



*Bingöl Üniversitesi*  
*İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*  
*Bingol University*  
*Journal of Economics and Administrative Sciences*  
Cilt/Volume: 6, Sayı/Issue: 1  
Yıl/Year: 2022, s. 79-107  
DOI: 10.33399/biibfad.933191  
ISSN: 2651-3234/E-ISSN: 2651-3307



**Makale Bilgisi /Article Info**  
Geliş/Received: 05.05.2021 Kabul/ Accepted: 24.01.2022

## AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNDE NOMOFOBİNİN ROLÜ: YAPISAL EŞİTLİK MODELİ UYGULAMASI

*The Role of Nomophobia in the Relationship of Smartphone Addiction and Life Satisfaction: Application of the Structural Equality Model*

**Emre YAKUT\***  
**Havva SARI\*\***  
**Özlem KURU SÖNMEZ\*\*\***

### Öz

Akıllı telefonlara sürekli eklenen özellikler nedeniyle bireylerin günlük işlerinin büyük bir kısmını telefonları üzerinden bitirebilmeleri, bireylere daha fazla akıllı telefon kullanımı için motivasyon sağlamıştır. Ancak bu durum bireylerin problemleri akıllı telefon kullanımını artırmış, akıllı telefon bağımlılığı olarak nitelendirilen ve davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan bir soruna dönüşmüştür. Benzer şekilde günlük hayatının belirli bir bölümünü akıllı telefonlarına ayıran bireyler, bağımlı oldukları akıllı telefonlarından ayrı kalma korkusu olarak nitelendirilen nomofobi problemi ile karşılaşmıştır. Her iki durum ise sonuç olarak bireylerin akıl sağlığını ve toplumsal ilişkilerinin niteliğini açıklayan yaşam doyumunu etkilemiştir. Çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları, nomofobi düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi öğrencilerinden 430 birimlik bir örneklem ile çalışılmıştır. Değişkenler ile

\* Doç.Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İİBF, emreyakut@osmaniye.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1978-0217>

\*\* Doktora Öğrencisi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi SBE, hvvsr22325@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1214-0567>

\*\*\* Arş.Gör. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İİBF, ozlemkuru@osmaniye.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0208-4781>

İlgili literatür incelemesinden yola çıkılarak oluşturulan yapısal eşitlik modelinin analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında pozitif, nomofobi ile yaşam doyumu arasında negatif ve akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide nomofobinin kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi, yaşam doyumu, yapısal eşitlik modellemesi

**JEL Kodları:** C39; I12; I19; I39

### **Abstract**

Due to the features constantly added to smartphones, individuals can finish most of their daily work on their phones, which has motivated individuals to use more smartphones. However, this situation has increased the problematic smartphone use of individuals and has turned into a problem that is described as smartphone addiction and is among the behavioral addictions. Similarly, individuals who devote a certain part of their daily life to their smartphones have encountered the problem of nomophobia, which is described as the fear of being separated from their smartphones. Both situations ultimately affected the mental health of individuals and their life satisfaction, which explains the quality of their social relations. The aim of the study is to examine the relationships between students' smartphone addiction, nomophobia levels and life satisfaction. Four hundred thirty unit samples from Osmaniye Korkut Ata University students were used in the study. As a result of the structural equation model analysis based on the literature review on variables, a significant positive relationship was found between smartphone addiction and nomophobia. On the other hand, a significant negative correlation was found between nomophobia and life satisfaction and between smartphone addiction and life satisfaction. In addition, it was seen that nomophobia had a partial mediating role in the relationship between smartphone addiction and life satisfaction.

**Keywords:** Smart phone addiction, nomophobia, life satisfaction, structural equation modelling (SEM)

**JEL Codes:** C39; I12; I19; I39

---

## 1. Giriş

1993 yılında GSM (mobil iletişim için global sistem) teknolojisinin Türkiye'ye gelişinin ardından ülkede ilk cep telefonu kullanımı 1994 yılında gerçekleşmiştir. İlk kullanım yalnızca İstanbul, Ankara ve İzmir illeri ile sınırlı olmuştur (Akdoğan, 1996). Ancak gelişen teknolojinin cep telefonlarına eklediği yeni özellikler, günümüzde cep telefonu kullanımının günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olmasını sağlamıştır.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nun (BTK) "Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü Pazar Verileri Rapor" 2020 3. çeyrek raporuna göre 82.795.043 mobil abone bulunmaktadır. Aynı yılın mobil internet kullanımı ise 1.775.536 TByte miktarında gerçekleşmiştir (BTK, 2020). Türkiye'nin 2020 yılına göre toplam nüfusu 83.614.362 olarak bildirilmiştir (TÜİK, 2021). Ülke nüfusunun %92.2 oranla cep telefonu ve %73.99 oranla da internet kullandığı bilinmektedir. İnternet kullanıma ayrılan süre günde 7 saat 29 dakika olarak tespit edilmiştir. İnternete erişim %74.8 oran ile mobil cihazlardan gerçekleşmektedir (Destexdigital, 2020). Bahsi geçen verilere göre Türkiye'de akıllı telefon kullanım oranı oldukça yüksektir. 2017 Global Mobil Kullanıcı Araştırması raporuna göre bireylerin günde ortalama 78 defa, diğer bir deyişle 13 dakikalık aralıklarla telefonuna baktığı söylenebilir. Aynı zamanda ilgili rapordan akıllı telefon kullanıcıların %66'sının akıllı telefonlarını gereğinden fazla kullandıklarını kabul ettikleri anlaşılmaktadır (Deloitte, 2017). 2019 yılı Global Mobil Kullanıcı Araştırması raporuna göre ise akıllı telefon kullanıcıların %46'sı telefonunu sürekli kontrol etme ihtiyacı duyduğunu belirtmiştir (Deloitte, 2019). Telefonu sürekli kontrol etme ihtiyacı nomofobinin göstergelerinden biri olarak bilinmektedir (Güler ve Veysikarani, 2019).

