşadığı korku ve endişe olarak bakıldığında nomofobi, özgül bir fobi olarak sınıflandırılmaktadır (Bragazzi ve Pente, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). İlk kez 2008 yılında Birleşik Krallık Posta İdaresi tarafından yürütülen bir çalışmada bir kavram olarak tanımlanan nomofobinin belirtileri arasında düzenli ve sık olarak telefonla vakit geçirmek ve birden fazla mobil cihaza sahip olmak, akıllı telefondan ayrı kalma korkusu nedeniyle mobil cihaz kullanımının yasak olduğu yerlerden kaçınmak, telefonu sık sık kontrol etmeye dair güçlü bir istek duymak, telefonu bir an bile kapalı veya kapsama alanı dışında bulundurmamak, yüz yüze iletişim kurma şansı bulunulan insanlarla bile akıllı telefon üzerinden iletişim kurmak ve akıllı telefonu için o-haddinden fazla harcama yapmak bulunmaktadır (Erdem, Türen, & Kalkın, 2017).

Modern dünyanın getirdiği sanal ve dijital bir bozukluk olan nomofobi, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından stres, anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğu gibi semptomlar gösterme olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel semptomları arasında korku, kızarma ve terleme yer almaktadır (Maziero ve Oliveira, 2016). Otoriteler nomofobinin tanımı konusunda fikir birliğine varamamış olsa da cep telefonlarına bağıllık (Dixit ve diğerleri, 2010), cep telefonu bağımlılığı (Forgays, Hyman ve Schreiber, 2014) cep telefonlarından ayrı kalma korkusu (Han, Kim ve Kim, 2017) ve bir fobi (King ve diğerleri, 2014) olarak tanımlandığı görülmektedir. Bununla birlikte nomofobinin kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyebileceği ve kaygıya neden olabileceği konusunda fikir birliği vardır (Avcı, 2020). Deloitte (2015; akt:Turgut, 2021) tarafından gerçekleştirilen ve 6 kıtadaki 30 ülkeden 49.000 kişinin katıldığı Küresel Mobil Kullanıcı Araştırması, telefon kullanıcılarının cihazlarını günde ortalama 70 kez (her 15 dakikada bire eşdeğer) kontrol ettiğini gösteren bulgular ortaya koymuştur. Veriler ayrıca katılımcıların %20'sinin araç kullanırken ya da yaya olarak karşıdan karşıya geçerken telefonlarıyla meşgul olduklarını ortaya koymuştur. Telefon bağımlılığının en yüksek olduğu ülkenin Türkiye olduğu, Türkiye'yi Brezilya ve Meksika'nın izlediği görülmüştür. 2019 araştırmasında Meksika ilk sırada yer alırken, Türkiye ikinci sırada yer almıştır. Avrupa ülkelerinde nomofobinin yaygınlığı %46 olarak kaydedilirken, Türkiye'de bu oranın %73 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deloitte, 2019; akt:Turgut, 2021). Wearesocial tarafından 2020 yılında yapılan bağımsız bir araştırma ile 7,81 milyarlık dünya nüfusunun 5,20 milyarının telefon kullanıcısı olduğu ve 4,08 milyarının akıllı telefonlarından sosyal medyaya eriştiği sonucuna varmıştır. Ayrıca aynı araştırmaya göre, Türkiye'de 77,39 milyon telefon kullanıcısı bulunmaktadır ve telefon kullanım süresi 7 saat 29 dakika ile 6 saat 55 dakika olan küresel ortalamayı önemli ölçüde aşmaktadır (Derinyar, 2022).

Bragazzi ve Pente (2014) nomofobiden etkilenen bireylerin, durumlarının ciddiyetine bağlı olarak sergiledikleri bir dizi özellik belirlemiştir. Bu özellikler arasında batarya tükenmesi, batarya ömrünün azalması tehlikelerine karşılık yanında şarj ünitesi bulundurma, mobil sinyalin olmadığı yer ve durumlarda endişe ve gerginlik yaşamak ve boş zamanları telefon bakımı ile geçirme, hatta telefon bakımı için boş zaman yaratmaya çalışma, telefonun 7/24

