



## Examination of Nomophobia and Fear of Missing Out Among Teachers

Halit ARSLAN\*, Süleyman Burak TOZKOPARAN\*\*, Adile Aşkıım KURT\*\*\*

Received date: 10.11.2018

Accepted date: 26.06.2019

### Abstract

In this research, it is aimed to examine teachers' nomophobia and fear of missing out (FoMO) levels according to various variables. In the research conducted in the 2016-2017 academic year, data were collected from 338 male, 347 female, a total of 685 teachers who own smartphones. As data collection tools; two different scales: "Fear of Missing Out Scale (FoMOs)" developed by Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell (2013) and "The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)" developed by Yıldırım and Correia (2015) were used. Independent group t-test, one-way ANOVA and multivariate ANOVA were used to examine the nomophobia and FoMO levels of the participants according to various variables. In addition, regression analysis was performed to determine the level of the relationship between nomophobia and FoMO. According to the results, there was a positive linear relationship between nomophobia and FoMO. The nomophobia scores of the participants differentiated significantly according to age, branch and duration of use, but did not differ according to gender, graduation and institution. Besides, the FoMO scores of the participants were differentiated significantly according to gender, age, branch, graduation, institution and device usage time. Also, it has been concluded that the duration of social network use leads to a significant difference in nomophobia and FoMO. This difference is between less daily usage (less than 1 hour) and more daily usage (1-3 hours, 4 hours or more) of social networking sites.

**Keywords:** Nomophobia, fear of missing out, FoMO, teachers

\* Anadolu University, Computer Education and Instructional Technology, Eskisehir, Turkey, [halitarslan@anadolu.edu.tr](mailto:halitarslan@anadolu.edu.tr)

\*\* Anadolu University, Computer Education and Instructional Technology, Eskisehir, Turkey, [sbtozkoparan@anadolu.edu.tr](mailto:sbtozkoparan@anadolu.edu.tr)

\*\*\* Anadolu University, Computer Education and Instructional Technology, Eskisehir, Turkey, [aakurt@anadolu.edu.tr](mailto:aakurt@anadolu.edu.tr)

# Öğretmenlerde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi

Halit ARSLAN\*, Süleyman Burak TOZKOPARAN\*\*, Adile Aşkın KURT\*\*\*

Geliş tarihi: 10.11.2018

Kabul tarihi: 26.06.2019

## Öz

Bu araştırmada öğretmenlerin mobil telefon yoksunluğu korkuları (Nomofobi) ve gelişmeleri kaçırma korkularının (FoMO) çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 2016-2017 eğitim öğretim yılında İç Anadolu bölgesindeki bir ilde görev yapan ve akıllı telefonu olan 685 öğretmenden veri toplanmıştır. Verilerin toplanmasında Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell (2013) tarafından geliştirilen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ile Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği olmak üzere iki farklı ölçek kullanılmıştır. Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi için bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ve çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca nomofobi ve FoMO arasındaki yordamanın ortaya konulması için regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda nomofobi ve FoMO arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların nomofobi ölçeğinden aldıkları puanlar; yaşa, bransa ve cihaz kullanım sürelerine göre farklılık gösterirken, cinsiyete, mezuniyet düzeylerine, görev yapılan kuruma göre farklılaşmamıştır. Katılımcıların FoMO ölçeğinden aldıkları puanlar ise; cinsiyete, yaşa, bransa, mezuniyet düzeylerine, görev yapılan kuruma ve cihaz kullanım sürelerine göre farklılık göstermektedir. Ayrıca sosyal ağ kullanım sürelerine göre nomofobi ile FoMO düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı, bu farklılığın daha az süre (1 saatten az) sosyal ağ kullananlarla daha çok süre (1-3 saat arası, 4 saat ve üzeri) kullananlar arasında anlamlı olduğu görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Mobil telefon yoksunluğu korkusu, nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu, FoMO, öğretmen.

† Anadolu Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Eskişehir, Türkiye, halitarслан@anadolu.edu.tr

\*\* Anadolu Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Eskişehir, Türkiye, sbtozkoparan@anadolu.edu.tr

\*\*\* Anadolu Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Eğitim Fakültesi, Eskişehir, Türkiye, aakurt@anadolu.edu.tr