Akıllı telefonların gereğinden fazla kullanımı akıllı telefon bağımlılığını (ATB) artırırken, akıllı telefonlara eklenen birçok özellikten dolayı (örneğin internet erişimi, sosyal medya, oyun, iletişim, anlık bildirimler vb.) nomofobinin şiddetini arttırmaktadır (Yildirim ve Correia, 2015). Nomofobik bireylerde anksiyete, solunum bozukluğu, titreme, terleme, denge bozukluğu ve taşikardi gibi

---

semptomlar görülebilmektedir (Bhattacharya, Bashar, Srivastava ve Singh, 2019). Sayılan etkilerin dışında akıllı telefon kullanımı bireylerin çok daha kolay fark edebilecekleri denge problemleri (Orhan, 2019), göz sağlığı, konsantrasyon ve baş ağrısı problemlerine (Ünal, 2015) yol açabilmektedir. Ayrıca artan nomofobi ve ATB nedeniyle telefondan ayrı kalmak kullanıcıları strese itmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Diğer semptomlarla birlikte oluşan bu stres ise yaşam kalitesini düşürmekte yani yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir. Öğrencilerde yaşam doyumunu, akademik başarı (Ardahan, 2014) başta olmak üzere psikolojik rahatsızlıkların da içerisinde bulunduğu birçok konuda açıklayıcı bir değişken olarak görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmada üniversite öğrencilerinin ATB ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide nomofobi değişkeninin rolü incelenecektir. Elde edilen bulgularla ilişkili olarak üniversitelere öğrencilerin ATB ve nomofobi hakkında farkındalığının sağlanması yoluyla yaşam doyumunun artırılması için öneriler sunulacaktır.

## 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATB)

Bağımlılık, Türk Dil Kurumu'nun yayımladığı Güncel Türkçe Sözlük'te "Bağımlı olma durumu, tabiiyet" olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). İngilizce "addiction" olarak tanımlanan bağımlılık, "bağımlı olduğunuz için bir şeyi yapmayı veya almayı bırakamama sorunu" olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2020).

Bağımlılık literatürde madde bağımlılığı ve madde dışı bağımlılık, yani davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Madde bağımlılığı uyuşturucu bağımlılığı, alkol bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinden oluşmaktadır. Davranışsal bağımlılık ise internet bağımlılığı, ATB gibi bağımlılıklardan meydana gelmektedir (Karagözoğlu Aslıyüksek, 2016).

Bir davranışsal bağımlılık türü olan ATB, kullanım sonucu haz duyulması ve kullanıcıyı baskı ya da kaygıdan kurtarması gibi haz veren davranışların yapılmaya devam edilmesi sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir (Şar & Işıklar, 2012). Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığını tekrarlayıcı davranış bozukluğu olarak da tanımlamak mümkündür. Fakat işi gereği sürekli akıllı telefon ile meşgul olan

bireyi, akıllı telefon bağımlısı olarak nitelemek yanlış olacaktır. Bu açıdan baktığımızda davranışsal bağımlılığı, “önemli zarar veya sıkıntıya yol açacak şekilde tekrarlanan bir davranış” (Kardefelt-Winther vd., 2017) olarak değerlendirmek daha doğru olacaktır.

ATB belirtilerine daha geniş açıdan baktığımızda beş ana faktör göze çarpmaktadır. Bunlar (Bian & Leung, 2015):

- Akıllı telefonun zararlı sonuçlarının önemsenmemesi,
- Zihnin akıllı telefon ile meşgul olması,
- Zihnin akıllı telefon ile meşgul olmasından dolayı gündelik işlerde verimsizlik yaşama,
- Akıllı telefondan ayrı kalındığında duyulan özlemi kontrol edememe ve
- Akıllı telefondan uzak kalındığında iç huzursuzluğu yaşama ve kendini kaybolmuş hissetme olarak açıklanmaktadır.

### 3. Nomofobi

Nomofobi terimi İngilizce ‘nomophobia’ yani ‘NO Mobile PHone PhoBIA’ teriminin kısaltılmasından oluşmaktadır ve Türkçe literatüründe ‘akıllı telefonsuz kalma korkusu’ olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır (Erdem, Türen, & Kalkın, 2017). Dolayısı ile nomofobi teknolojinin gelişmesiyle hayatımıza girmiş bir rahatsızlıktır (King, Valença, & Nardi, 2010). Bu kavram, literatüre 2008 yılında İngiltere’de yapılan bir çalışma ile dahil olmuştur (Karakuyu ve Ata, 2019).

Günümüze ait dijital ve sanal toplumun bir rahatsızlığı olarak görülen nomofobi, cep telefonu veya bilgisayarlarla temastan uzak kalmanın sonucunda stres, endişe, korku gibi durumların ortaya çıkması anlamına gelmektedir. Kısaca teknoloji ile temas halinde kalmanın patolojik korkusu olarak tanımlanmaktadır (Bragazz & Puente, 2014).

Nomofobi rahatsızlığı görülen bireylerde belli başlı ortak özellikler vardır. Bunlar (Bragazz & Puente, 2014):

- Telefonu düzenli kullanmak ve şarj cihazını sürekli yanında taşımak,

- Telefonun kullanmadığı ya da hattın çekmediği yerlerde strese girmek,
- Bildirim gelip gelmediğini sürekli kontrol etme,
- Gün içinde telefonun sürekli açık olması ve gece yatarken telefon ile birlikte uyumak,
- Yüz yüze iletişimde sıkıntı yaşamak ve iletişimi genellikle teknolojik cihazlar ile yapmak ve
- Telefonuna ekonomik olarak harcamaların büyük yer tutması olarak açıklanabilir.

Nomofobi, akıllı telefonun en çok benimsendiği kesim olan gençlerde görülmektedir. Bu genç kesimden özellikle öğrencilerin cep telefonsuz olmak istemedikleri, her ortamda yanlarında taşımak istedikleri tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu genç kesim sürekli yanlarında taşıdıkları telefona her an bakma ve sürekli kontrol etme eğilimi göstermektedirler (Gümüş & Örgenç, 2015). SecurEnvoy (2012) tarafından yapılan araştırmada nomofobi açısından en riskli yaş grubunun %77 oran ile 18-24 yaş arası genç grubun olduğu ve arkasından 25-34 yaş grubunun %68 oran ile onları takip ettiği bildirilmektedir. Nomofobi kavramının literatüre girdiği çalışmada katılımcıların %53'ünün akıllı telefonlarından uzak kalmaları veya telefonları kullanılabilir olmaktan çıktığında endişelendiği belirtilmiştir (Karakuyu ve Ata, 2019).

#### 4. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu değişkeni, bireylerin akıl sağlığı ve toplumla olan ilişkilerine tesir eden önemli unsurlardandır. Yaşam doyumu bireylerin geliri, sağlığı, eğitim düzeyi gibi kişisel değişkenlerin yanı sıra sosyo kültürel durumu, sembolik-söylemsel pratikleri ve algıları gibi yaşam memnuniyetini etkileyen unsurları olarak değerlendirilmektedir. Bu yüzden bu kavram bireyin tüm hayatını içermekte ve iyi olma halini ifade etmektedir (Çamur, 2020).