açık ve internete bağlı kalmasını sağlamak, uyandıktan sonra ilk iş telefondaki bildirimleri kontrol etme, telefonu gece yatarken başucunda bulundurmak, bildirim sesi duyulduğu anda (hatta duyulmadığı zamanlarda bile) telefonu kontrol etmek için güçlü bir istek duymak, telefona erişimi engellendiğinde stres yaşamak ve telefondaki aktivitelere (oyun, sosyal medya vs) zaman harcamak için günlük işlerin aksatılması da nomofobik bireylerin sergilediği özellikler arasındadır (Bragazzi ve Pente, 2014). Nomofobik bireylerin yüz yüze iletişimin mümkün olduğu durumlarda bile bunun yerine akıllı telefonlarını kullanma eğilimi vardır. Bazı bireyler, bunu yapmak için onları mali açıdan zorlasa bile en yeni telefon modelini edinmeyi arzulamaktadır (Civek ve Ulusoy, 2020).

Nomofobinin sadece bireylerin psikolojik durumu üzerinde değil, aynı zamanda onların fiziksel sağlıkları üzerinde de etkileri vardır. Abraham ve arkadaşları (2014) söz konusu bireylerin odaklanma ve dikkat dağınıklığı sorunları yaşadıklarını; Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) ise boyun ağrısı, göz kuruluğu ve bulanık görme gibi sorunlar yaşadıklarını tespit etmiştir.

Ancak Emanuel (2015) nomofobiye farklı bir açıdan bakmakta ve bunu yaşayan bireylerin gerçek anlamda cep telefonlarına değil, telefonun sağladığı sonsuz eğlence ve olanaklara bağımlı olduklarını savunmaktadır. İnternette gezinme, dışarı çıkmaya gerek kalmadan ihtiyaçları karşılama, oyun oynama ve sosyalleşme gibi çeşitli fırsatlar sunan akıllı telefonların erişilebilirliği, telefon bağımlılığı sendromlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Bian ve Leung, 2014).

Literatürde akıllı telefon bağımlılığı olarak tanımlanan nomofobi, bireylerde kaygı ve paniğe yol açarak hem ruhsal hem de fiziksel sorunlara neden olabilmektedir (Bragazzi ve Pente, 2014). Akıllı telefonlara erişimi olmayan veya cihazlarına sahip olsalar bile ağ sorunları yaşayan nomofobik bireyler stres ve baskı ile karşılaşabilmektedir (Dixit ve diğerleri, 2010). Nomofobinin etkileri üç kategoride toplanabilir: fiziksel, psikolojik ve zihinsel. Fiziksel ve zihinsel sorunların yanı sıra psikolojik tehlikelerin de farkına varılması zorunludur. Nomofobi, sokakta, trafikte araç kullanırken, odaklanma gerektiren yüksek riskli işlerde olduğu gibi çeşitli ortamlarda da birçok risk oluşturmakta ve hem nomofobikleri hem de çevrelerindeki tehlikeye atmaktadır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Erdem ve arkadaşları (2016), nomofobinin öfke kontrolünü zorlaştırabileceğini, sosyal izolasyona yol açabileceğini, obsesif davranışlara neden olabileceğini ve anksiyete için tetikleyici olabileceğini savunmaktadır.

Argumosa-Villar ve meslektaşları (2017), nomofobisi olan bireyler arasında akıllı telefon radyasyonuna uzun süre maruz kalmanın parmak uçlarında uyuşmaya yol açabileceğini ve akıllı telefon kullanımını sınırlayanlara kıyasla boyun ve sırt problemleri yaşama olasılığını artırabileceğini belirtmektedir. Bu durum, bu tür radyasyona maruz kalmanın azaltılmasının ve akıllı telefon kullanımının sınırlı hale getirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Ocaktan ve Akdur (2008) nomofobiklerin yaygın olarak yorgunluk, baş ağrısı, kulakların üst ve arka kısımlarında ağrı, kızarıklıkla birlikte göz yorgunluğu, işitme kaybı veya işitmede azalma gibi fiziksel semptomlar yaşadıklarını bildirmiştir. Ayrıca, Süler (2016) nomofobikler arasında nadiren deri lezyonlarının görülebildiğini tespit etmiştir. Hung ve arkadaşları (2011) akıllı telefonlara aşırı bağımlılığın bireylerin telefon çalması bile bildirim sesleri gibi işitsel işaretleri algılamasına yol açtığını öne sürmektedir. Bu olgu, anksiyete ve depresyon gelişimiyle bağlantılıdır. Ayrıca, nomofobi kaynaklı stres uyku bozuklukları, hafıza zayıflığı ve konsantrasyon bozukluğu ile sonuçlanabilir (Augier ve Vendelo, 1999).

Fiziksel ve psikolojik etkilere ek olarak, nomofobiden mustarip bireyler sosyal yaşamlarında da zorluklar yaşayabilir. Akıllı telefonlara olan bağımlılıkları hem işteki performanslarına hem de aile ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerine zarar verebilir (Takao, Takahashi ve Kitamura, 2009). Nomofobik bireylerin telefonlarına aşırı bağlılıkları, sosyal ortamlarda çekingenlik ve içe kapanıklıkla sonuçlanmakla kalmayıp nomofobik bireyleri, özellikle de gençleri, siber zorbalığa açık hale getirmektedir (Ekşi, 2020). Özden (2019), nomofobiklerin potansiyel olarak karşılaşabilecekleri siber zorbalığın tacize kadar tırmanabileceğini ifade etmektedir. Çeşitli nedenlerle gün boyunca telefonu istediği kadar zaman geçiremeyen nomofobik birey, eve döndüğünde bu açığını kapatmak isteyecektir çünkü evi onun güvenli alanıdır. Bu durum ailesiyle vakit geçirmesini

engellediği için nomofobik bireyin aile bağları ve ilişkileri zamanla bozulacaktır (Öz, Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi , 2018). İşyerinde nomofobisi olan birey fiziksel olarak telefonunu tutmasa bile dikkati telefona sabitlenmiştir. Bu da stres ve baskı yaratarak iş performanslarının düşmesine neden olur. Aslan (2011) nomofobinin hem işvereni hem de çalışanı olumsuz etkilediğini ve bu durumdan mustarip olanların işten çıkarılma riskinin yüksek olduğunu ileri sürmektedir. Nomofobi hem bireysel hem de örgütsel performansı olumsuz etkilemektedir (Hung, Chang ve Lin, 2011).

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel bir betimsel taramadır. Ortaokul öğretmenleri arasında nomofobi düzeyini tespit etmek bu çalışmanın temel amacıdır. Betimsel tarama araştırma için uygun görülen bir ölçme aracı kullanılarak anketler yapılmasını içermektedir. Toplanan veriler, görüşlerin kaynağı ve nedeninden ziyade örneklem içindeki kümelenme ve verilerin dağılımını belirleyecektir (Fraenkel ve Wallen, 2006).

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023-2024 yılında Ankara ili Altındağ ilçesindeki resmi ortaokullarda görev yapan 988 öğretmen oluşturmaktadır. %95 güvenilirlik ve %5 hata payı ile örneklem hesaplaması ile 298 öğretmenin araştırmaya katılması gerekmektedir. Evren içerisinde kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla seçilmiş 303 öğretmen araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Örnekleme oluşturan öğretmenlerin alt amaçlara ulaşabilmek için belirlenen özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğretmenlerin özellikleri

Değişken	Değer	f	%
Cinsiyet	Kadın	187	61,7
	Erkek	116	38,3
Mesleki Kıdem	1-9 yıl	121	39,9
	10-19 yıl	118	38,9
	20 ve üzeri	64	21,2
Mezuniyet	Lisans	261	86,1
	Lisansüstü	42	13,9

Tablo 1'de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan 303 öğretmenin 187'sinin kadın, 116'sının erkek; 121 öğretmenin 1-9 yıl, 118 öğretmenin 10-19 yıl ve 64 öğretmenin 20 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip olduğu, ayrıca 261 öğretmenin lisans ve 42 öğretmenin lisansüstü derecede mezuniyete sahiptir.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılacak anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcılardan cinsiyet, mesleki deneyim ve eğitim geçmişlerine ilişkin bilgilerin istendiği bir kişisel bilgi formu doldurmaları istenmiştir. İkinci bölümde ise orijinali Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (Türkçe NMP-Q) ölçek sahibinden izin alınarak uygulanmıştır.