Yaşam doyumu aynı zamanda bilişsel/yargısal bir süreci göstermekle birlikte kişinin kendi seçimlerinden oluşturduğu kriterlere göre yaşam kalitesini geniş çapta değerlendirilmesi olarak da bilinmektedir (Diener vd., 1978). Değerlendirme sonucunda oluşacak olan memnuniyet yargıları, kişinin içinde bulunduğu şartlar

doğrultusunda uygun standartlarla karşılaştırmasına bağlanmaktadır. Elde ettikleri mevcut durumda hayatlarında ne kadar memnun olduklarına ilişkin yargının, kişinin kendi için belirlediği kriterlerle karşılaştırmasına dayanmaktadır. Bu durum kişiye dışarıdan dayatılamaz niteliktedir (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Buradan yola çıkarak kişiler kriterlerine ne kadar çok yaklaşırsa, diğer bir deyişle pozitif değerlendirmesi ne kadar artarsa, kişinin yaşam kalitesinde o kadar artışından söz edilebilir. Aksi yönde bir durum söz konusu ise yaşam kalitesinin düşük olduğunu söylemek mümkündür (Myers & Diener, 1995).

Yaşam doyumu ile ilgili ölçek geliştirme çabaları 1985'lerde başlamış olsa da bu kavram literatüre Neugarten tarafından 1961'de kazandırılmıştır. Yaşam doyumunu etkileyen çeşitli sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler mevcuttur (Özer & Karabulut, 2003).

## 5. Literatür Taraması ve Hipotezler

Bu bölümde modeli oluşturan değişkenlerin aralarındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara yer verilmiştir. ATB ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalardan bazıları aşağıda özetlenmiştir.

Çobanoğlu, Bahadır-Yılmaz ve Kızıltan (2021), çalışmalarında hemşirelik öğrencileri için dijital bağımlılık, ATB düzeyi ve nomofobi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Akıllı telefon bağımlılığının nomofobi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin saptandığı çalışmada regresyon analizi kullanılmıştır.

Buctot, Kim ve Kim (2020) tarafından yapılan çalışmada Filipinler'deki ortaokul ve lise öğrencilerinin verileri ile nomofobi ve ATB değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre değişkenlerin pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiliye sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Gonçalves, Dias ve Correia (2020) tarafından yapılan çalışmada, 18-24 yaş aralığında 495 katılımcının verilerine dayanarak, günlük akıllı telefon kullanım saatinin nomofobi değişkeninin güçlü bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Göktaş (2019) tarafından lise öğrencilerinin verileri ile yapılan çalışmada, nomofobi ile ATB arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmüş, nomofobi düzeyinin akıllı telefon bağımlılığını yüksek düzeyde yordadığı açıklanmıştır.

Durak (2019) tarafından ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmanın bulgularına göre ATB ile nomofobi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır.

Semerci (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ortaokul öğrencileri için ATB ve nomofobi düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Lojistik regresyon analizinin yöntem olarak benimsendiği çalışmada ATB ile nomofobi ilişkisinin orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve ATB'nin en güçlü yordayıcısının nomofobi olduğunu açıklanmıştır.

İncelenen çalışmalardan hareketle  $H_1$  hipotezi şu şekilde belirlenmiştir:

**H<sub>1</sub>:** Akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

ATB ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalardan bazıları aşağıda özetlenmiştir.

Kula, Ayhan, Soyer ve Kaçay (2020), çalışmalarında ATB ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yöntem olarak ANOVA, t-testi ve korelasyon analizinin kullanıldığı çalışmada değişkenler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kusuma, Sahede, Sunaryo, Fahmi, ve Nurtjahjo (2019) tarafından yapılan çalışmada 251 üniversite öğrencisinin verileri ile ATB ve yaşam doyumunun ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında değişkenler arasındaki ilişkinin negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Karaköse (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 393 üniversite öğrencisinin verilerine ile t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. Çalışmada analiz sonuçlarında yaşam doyumu ile telefon bağımlılığı arasında negatif korelasyon olduğu görülmektedir.



Yumuşak (2019), 1030 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada ki-kare analizi ve Mann Whitney U testleri ile öğrencilerin ATB ve yaşam doyumu seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarında ATB düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azaldığını belirtilmiştir.

Göldağ (2019), 329 katılımcı öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada, ATB ve yaşam doyumu ilişkisinin zayıf ve negatif yönde anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

Samaha ve Hawi (2016) tarafından 300 üniversite öğrencisinin verisi ile gerçekleştirilen çalışmada ATB ve yaşam doyumu değişkenleri arasında algılanan stres ile akademik performans üzerinden dolayı negatif bir ilişkinin olduğunu saptanmıştır.

Cayhan (2017), çalışmasını 466 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiş ve sonucunda yaşam doyumu ile akıllı telefon kullanım düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur.

İncelenen çalışmalardan hareketle H<sub>2</sub> hipotezi şu şekilde belirlenmiştir:

**H<sub>2</sub>:** Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

Nomofobi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalardan bazıları özetlenmiştir.

Büyükalim (2020), 511 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin nomofobi ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulmuştur.

Yanqing (2019) çalışmada 9062 üniversite öğrencisinin verisini kullanmıştır. Çalışmanın sonuçlarında akıllı telefon kullanımının nomofobinin gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunduğu, nomofobinin psikolojik bozukluklar üzerinde pozitif yönlü etki yaptığı ve bu durumun da yaşam doyumunu olumsuz etkilediği açıklanmıştır.

Mert, Çağlayan ve Akgül (2018) tarafından 209 öğretmenin verileri ile çalışılan bildiride nomofobi düzeyi arttıkça yaşam doyumunda düşüş olduğu görülmüştür.

İncelenen çalışmalardan hareketle  $H_3$  hipotezi şu şekilde belirlenmiştir:

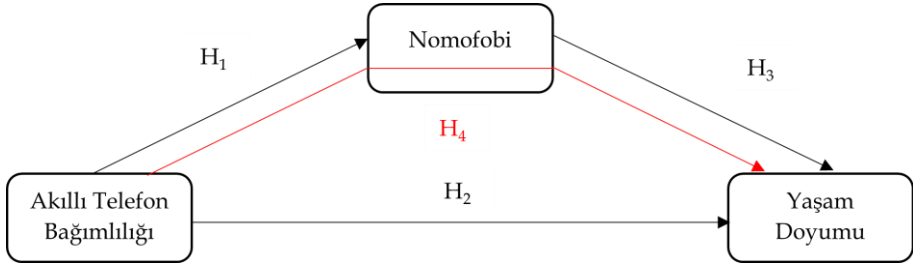
**$H_3$ :** Nomofobi ile yaşam doyumunda arasında negatif bir ilişki vardır.

Son olarak çalışmada aracılık etkisinin araştırılması için  $H_4$  hipotezi şu şekilde belirlenmiştir.