Nomofobi Ölçeği (Türkçe NMP-Q) 7'li Likert tipinde hazırlanmış bir ölçektir ve derecelendirmesi "kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kısmen katılmıyorum, kararsızım, kısmen katılıyorum, katılıyorum ve tamamen katılıyorum" şeklindedir. Ayrıca her biri kendi adına ve ilgili madde numaralarına sahip 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyut isimleri ve ilgili oldukları maddeler aşağıda listelenmiştir:

- Bilgiye erişememe (madde 1-4),
- Konfordan ödün verememe (madde 5-9),
- İletişim kurulamaması (madde 10-15),

- Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (madde 16-20).

Ölçek toplamından alınan puan değerinin yükselmesi kişideki nomofobi değeri de yükseldiğini göstermektedir ve puan-düzey derecelendirmesi aşağıdaki şekildedir:

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

Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri  $\alpha = ,92$ 'dir. Nomofobi Ölçeği (Türkçe NMP-Q)'nin araştırmanın örnekleme uygulanması ile elde edilen araştırma verilerinin Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve değer Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Uygulanan ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı

Ölçek/Alt Boyut	Cronbach Alpha
Nomofobi Ölçeği	,96

Tablo 2'de görüldüğü üzere veri toplama aracı olarak kullanılan ölçme aracının araştırmanın örnekleme uygulanmasıyla elde edilen araştırma verilerinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının ,96 olduğu görülmektedir. Ölçüm maddelerinin doğru veya yanlış olarak puanlanmadığı ve 2'den fazla cevaplama seçeneği bulunan durumlarda kullanılan tahmini bir iç tutarlılık değeri olan Cronbach Alpha (Henson, 2001) 1'e yaklaştıkça verilerin iç tutarlılığı artmaktadır (Kula Kartal ve Mor Dirlik, 2016). Bu bilgi ışığında araştırma verilerimizin hesaplanan Cronbach Alpha katsayısının ( $\alpha=,96$ ) yüksek olduğu söylenebilir.

### Veri Toplama ve Analiz

Araştırma verileri, veri toplama uygulamaları kullanılarak bir internet bağlantısı aracılığıyla öğretmenlere gönderilmiştir. Öğretmenlerin sorulara verdikleri yanıtlar daha sonra bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Sayısallaştırılan veriler, analiz amacıyla araştırmacı tarafından değiştirilmemiştir.

Veri toplama aracından elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler üzerinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma gibi betimsel analizlerin yanı sıra farklılaşma olup olmadığını belirlemek için öncelikle hangi analizlerin uygulanacağını belirleyebilmek adına Normallik testi yapılmıştır. Normallik Testine ait veriler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Verilerin Normallik Test sonucu

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Nomofobi Ölçeği	-,14	-,57

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırma verilerinin çarpıklık değeri -,14 ve basıklık değeri -,57'dir. Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında olmasının araştırma verilerinin normal bir dağılıma sahip olduğunu gösterdiğini belirtmektedir. Bu bilgi ışığında araştırma verilerimizin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Normal bir dağılım gösteren verilere ise parametrik analizler uygulanmaktadır (Turan, Şimşek ve Aslan, 2015). Bu doğrultuda araştırmanın iki faktörlü değişkenlerinde (cinsiyet ve mezuniyet) t-Testi, üç ve daha fazla faktörlü değişkeninde ise (mesleki kıdem) Anova Analizi uygulanmıştır.

**BULGULAR****Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri**

Öğretmenlerin nomofobi düzeylerini belirlemek adına araştırma verilerinin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Hesaplanan değerler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin nomofobi düzeyi

Ölçek/Boyut	N	$\bar{x}$	SS
Nomofobi Ölçeği	303	4,38	1,44
Bilgiye erişememe	303	4,55	1,64
Rahatlıktan feragat edememe	303	4,35	1,70
İletişim kuramama	303	4,94	1,54
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	303	3,62	1,81

Tablo 4'te görüldüğü üzere ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin ölçek geneli için  $\bar{x}=4,38$  olduğu; alt boyutlarında ise sırasıyla bilgiye erişememe alt boyutunda  $\bar{x}=4,55$ ; rahatlıktan feragat edememe alt boyutunda  $\bar{x}=4,35$ ; iletişim kuramama alt boyutunda  $\bar{x}=4,94$  ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda ise  $\bar{x}=3,62$ 'dir.

**Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyinde Cinsiyetin Etkisi**

Öğretmenlerin cinsiyetinin onların nomofobi düzeyine etkisini belirlemek amacıyla araştırma verilerine t-Testi uygulanmıştır. Testin sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyetin nomofobiye etkisi

Puan	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	Sh	t	t-Testi df	p
Nomofobi Ölçeği	Kadın	187	4,33	1,46	,11	-,85	301	,40
	Erkek	116	4,4	1,41	,13			
Bilgiye erişememe	Kadın	187	4,52	1,72	,13	-,43	301	,67
	Erkek	116	4,60	1,52	,14			
Rahatlıktan feragat edememe	Kadın	187	4,2	1,72	,13	-1,03	301	,31
	Erkek	116	4,47	1,68	,16			
İletişim kuramama	Kadın	187	5,00	1,51	,11	,84	301	,40
	Erkek	116	4,85	1,58	,15			
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Kadın	187	3,40	1,79	,13	-2,30	301	,02
	Erkek	116	3,92	1,82	,17			

Tablo 5'te görüldüğü üzere öğretmenlerin kadın veya erkek olmasının onların nomofobi düzeyini ölçek genelinde istatistiki olarak etkilemediği ( $p>,05$ ); ancak çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda öğretmenlerin kadın veya erkek olmasının etkili olduğu söylenebilir ( $p<,05$ ). Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda erkek öğretmenlerin nomofobi puan ortalamalarının ( $\bar{x}=3,92$ ) kadın öğretmenlerin nomofobi ortalamalarından ( $\bar{x}=3,40$ ) olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile öğretmenlerin nomofobi düzeylerinde çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda erkek öğretmenlerin lehine bir farklılaşma olduğu söylenebilir.

**Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyinde Mesleki Kıdemin Etkisi**

Öğretmenlerin mesleki kıdeminin onların nomofobi düzeyine etkisini belirlemek amacıyla araştırma verilerine Anova Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.



Tablo 6. Mesleki Kıdemın Nomofobiye Etkisi

Puan	f, $\bar{x}$ ve SS değerleri				ANOVA Analizi Sonuçları						
	Kıdem	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	df	KO	F	p	
Nomofobi Ölçeği	1-9 yıl	121	121	4,48	G. Arası	6,94	2	3,47	1,68	,19	
	10-19 yıl	118	118	4,20	G. İçi	619,80	300	2,07			
	20 yıl ve üzeri	64	64	4,55	Toplam	626,74	302				
	Toplam	303	303	4,38							
Bilgiye erişememe	1-9 yıl	121	121	4,70	G. Arası	4,73	2	2,36	,87	,42	
	10-19 yıl	118	118	4,45	G. İçi	811,28	300	2,70			
	20 yıl ve üzeri	64	64	4,44	Toplam	816,01	302				
	Toplam	303	303	4,55							
Rahatlıktan feragat edememe	1-9 yıl	121	121	4,43	G. Arası	7,26	2	3,63	1,25	,29	
	10-19 yıl	118	118	4,16	G. İçi	868,63	300	2,90			
	20 yıl ve üzeri	64	64	4,53	Toplam	875,89	302				
	Toplam	303	303	4,35							
İletişim kuramama	1-9 yıl	121	121	5,08	G. Arası	4,83	2	2,41	1,02	,36	
	10-19 yıl	118	118	4,91	G. İçi	710,53	300	2,37			
	20 yıl ve üzeri	64	64	4,75	Toplam	715,36	302				
	Toplam	303	303	4,94							
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	1-9 yıl	121	121	3,62	G. Arası	63,57	2	31,78	10,28	,00	
	10-19 yıl	118	118	3,18	G. İçi	927,86	300	3,09			
	20 yıl ve üzeri	64	64	4,42	Toplam	991,43	302				
	Toplam	303	303	3,62							

Tablo 6'da görüldüğü üzere öğretmenlerin mesleki kıdemlerinin onların nomofobi düzeyini ölçek genelinde istatistiki olarak etkilemediği ( $p>,05$ ); ancak çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda istatistiki farklılaşmalar olduğu söylenebilir ( $p<,05$ ). Bu farklılaşmaların hangi yaş gruplarında olduğunu belirlemek adına Tukey-HSD analizi gerçekleştirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Tukey-HSD Sonuçları

Mesleki Kıdem (i)	Mesleki Kıdem (j)	i-j	p
1-9 yıl	10-19 yıl	,45	,13
	20 yıl ve üzeri	-,79*	,01
10-19 yıl	1-9 yıl	-,45	,13
	20 yıl ve üzeri	-1,24*	,0
20 yıl ve üzeri	1-9 yıl	,79*	,01
	10-19 yıl	1,24*	,00

Tablo 7’de görüldüğü üzere 20 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin nomofobi düzeyleri diğer yaş gruplarından daha yüksektir. Başka bir ifade ile öğretmenlerin mesleki kıdemi yükseldikçe çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeyleri de yükselmektedir.

### Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyinde Mezuniyetin Etkisi

Öğretmenlerin mezuniyetinin onların nomofobi düzeyine etkisini belirlemek amacıyla araştırma verilerine t-Testi uygulanmıştır. Testin sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Mezuniyetin Nomofobiye Etkisi

Puan	Mezuniyet	N	$\bar{x}$	ss	Sh	t	t-Testi df	p
Nomofobi Ölçeği	Lisans	261	4,38	1,35	,084	-,20	301	,84
	Lisansüstü	42	4,42	1,93	,30			
Bilgiye erişememe	Lisans	261	4,59	1,55	,10	1,12	301	,26
	Lisansüstü	42	4,29	2,14	,33			
Rahatlıktan feragat edememe	Lisans	261	4,36	1,63	,10	,44	301	,66
	Lisansüstü	42	4,24	2,10	,3			
İletişim kuramama	Lisans	261	4,9	1,48	,09	-,68	301	,50
	Lisansüstü	42	5,09	1,88	,29			
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Lisans	261	3,57	1,72	,11	-1,16	301	,25
	Lisansüstü	42	3,92	2,29	,35			

Tablo 8’de görüldüğü üzere öğretmenlerin mezuniyetinin onların nomofobi düzeyini ölçek genelinde ve alt boyutlarında istatistiki olarak etkilememektedir ( $p>,05$ ).

### SONUÇ VE TARTIŞMA

Henüz çok yeni bir kavram olan nomofobi hakkında alan yazında yurt içi ve yurt dışı menşeli araştırmaların sayısı oldukça azdır ve araştırmaların genellikle gençler ve ergenler üzerine olduğu görülmektedir (Kaplan Akıllı & Gezgin, 2016; Erdem H. , Kalkın, Türen, & Deniz, 2016; Yıldırım C. , Sumuer, Adnan, & Yıldırım, 2016). Ortaokul öğretmenlerinin nomofobi düzeyini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ve sonuçların literatürdeki çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılması şu şekildedir:

Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ekşi (2020) de araştırmasında öğretmenlerin yüksek düzeyde nomofobik olduğu sonucuna ulaşarak araştırma sonucumuzla örtüşen bir sonuca ulaşmıştır. Öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen ve öğrencilerin yüksek düzeyde nomofobik olduğu sonucuna ulaşarak araştırmamızla

paralel ve onu destekleyen sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Adnan & Gezgin, 2016; Erdem, Türen, & Kalkın, 2017; Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte, & Ladner, 2015).

Öğretmenlerin cinsiyetinin nomofobi düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında araştırma sonucumuzu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Arslan, Tozkoparan ve Kurt, 2019; Ertan, 2019; Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017; Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva, 2015; Öz ve Tortop, 2018). Alan yazında kadınların nomofobi düzeyinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Burucuoğlu, 2017; Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016; Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör Gündüz, 2017; Yoğurtçu, 2018). Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda erkek öğretmenlerin nomofobi düzeyinin kadınlara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Avcı (2020) da araştırmasında öğretmenlerin cinsiyet değişkeninin nomofobi düzeylerine etki etmediği sonucuna ulaşarak araştırma sonucumuzu ölçek genelinde desteklemekle birlikte iletişim kuramama alt boyutunda kadın öğretmenler lehine farklılaşma tespit ederek araştırma sonucumuzla örtüşmeyen bir sonuca ulaşmıştır.