**$H_4$ :** Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumunda arasındaki ilişkide nomofobinin aracılık etkisi vardır.

Çalışmada incelenen model Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1: Araştırmanın Modeli



## 6. Yöntem

### 6.1. Kullanılan Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak üzere dört bölüm ve toplam 43 addeden meydana gelmiş bir anket formu tasarlanmıştır. İlgili anketin ilk bölümü katılımcılarla ilgili cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, kaç yıldır akıllı telefon kullandığı, günde kaç defa akıllı telefonlarını kontrol ettikleri gibi demografik ve günlük alışkanlıkları içeren sekiz soru içermektedir. Anket formunun ikinci bölümünde ise Kwon, Kim, Cho ve Yang’ın (2013) tasarladığı ve Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz’ın (2015) Türkçe uyarlamasını gerçekleştirdiği ATB ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. İlgili ölçek 10 ifade içeren tek boyutlu yapıdadır ve Türkçe uyarlamada Cronbach’s Alpha katsayısı 0.867 olarak bulunmuştur. Anket formunun üçüncü bölümünde Yıldırım ve Correia’nın (2015) geliştirdiği ve Yıldırım, Sumuer, Adnan ve

Yıldırım'ın (2016) Türkçe'ye uyarladığı Nomofobi ölçeği kullanılmıştır. İlgili ölçek dört alt boyut ve toplamda yirmi sorudan oluşmaktadır. Türkçe uyarlamada ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0.92 olarak bulunmuştur. Anketin son bölümünde ise Diener, Emmons, Larsen ve Griffin'in (1985) geliştirdiği, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan yaşam doyumu ölçeğinden yararlanılmıştır. İlgili ölçek tek boyutta toplanan toplam beş maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlamasında Cronbach's Alpha katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

Çalışmada Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Tarih: 30.04.2021; E-59754796-050.99-16751 sayılı yazı) gerekli yasal izinler alınarak araştırma etik kurullar çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

## 6.2. Örneklem

Çalışmanın evreni, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisans ve Lisanüstü öğrencileri olarak belirlenmiştir. 2019-2020 akademik yılı için Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinin lisans ve lisansüstü öğrenci sayısı 8234 olarak bilinmektedir (YÖK, 2021). Evren sayısı 8234 iken, %95 güven aralığında örneklemin birim sayısının en az 367 olması gerektiği belirlenmiştir (Surveysystem, 2016). Çalışmaya toplam 430 öğrenci katılmıştır. Anket formunun öğrencilere uygulanabilmesi adına, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan E-59754796-050.99-16751 Sayılı ve 05.05.2021 tarihli yazı ile Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Tablo 1'de katılımcı öğrencilerin demografik özellikleri ve akıllı telefon kullanım bilgilerine yer verilmiştir.

**Tablo 1:** Katılımcı Öğrencilerin Demografik ve Akıllı Telefon Kullanım Bilgileri

Değişken	N	%	Değişken	N	%
Yaş			Sınıf		
18-20	93	21.63%	1	21	4.88%
21-23	214	49.77%	2	105	24.42%
24-26	50	11.63%	3	63	14.65%
27-29	14	3.26%	4	167	38.84%
30 ve üstü	59	13.72%	Lisansüstü	74	17.21%
Günlük ortalama kullanım saati			Akıllı telefon kullanım yılı		
1 saatten az	4	0.93%	1-4 yıl	64	14.88%
1-2 saat	69	16.05%	5-8 yıl	249	57.91%
3-4 saat	158	36.74%	9-12 yıl	88	20.47%
5-6 saat	97	22.56%	13 yıl ve üzeri	29	6.74%
6 ve üzeri	102	23.72%			
Günlük ortalama kontrol sayısı			En çok kullanılan zaman aralığı		
10 dan az	22	5.12%	Sabah	14	3.26%
10-20	112	26.05%	Öğle	54	12.56%
21-30	101	23.49%	Akşam	202	46.98%
31-40	87	20.23%	Gece	160	37.21%
41-50	28	6.51%			
51 den fazla	80	18.60%			
Cinsiyet					
Kadın	213	49.53%			
Erkek	217	50.47%			

Tablo 1'e göre katılımcıların cinsiyet açısından homojen olduğu, büyük çoğunluğunun 4. Sınıf ve 21-23 yaş arası öğrencilerden oluştuğu söylenebilmektedir. Aynı zamanda katılımcıların büyük kısmının 5-8 yıldan bu yana akıllı telefon kullandığı ve günlük ortalama kullanım saatinin 3-4 saat olduğu görülmektedir. En çok akıllı telefon kullanılan zaman aralığının akşam saatleri olduğu ve katılımcıların telefonlarını günde ortalama 10-20 defa kontrol ettikleri anlaşılmıştır.

## 7. Analiz ve Bulgular

Çalışmada tasarlanan modelin geçerliliğinin ve hipotezlerin test edilmesi için en küçük kareler yöntemini esas alan varyans temelli

yapısal eşitlik modeli uygulaması için SmartPLS (v 3.2.9) paket programı kullanılmıştır.

### 7.1. Geçerlilik ve Güvenirlilik Bulguları

Modelin test edilmesi aşamasında öncelikle ölçeklerin geçerlik ve güvenirlilikleri analiz edilmiştir. Bunun için iç tutarlılık güvenirliliği, ayrışma geçerliği ve birleşme geçerliği incelenmiştir. İlk aşamada iç tutarlılık güvenirliliğinin incelendiği analizde Cronbach's Alpha katsayısı, birleşik güvenirlilik katsayısı (CR) dikkate alınmıştır. Hem Cronbach's Alpha katsayısının hem de CR katsayısının 0.70 ile 0.90 aralığında değerlendirilmesi uygundur. Birleşme geçerliliğinin incelendiği aşamada ise değişkenlerin faktör yüklerine ve açıklanan ortalama varyans değerlerine (AVE) dikkat edilmiştir. Değişkenlerin sahip olduğu maddelerin faktör yüklerinin 0.70'in üzerinde olması ve değişkenlerin AVE değerlerinin 0.50'nin üzerinde olması beklenmektedir. Ancak maddelerin faktör yüklerinin 0.70'ten küçük olması durumunda AVE değerinin 0.50 olarak sağlanması koşulu aranmıştır. Faktör yükü 0.40'tan küçük olan maddeler her koşulda modelin dışında bırakılmıştır (Hair vd., 2017).

Tablo 2'de değişkenlere ait maddelerin faktör yükleri, değişkenlerin Cronbach's Alpha ve CR katsayıları ile AVE değerleri sunulmuştur.

Tablo 2'ye göre, modeldeki değişkenlerin Cronbach's Alpha katsayıları 0.867 ile 0.910 arasında ve CR katsayıları 0.867 ile 0.911 arasında gerçekleşmektedir. Değişkenlerin AVE değerleri eşik değer olan 0.50 sınırını sağlamakta ve değişkenlere ait maddelerin faktör yükleri 0.645 ile 0.933 arasında değişmektedir. Dolayısıyla modelin iç tutarlılık güvenirliliğinin ve birleşme geçerliliğinin sağlandığını söylemek mümkündür.

**Tablo 2:** Geçerlilik ve Güvenirlik Analizi Bulguları

Madde	Faktör Yüğü	Değişken	Cronbach's Alpha	CR	AVE
ATB4	0.675	Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATB)	0.867	0.867	0.522
ATB5	0.809				
ATB6	0.645				
ATB7	0.760				
ATB8	0.737				
ATB10	0.696				
NM4	0.684	Nomofobi (NM)	0.901	0.900	0.500
NM5	0.720				
NM7	0.736				
NM9	0.822				
NM16	0.656				
NM17	0.725				
NM18	0.699				
NM19	0.656				
NM20	0.652				
YD1	0.852	Yaşam Doyumu (YD)	0.910	0.911	0.674
YD2	0.804				
YD3	0.933				
YD4	0.816				
YD5	0.681				

Tüm bunların yanı sıra geçerlik güvenirlik analizleri kapsamında ayrışma geçerliğinin de incelenmesi gerekmektedir. Ayrışma geçerliğinde kullanılması önerilen farklı kriterler bulunmaktadır. Kriterlerden biri, değişkenlerin çapraz yüklerini incelemek olarak belirtilebilir. Çapraz yükleri incelerken bir maddenin ait olduğu değişkene ait faktör yükünün diğer değişkenler için aldığı faktör yükünden daha fazla olması beklenir. Başka bir ayrışma geçerliliği kriteri olan HTMT kriteri, değişkenlere ait maddelerin korelasyonlarının geometrik ortalamalarından meydana gelmektedir. Bu kriterin sınır değeri için değişkenlerin kavramsal nitelikleri önemlidir. Kavramsal olarak yakın değerler için HTMT kriterinin üst sınırı 0.90 iken, kavramsal yakınlığı bulunmaya değişkenler için bu sınır 0.85 olarak kullanılabilir. Kullanılabileceği belirtilen bir başka kriter ise Fornell Larcker kriteridir. Fornell Larcker tablosunda değişkenlerin AVE değerlerinin karekökleri yer almaktadır. Her değişkenin Fornell Larcker değerinin aynı satır ve sütundaki diğer değişkenlerinkine eşit veya onlarinkinden daha büyük olması beklenir (Hair vd., 2017; Doğan, 2019; Yakut ve Kuru, 2020).

Tablo 3'te değişkenlere ilişkin HTMT kriteri değerleri ve Tablo 4'te Fornell Larcker kriteri değerleri sunulmuştur.

**Tablo 3:** Değişkenlere ilişkin HTMT Kriteri Değerleri

	ATB	NM	YD
ATB	-	-	-
NM	0.481	-	-
YD	0.519	0.519	-

Tablo 3 ve Tablo 4'te görülebileceği üzere modeldeki değişkenlerin ayrışma geçerliliği sınırlarını sağladığı belirlenmiştir.

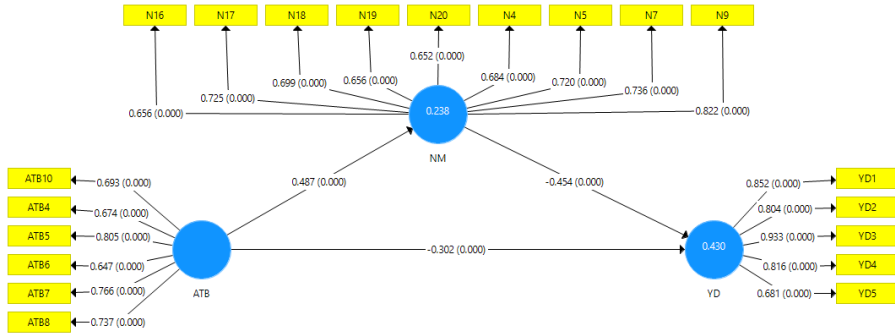
**Tablo 4:** Değişkenlere ilişkin Fornell Larcker Kriteri Değerleri

	ATB	NM	YD
ATB	<b>0.722</b>	-	-
NM	0.487	<b>0.707</b>	-
YD	-0.523	-0.601	<b>0.821</b>

## 7.2. Model Analizinin Bulguları

Çalışmaya ait yapısal eşitlik modelinin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinden sonra görünümü Şekil 2'de gösterilmektedir.

**Şekil 2:** Yapısal Eşitlik Modeli



Çalışmada değişkenlerin doğrusallık sorunu taşıyıp taşımadığını kontrol etmek amacıyla VIF (Variance Inflation Factor- Varyans Artış Faktörü) değeri incelenmiştir. VIF değeri, 5 olarak bilinen üst sınırın altında kalmalıdır. Tablo 5'te incelenen modeldeki değişkenlerin VIF değerleri 1 ile 1.312 arasında değiştiği görülmektedir. Bu nedenle değişkenler arasında doğrusallık sorunu söz konusu değildir (Hair vd., 2017).

Ayrıca modelin değişkenlerinin etki büyüklüğü değerlerinin ( $f^2$ ) ve belirleyicilik katsayılarının ( $R^2$ ) belirlenmesi amacıyla PLS algoritması ve tahmin gücünün ( $Q^2$ ) belirlenmesi amacıyla da Blindfolding analizi çalıştırılmıştır. İlgili analizlerin sonuçları Tablo 5’te gösterilmektedir.

**Tablo 5:** Değişkenlere ait VIF,  $R^2$ ,  $f^2$  ve  $Q^2$  değerleri

Değişkenler	VIF	$R^2$	$f^2$	$Q^2$
YD	NM	1.312	0.276	0.234
	ATB	1.312	0.122	
NM	ATB	1.000	0.238	0.100

Değişkenlerin  $R^2$  değerleri, incelendiğinde model vasıtasıyla yaşam doyumunun %43, nomofobinin de %23.8 açıklanabildiği görülmektedir.

Etki büyüklüğü değerinin ( $f^2$ ) 0.02 olduğu durumda düşük etki, 0.15 olduğu durumda orta etki, 0.35 olduğu durumda ise yüksek etki olarak nitelendirilmektedir (Yıldız, 2019). Bu noktadan hareketle Tablo 5 incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin düşük, nomofobi üzerindeki etkisinin ise orta düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Benzer şekilde nomofobinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi de orta düzey olarak belirlenmiştir.