Öğretmenlerin mesleki kıdeminin nomofobi düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Ekşi (2020) kıdem değişkeninin öğretmenlerin nomofobi düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşarak araştırma sonucumuzu desteklemektedir. Alanyazında öğretmenlerin mesleki kıdem değişkeninin nomofobi üzerindeki etkisini araştıran çalışma görülmemekle birlikte öğretmenlerin yaşı yükseldikçe hizmet süresinin de yükseldiği ve kıdemlerinin de arttığı göz önünde bulundurularak yaş değişkeninin de bu bağlamda değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Yaşı ve dolayısı ile mesleki kıdemi düşük öğretmenlerin nomofobi düzeyinin görece yüksek çıkması beklense de araştırmadan elde edilen sonuç bu yönde değildir. Eğitimde kullanılan teknolojilerin de giderek artması ve kıdemi yüksek olan öğretmenlerin teknolojik bakımdan kendilerini yetersiz hissetmemek adına kendilerini bu yönde geliştirmelerinin bunun sebebi olabileceği düşünülmektedir. Yaş değişkeninin nomofobi düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşarak araştırma sonucumuzla paralel bir sonuca ulaşan çalışmalar mevcuttur (Hoşgör, Tandoğan, & Hoşgör Gündüz, 2017; Minaz & Çetinkaya-Bozkurt, 2017; Öz & Tortop, 2018; Yıldırım C. , Sumuer, Adnan, & Yıldırım, 2016). Ekşi (2020) kıdem değişkeninin öğretmenlerin nomofobi düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşarak araştırma sonucumuzu desteklemektedir.

Öğretmenlerin mezuniyetinin nomofobi düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Arslan ve arkadaşları (2019) da öğretmenlerin mezuniyetinin onların nomofobi düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşarak araştırmamızı desteklemektedir. Öğretmenlerin lisansüstü eğitim süreçlerinde teknoloji ile daha fazla muhatap olmalarının onların nomofobi düzeylerini etkileyeceği ve lisansüstü mezuniyete sahip öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olacağı düşünülse de araştırma sonucu bu görüşümüzü destekler nitelikte olmamıştır. Öğretmenlerin nomofobi düzey üzerine gerçekleştirilen çok sınırlı çalışma olması sebebiyle mezuniyet değişkeni özelinde sonuçlar oldukça sınırlıdır ancak, Minaz ve Çetinkaya Bozkurt (2017) ile Yoğurtçu (2018) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında sınıf seviyesinin öğrencilerin nomofobi düzeylerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

### Öneriler

Öğretmenlerin nomofobi düzeyi ile ilgili çalışma sayısının çok sınırlı olması sebebiyle daha büyük bir örneklem ve farklı değişkenlerin öğretmenlerin nomofobi düzeyine etkisinin incelenmesi önerilmektedir.

Araştırma nicel olarak gerçekleştirilmiş ve sayısal değerler üzerinden sonuçlara ulaşılmıştır, araştırmanın nitel olarak gerçekleştirilerek öğretmenlerin nomofobik olma nedenlerine dair derinlemesine bir araştırma gerçekleştirilebilir.

Nomofobik öğretmenlere nomofobi kavramı ve nomofobiyle nasıl başa çıkılacağı konusunda bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

**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.
- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Akcan, G. (2019). Psikoloji çerçevesinde mitoloji olgusunun incelenmesi . İ. Gümüş içinde, *Mitoloji araştırmaları* (s. 47-71). İstanbul: Hiper Yayın.
- Akhoroz, M. (2019). *Öğretmen adayları arasında kişilik özellikleri ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akman, E. ve Işık, M. (2018). Kamu çalışanlarında internetsiz kalma korkusu (Netlessfobi): Isparta ilinde bir araştırma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(14), 20-37.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-V*. (P. D. Köroğlu, Çev.) Boylam Psikiyatri Enstitüsü.
- APA. (2000). *DSM-IV-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Virginia, ABD: American Psychiatric Association.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B. ve Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Augier, M. ve Vendelo, T. M. (1999). Networks, cognition and management of tacit knowledge. *Journal of Knowledge Management*, 3(4), 252-261.
- Avcı, S. (2020). *Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aydın, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve netlessfobi düzeylerinin ilişkisel desen ile incelenmesi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Bahadır, N. (2023). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki boyutları ve stresle başa çıkma tarzlarının nomofobi ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 12 (1), 131-142.
- Bian, M. ve Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capita. *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.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.

- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Civek, F. ve Ulusoy, G. (2020). X ve Y kuşağı tüketicilerin nomofobik eğilimlerinin çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ile olan ilişkisinin belirlenmesi. *Turkish Studies-Social*, 15(1), 141-156.
- Çakmakçı, B. (2022). *Hemşirelik fakültesi öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın .
- Çiçek, B. (2020). Öz düzenlemenin nomofobi üzerindeki etkisi . *Akademik İzdüşüm Dergisi*, 5(2), 89-101.
- Derinyar, T. (2022). *Nomofobi, sosyal bağlılık ve yaşam doyumu ilişkisi: Beden eğitimi öğretmen adayları örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- 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.
- Ekşi, N. N. (2020). *Öğretmenlerin nomofobi ve örgütsel hafıza düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Emanuel, R. (2015). The truth about smartphone addiction. *College Student Journal*, 49(2), 291-299.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erdem, H., 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.
- Ertan, G. (2019). *Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) iş tatmini, işe bağlılık ve sosyal izolasyon üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Forgays, D. K., Hyman, I. ve Schreiber, J. (2014). exting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31, 314-321.
- Fraenkel, J. ve Wallen, N. (2006). *How to desing and evaluate research in education*. . New York: McGaw-Hill International Edition.
- Fyer, A., Mannuzza, S., Gallops, M. S., Martin, L., Aaronson, C., Gorman, J., . . . Klein, D. (1990). Familial transmission of simple phobias and fears. A preliminary report. *Archives of General Psychiatry*, 47, 252-256.
- Gezgin, D., Şahin, Y. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 7(1), 1-15.
- 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.
- Henson, R. (2001). Understanding internal consistency reliability estimates:A conceptual primer on Coefficient Alpha. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 177-189.

- 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.
- Hung, W. H., Chang, L. M. ve Lin, C. H. (2011). Managing the risk of overusing mobile phones in the working environment: A study of ubiquitous technostress. *In PACIS*, 81, 0-0. <https://aisel.aisnet.org/pacis2011/81/> adresinden alındı
- 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* , 1(40), 0-0.
- Kılıç, E. (2023). *Lise öğrencilerinde akıllı telefonu kötüye kullanımının nomofobi ve sosyal kaygı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıçaslan, Y. ve Yüksel, S. (2023). Özgül fobilerin bilişsel davranışçı terapilerinde sanal gerçeklik uygulamaları. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*, 9(18), 505-521.
- King, A., Valença, A., Silva, A., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A. (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.
- Kula Kartal, S. ve Mor Dirlik, E. (2016). Geçerlik kavramının tarihsel gelişimi ve güvenilirlikte en çok tercih edilen yöntem: Cronbach Alpha katsayısı . *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1865-1879.
- Kwon, M., Kim, D., 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.
- Maziero, M. M. ve Oliveira, L. (2016). Nomofobia: uma revisao bibliografica. *Unoesc ve Ciência*, 16(2), 73-79.
- Mercan, N. (2010). Dijital dünyada zaman, mekan, insan ilişkileri ve yabancılaşma. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 403, 100-111.
- Minaz, A. ve Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(9), 268-286.
- Ocaktan, M. E. ve Akdur, R. (2008). Cep telefonu teknolojisi ve sağlık. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(1), 58-65.
- Öğütlü, B. ve Karaaziz, M. (2023). Toplumsal kaygı bozukluğunda (sosyal fobi) bilişsel davranışçı terapi: olgu sunumu. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(3), 659-669.
- Öz, H. ve Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Journal of New Media*, 2(3), 146-159.
- Öz, H. (2018). *Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* . (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özden, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların Doymu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- 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.

- Sadan, Ş. (2022). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilere göre nomofobi düzeylerinin yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sevi, O. M., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ. ve Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 15-22.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şar, A., Ayas, T. ve Horzum, M. (2015). Developing the smart phone addiction scale and its validity and reliability study. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), 1-17.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Takao, M., Takahashi, S. ve Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among french college students. *The European Journal of Public Health*, 25(3), 206.
- Turan, İ., Şimşek, Ü. ve Aslan, H. (2015). Eğitim araştırmalarında likert ölçeği ve likert-tipi soruların kullanımı ve analizi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 186-203.
- Turgut, M. (2021). *Öğretmenlerin eğitim teknolojileri kullanım düzeyleri ile mobil telefon yoksunluğu korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- TÜİK. (2023). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.
- Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(15), 1056-1080.
- 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.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.