Blindfolding analizi sonucunda elde edilen  $Q^2$  değerinin endojen değişkenlerin tahmin gücünü yansıttığı bilinmektedir. Buna göre Tablo 5’te yer alan  $Q^2$  değerleri incelendiğinde modelin yaşam doyumunu ve nomofobi değişkenleri için tahmin gücüne sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Modele ilişkin yol katsayılarının belirlenmesi amacıyla PLS algoritması çalıştırılmıştır. Bu analize yönelik sonuçlar Tablo 6’ da görülebilmektedir.

**Tablo 6:** Modele Ait Yol Katsayıları

	Standardize $\beta$	Std. Sapma	T	P
ATB->NM	0.487	0.050	9.772	0.000*
ATB->YD	-0.302	0.043	7.047	0.000*
NM->YD	-0.454	0.046	9.973	0.000*

\* $p < 0.001$



Tablo 6'ya göre akıllı telefon bağımlılığının nomofobi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ifade eden hipotez olan  $H_1$  hipotezi desteklenmiştir ( $\beta=0.487$ ,  $p<0.000$ ). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi olduğunu belirten  $H_2$  hipotezi de desteklenmiştir ( $\beta=-0.302$ ,  $p<0.000$ ). Son olarak nomofobi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade eden  $H_3$  hipotezi de desteklenmiştir ( $\beta=-0.454$ ,  $p<0.000$ ).

### 7.3. Aracılık Etkisinin Kontrolü

Literatüre ilişkin inceleme bölümünde verilen  $H_4$  hipotezinin kontrol edilmesi için aracı etki analizinin yapılması gerekmektedir. Bu analizin gerçekleştirilmesi için Baron ve Kenny (1986) modelin uyması gereken üç koşul ortaya koymuşlardır. Koşullar, bağımsız değişken ile aracı değişken arasındaki, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ve aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkilerin anlamlı olması olarak özetlenebilir.

Çalışmanın bu bölümünde, nomofobi değişkeninin bağımsız değişken olan ATB ile bağımlı değişken olan yaşam doyumu arasında aracılık etkisi yaratan bir değişken olup olmadığı kontrol edilecektir. PLS algoritması, 5000 alt örneklem ile çalıştırılarak sonuçlar kontrol edilmiştir. Sonuçlara ilişkin değerler Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Aracı Etki Analizi Sonuçları

Hipotez	ATB->NM (a)	NM->YD (b)	Dolaylı Etki (a)*(b)	Doğrudan Etki ATB->YD (c)	Toplam Etki (a)*(b)+(c)	VAF (Dolaylı Etki/Toplam Etki)
$H_4$	0.487	-0.454	-0.221	-0.302	-0.523	0.4225

Tablo 7'de VAF hesaplanan VAF katsayısı 0.4225 olarak görülmektedir. VAF katsayısı, 0.80'den büyük ise tam aracı etki, 0.80 ile 0.20 arasında ise kısmi aracı etki olarak yorumlanmaktadır. Eğer 0.20'den küçük ise herhangi bir dolaylı etkiden bahsedilemeyeceği belirtilmektedir. Buna göre 0.4225 olan VAF katsayısı, kısmi aracı etkinin varlığını kanıtlamakta ve  $H_4$  hipotezinin kabulüne imkan vermektedir (Hair, Hult, Ringle ve Sarstedt, 2014).

## 8. Sonuç

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişme sayesinde günümüzde yüz yüze etkileşim kadar akıllı telefonların veya bilgisayarların aracılığıyla çevrimiçi görüşmeler de artmıştır. Bu durum, bireylerin sosyalleşmek için aynı ortamda bulunma zorunluluğunu ortadan kaldırmış, diğer bir deyişle iletişimde zaman ve mekan kısıtlarının aşılmasına imkan vermiştir. Ancak bu kısıtların sağlanması için gösterilmesi gereken çabadan tasarruf sağlanması, bireylerin diğerleriyle karşı karşıya olmadığı ortamlarda kendini daha rahat ifade edebildiğini düşünmesi gibi sebepler, bazı bireylerde çevrimiçi ortamın yüz yüze görüşmelere tercih edilmesine yol açabilmektedir. Ancak bu tercih, bireylerin akıllı telefon ve internet kullanımının problemleri boyutlara ulaşmasını sağlamakta öncü olabilmektedirler. Bağımlılık derecesinde akıllı telefon kullanımıyla birlikte nomofobi ortaya çıkabilmekte, bu durumun da yaşam doyumunda bir azalış meydana getirdiği literatürdeki çalışmalarda açıklanmaktadır.

Bu çalışmada, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi öğrencilerinden elde edilen verilere yapısal eşitlik modellemesi yöntemi uygulanmıştır. Literatür incelemesi sonucunda ulaşılan modelde bağımsız değişken ATB iken bağımlı değişken yaşam doyumunu olarak belirlenmiştir. Nomofobi değişkeninin ise bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkideki rolü incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi uygulaması için çalıştırılan PLS algoritması sonuçlarına göre, ATB ile nomofobi arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra ATB ile yaşam doyumunu ilişkisinin negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer biçimde nomofobi değişkeni ile yaşam doyumunu değişkeni arasındaki ilişkinin de negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide nomofobinin rolünün incelenmesi için gerçekleştirilen aracı etki analizinde nomofobinin bu ilişkide kısmi aracı etkisi olduğu belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara dayanarak akıllı telefon kullanımının hem doğrudan hem de Nomofobi üzerinden yaşam doyumunun üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Öğrencilerde yaşam doyumunu akademik

başarı (Ardahan, 2014), benlik saygısı (Dilmaç ve Ekşi, 2008), depresyon (Yıldız, 2016; Sincar vd., 2020) gibi önemli konularda yordayıcı olmaktadır. Bu durumda analizler vasıtasıyla ortaya konan ATB ve nomofobi ile ilgili ilişkilere de dayanarak öğrencilerin olumsuz etkilerden korunabilmesini yüksek düzeyde sağlamak üzere bazı tedbirler önerilebilir. Üniversitelere önerilebilecek bu tedbirler,

- Öğrencilere kendi ATB ve nomofobi düzeyleri konusunda farkındalık kazanabilecekleri dikkat çekici çalışmalar yaptırmak,
- Aynı ortamda bulunarak sosyalleşme ile çevrimiçi sosyalleşme arasında karşılaştırma yapabilecekleri etkinlikler düzenlemek,
- Sorunlu akıllı telefon kullanımının yol açabileceği fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkları vurgulayan etkinlikler düzenlemek,
- Öğrencilerin boş vakitlerini değerlendirebilecekleri fiziksel ve zihinsel aktivitelerin gerçekleştirebilecekleri alanlar tasarlamak veya var olan alanların kullanımını artırmak üzere programlar düzenlemek,
- Öğrencilerin buldukları konum itibarıyla çevrimiçi katılmak zorunda olduğu eğitim, seminer, konferans gibi etkinliklere ulaşımını sağlayacak imkanları sunmak,
- Akıllı telefonlardan uzaklaşmak için motivasyon kaynağı olabilecek süreli etkinlikler ve yarışmalar düzenlemek,
- Öğrencilerin kolayca yararlanabileceği psikolojik destek ofisleri kurmak olarak sayılabilir.

Sonraki çalışmalarda, öğrencilerin ATB düzeylerini düşürmek üzere önerilerin etkisinin incelendiği karşılaştırmalı çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca ATB ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide nomofobi ile birlikte etkili olabilecek farklı kavramlar da incelenebilir.

**Etik Beyanı:** Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde BİİBFAD Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk çalışmanın yazarlarına aittir. Bu çalışmanın Etik Kurul kararı Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Tarih: 30.04.2021; E-59754796-050.99-16751 sayılı) yazısıyla alınmıştır.

**Yazar Katkıları:** 1. Yazar, çalışmada konunun belirlenmesi, literatür, veri analizi ve raporlama bölümlerinde katkı sağlamıştır. 2. Yazar, verilerin analizi ve raporlanması aşamalarında katkı sağlamıştır. 3. Yazar verilerin toplanmasına katkı sağlamıştır. 1. ve 2. yazarın katkı oranları yaklaşık olarak %40, 2. yazarın katkı oranı ise %20'dir.

**Çıkar Beyanı:** Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

**Teşekkür:** Gösterdikleri yoğun ilgi ve emeklerinde dolayı BİİBFAD Dergisi Editör Kurulu'na ve sağladıkları katkılarında dolayı hakemlere teşekkür ederiz.

## Kaynakça

- Akdoğan, Z. (1996). *Cep Telefonu Üzerine Bir Araştırma ve Tasarım*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi: İstanbul.
- Aktaş, Y. (2019). Nomofobi düzeylerinin yaşam doyumu ve iş performansındaki etkisi: Kütahya kent merkezinde bir uygulama. *Yükseklisans tezi*. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Ardahan, F.(2014). Sosyal sermaye, yaşam doyumu ve akademik başarı ilişkisi: BESYO örneği. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1212-1226. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2754
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. ve Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79.

- Bragazz, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- BTK. (2020). Pazar Verileri - Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu: <https://www.btk.gov.tr/pazar-verileri> (Erişim: 07.02.2021)
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2 (1).
- Büyükalım, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Yükseklisans tezi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Cambridge Dictionary (2020). (Erişim: 29.12.2020) <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce-t%C3%BCrk%C3%A7e/addiction?q=addiction+>
- Cayhan, T. (2017). Akıllı telefon kullanımı ile duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseklisans tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çamur, G. (2020). Sosyal Hizmet Alanlarına Göre Gruplar. V. Duyan içinde, *Gruplarla Sosyal Hizmet*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Deloitte (2017). Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırması- 2017. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey-2017.html> (Erişim: 07.02.2021)
- Deloitte (2019). Sosyal medyada birinciliği kaptırmadık oyunu da En çok biz oynadık. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/about-deloitte/press-releases/deloitte-global-mobil-kullanici-arastirmasi-2019-sonuclari-aciklandi.html> (Erişim: 07.02.2021)
-

- Destexdigital. (2020). Türkiye'nin Dijital İstatistikleri. <https://www.destexdigital.com/blog/turkiyenin-2020-dijital-istatistikleri/#:~:text=T%C3%BCrkiye'de%20N%C3%BCfusun%20%92.2',2%2C4%20Milyon%20art%C4%B1%C5%9F%20g%C3%B6stermi%C5%9Ftir.> (Erişim Tarihi: 07.02.2021)
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.
- Doğan, D. (2019). *SmartPLS ile Veri Analizi*. Ankara: Zet Yayınları.
- Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A.-P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2.
- Göktaş, H. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki . *Yükseklisans Tezi*. Süleyman Demirel Üniversitesi .
- Göldağ, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies-Information Technologies and Applied Sciences*, 14(2), 193-212.

- Güler, E. Ö., & Veysikarani, D. (2019). Nomofobi üzerine bir araştırma: Üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88.
- Gümüş, İ., & Örgenç, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. *Akademik Platform*, 310-315.
- Hair, J., Hult, G., Ringle, C. & Sarstedt, M. (2014). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. Los Angeles: Sage.
- Hair, J., Hult, Ringle, C. and Sarstedt, M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Second Edition*. Los Angeles: Sage.
- Kaplan Akıllı, G., & Gezgın, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 51-69.
- Karagözoğlu Aslıyüksek, M. (2016). Bilgi profesyoneli adaylarının internet bağımlılığı düzeyleri: Marmara Üniversitesi bilgi ve belge yönetimi bölümü örneği. *Bilgi ve Belge Araştırmaları*, (6), 23-45.
- Karaköse, H. B. (2019). Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi. *Yükseklisans tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Karakuyu, A. ve Ata, F. (2019). Ön lisans öğrencilerinin nomofobilerinin bazı değişkenlerce incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(67), 908-915.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., . . . Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioral addiction without pathologizing common behaviors? *Addiction*, 112(10), 1709-1715.
- King, A. L., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia reducing
-

- phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54.
- Kula, H., Ayhan, C., Soyer, F., & Kaçay, Z. (2020). The relationship between smartphone addiction and life satisfaction: Faculty of sport sciences students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 86-95.
- Kusuma, J. F., Sahede, I., Sunaryo, A. T., Fahmi, A. Z., & Nurtjahjo, F. E. (2019). Smartphone Addiction and Life Satisfaction among College Students. *14th International Conference on Language, Innovation, Culture and Education (ICLICE) & 3rd International Research Conference on Management, Leadership & Social Sciences (IRCMALS) 14th & 15th June*, (s. 29-35).
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12).
- Mert, A., Çağlayan, R., & Akgül, A. (2018). Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, (s. 372-382). Samsun.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-16.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(S1), 73-81.
- Orhan, E. (2019). Akıllı Telefon Kullanımı Sırasında Statik ve Dinamik Denge Parametrelerindeki Değişikliklerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatrici*, 6(2), 72-74.
- Samaha, M., and Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.
-



- 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#:~:text=without%20thei%20...-66%25%20of%20the%20population%20suffer%20from%20Nomophobia%20the,of%20being%20without%20their%20phone&text=Berkshire%20\(UK\)%2C%2016th%20February,sharply%20increasing%20in%20the%20UK.](https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone#:~:text=without%20thei%20...-66%25%20of%20the%20population%20suffer%20from%20Nomophobia%20the,of%20being%20without%20their%20phone&text=Berkshire%20(UK)%2C%2016th%20February,sharply%20increasing%20in%20the%20UK.) (Erişim Tarihi: 22.04.2021)
- Semerci, A . (2019). Nomophobia as the predictor of secondary school students' smartphone addiction. *Bartın University Journal of Faculty of Education* , 8(3) , 947-965 .
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Sıncar, S., Sohbet, R., Bırımoğlu-Okuyan, C. ve Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumu ve depresyon: kesitsel bir çalışma yaşam doyumu ve depresyon. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93-100.
- Surveysystem. (2016). Sample size calculator [Örnekleme büyüklüğü hesaplama aracı]. <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm> (Erişim Tarihi: 15.04.2021)
- Şar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Problemler mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- TÜİK (2021). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2020. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2020-37210#:~:text=T%C3%BCrkiye'de%20ikamet%20eden%20n%C3%BCfus,614%20bin%20362%20ki%C5%9Fiyeye%20ula%C5%9Ft%C4%B1.> (Erişim Tarihi: 22.04.2021)
- Türk Dil Kurumu (2020). <https://www.tdk.gov.tr/>: <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 29.12.2020)
-

- Ünal, M. H. (2015). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Uzmanlık Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi: Ankara.
- Yakut, E. ve Kuru, Ö. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide sosyal medya kullanım amaçlarının rolü: bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(2), 2193-2214.
- Yanqing, L. (2019). How does Nomophobia Impact Life Satisfaction? Exploring the Mediating Effect of Psychological Disorders. *Selected Papers of the IRIS*.
- Yıldız, E. (2019). Marka faydasının marka tutumu ve satın alma niyeti üzerindeki etkileri. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7 (1), 153-167.
- Yıldırım , C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- YÖK (2021). Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi Öğrenci Sayıları Raporu. [istatistik.yok.gov.tr](http://istatistik.yok.gov.tr) (Erişim Tarihi: 15.04.2021).
- Yumuşak, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve yaşam doyumu düzeyleri. *Yüksek Lisans tezi*. Erciyes Üniversitesi.
-

---

**The Role of Nomophobia in the Relationship of Smart Phone Addiction and Life Satisfaction: Application of the Structural Equality Model**

---

*Extended Abstract*

---

**1. Research Subject**

**1.1. Smartphone Addiction (SA)**

Addiction, known as behavioral addiction, is defined as substance addiction and non-substance addiction in the literature. Substance addiction consists of addiction types such as drug addiction and alcohol addiction. Behavioral addiction, on the other hand, consists of addictions such as internet addiction and ATB (Karagözoğlu Aslı Yüksek, 2016). It is possible to define smartphone addiction as a repetitive behavior disorder in this context. However, it would be wrong to describe an individual who is constantly busy with a smart phone due to his job as a smartphone addict. From this point of view, it would be more accurate to consider behavioral addiction as "a behavior that is repeated in a way that causes significant harm or distress" (Kardefelt-Winther et al., 2017).

In the study, the ATB scale Short Form designed by Kwon, Kim, Cho, and Yang (2013) and adapted into Turkish by Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz, and Dilbaz (2015) was used.

**1.2. Nomophobia**

Nomophobia, which is seen as a disorder in today's digital and virtual society, means the emergence of situations such as stress, anxiety and fear. Resulting from staying away from contact with mobile phones or computers. Briefly, it is defined as the pathological fear of staying in contact with technology (Bragazz & Puente, 2014). Nomophobia is seen in young people the most adopted segment of smartphones. At the same time, these young people tend to always look at the phone they carry with them and constantly check it (Gümüş & Örgenç, 2015; SecurEnvoy, 2012).

The Nomophobia scale developed by Yildirim and Correia (2015) and adapted into Turkish by Yildirim, Sumuer, Adnan, and Yildirim (2016) was used in the study.

### **1.3. Life Satisfaction (LS)**

The life satisfaction variable is one of the important factors that affect the mental health of individuals and their relations with society. Life satisfaction is evaluated as factors affecting life satisfaction such as socio-cultural status, symbolic-discursive practices and perceptions, as well as personal variables such as income, health, and education level of individuals. Therefore, this concept includes individual's whole life and expresses the state of well-being (Çamur, 2020).

The life satisfaction scale, which was developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016), was used in the research.

## **2. Research Purpose**

The study, it was aimed to examine the relationships between students' smartphone addiction, nomophobia levels and life satisfaction. In the study, a sample of 430 units from Osmaniye Korkut Ata University students was studied.

## **3. Design and Method**

In terms of including statistical analysis, the structural equation model was used to examine the relationship between latent independent variables, dependent variables and mediating variables. The universe of the study was determined as Osmaniye Korkut Ata University undergraduate and graduate students. The SmartPLS (3.2.9) package program was used to apply the variance-based structural equation model based on the least squares method to test the validity of the designed model and hypotheses.

### **3.1. Research Hypotheses**

The hypotheses of the study supported by the literature are as follows.

**H<sub>1</sub>:** There is a positive and significant relationship between smartphone addiction and nomophobia.

**H<sub>2</sub>:** There is a negative relationship between smartphone addiction and life satisfaction.

**H<sub>3</sub>:** There is a negative relationship between nomophobia and life satisfaction.

**H<sub>4</sub>:** Nomophobia has a mediating effect in a the relationship between smartphone addiction and life satisfaction.

#### **4. Findings and Discussion**

According to the results of the PLS algorithm run for the structural equation modelling application, it was determined that the relationship between SA and nomophobia was positive and significant. In addition, it was determined that the relationship between SA and life satisfaction was a significant negative relationship. Similarly, the relationship between the nomophobia variable and the life satisfaction variable was found to be negatively significant. In addition, in the mediating effect analysis performed to examine the role of nomophobia in the relationship between the dependent variable and the independent variable. Additionally, it was determined that nomophobia had a partial mediator effect in this relationship.

Based on the findings, it has been seen that the use of smartphones has an effect on life satisfaction both directly and through Nomophobia. Life satisfaction in students is a predictor of important issues such as academic success (Ardahan, 2014), self-esteem (Dilmaç & Ekşi, 2008), depression (Yıldız, 2016; Sincar et al., 2020).

#### **5. Discussion of the Research**

In future studies, comparative studies can be carried out to examine the effect of suggestions to reduce students' ATB levels. In addition, different concepts that may be effective together with nomophobia in the relationship between ATD and life satisfaction can be examined.