## 1. Giriş

Mobil iletişim araçları hayatımıza girdiği doksanlı yıllardan bu yana her geçen gün insan hayatı için daha önemli hale gelmektedir. Teknolojik gelişmeler ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte birçok yeni özellik kazanan bu araçlar bireylerin hayatlarını ciddi anlamda kolaylaştırmaktadır. Günümüzde “akıllı” olarak nitelendirilen cep telefonlarıyla insanlar, TV izleyebilmekte, internette gezinebilmekte, sosyal medyayı kullanabilmekte hatta işleriyle ilgili işlemleri kolay bir şekilde gerçekleştirebilmektedirler. Ancak bu durum iyi yönleriyle birlikte bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Akıllı telefonlar aracılığıyla internete bağlanma olanağı sayesinde sosyal medyanın ve birçok farklı uygulamanın her an kullanılabilir olması, insanların akıllı telefonlarla daha fazla meşgul olmalarına, ayrıca bu araçlara erişemedikleri zaman endişe duymalarına neden olmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015). Bu durum alanyazında nomofobi olarak adlandırılmaktadır. Nomofobi kavramı ilk kez 2008 yılında İngiltere’de posta idaresi tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ele alınmıştır (Türen, Erdem ve Kalkın, 2017). Nomofobi, İngilizce “no mobile phobia” kelime grubundan türetilmiş olup, bireyin mobil cihazına erişemediği veya mobil cihazı aracılığıyla iletişim kuramadığı durumlarda deneyimlediği kaygı, korku ve endişe hali olarak açıklanmaktadır (King, Valença ve Nardi, 2010; King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho ve Nardi, 2013). Diğer bir deyişle nomofobi; teknoloji aracılığıyla iletişim kurulamamasından kaynaklanan modern bir korku türüdür ve mobil telefon kullanımı ile ilgili davranışları ifade eden bir terimdir (King, Valença, Silva, Sancassiani, Machado ve Nardi, 2014).

Nomofobi bireylerin telefonlarını yanına almayı unuttuğu, çekim alanı dışında kaldığı veya şarj problemi yaşadığı durumlarda ortaya çıkarak bireyin hayatını olumsuz etkilemektedir (Dixit vd., 2010). Birey, kaygı düzeyi arttıkça günlük işlerine odaklanma konusunda sıkıntı yaşayabilmektedir. Hatta geceleri bile telefonunu açık tutup sıklıkla kontrol ettiği için uyku düzensizlikleri yaşayabilmektedir (Rosen Carrier, Miller, Rokkum ve Ruiz, 2016). Bu bağlamda nomofobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018):

- Telefonla çok fazla vakit geçirilmesi, cihazların şarj aletlerinin devamlı olarak yanlarında taşınması,
- Telefonun kaybedilmesi, yakın bir yerde olmaması, kapsama alanının dışında bulunulması, şarjının bitmesi, vb. gibi düşüncelerin bireyde endişeye neden olması,
- Sık sık arama veya mesaj olup olmadığının kontrolü,
- Telefonun gün boyunca hiç kapatılmaması, yatarken yanında bulundurulması,
- Endişe ve stres oluşturması sebebiyle yüz yüze iletişimin sınırlı tutulması, bunun yerine akıllı cihazlarla iletişimin tercih edilmesi,
- Akıllı cihazlarının kullanımına bağlı olarak fazla miktarda para harcanması.

Nomofobi tek başına yaşanabilecek bir problem olmakla birlikte, son zamanlarda ilişki bakımından farklı tanımlarla da birlikte anılmaya başlanmıştır. Bu kavramlardan birisi de Maeng ve Arbeau’nun (2018) birçok farklı durumlarda nomofobi ile birlikte oluştuğunu belirttiği problemleri sosyal medya kullanımıyla ortaya çıkan, gelişmeleri kaçırma korkusu olarak da adlandırılan FoMO’dur.

Sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmak insanlar arasında her geçen gün daha çok yaygınlaşmakta ve bireylerin hayatlarını kolaylaştırmaktadır. Bireylerin çevrimiçi ortamlarda karşılaştıkları bilgi miktarı sürekli olarak artmakta, dolayısıyla bireyler bilgilere ulaşmak için

giderek daha fazla söz konusu ortamları ziyaret etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu durumun bazı sorunlara yol açtığı ifade edilmekte ve problemlili sosyal medya kullanımı olarak ele alınmaktadır (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes ve Griffiths, 2017, Barker, 2009, Shensa, Escobar-Viera, Sidani, Bowman, Marshal ve Primack, 2017). Bu sorunlardan biri olarak Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) gösterilmektedir. FoMO, bireyin, kendisinin olmadığı bir ortamda diğer bireylerin eğlenceli vakit geçirdiği konusunda kaygı veya merak duyarak, bireyin çevresindekilerin neler yaptıkları ile ilgili sürekli haberdar olma isteği olarak açıklanmaktadır (Alt, 2015). FoMO ile ilgili olarak Türkçe’de; “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016), “Günlük Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” (Akıllı ve Gezgin, 2016) şeklinde tanımlar kullanıldığı görülmektedir.

FoMO, bireylerin sosyal ağ sitelerindeki gelişmelerden haberdar olamama konusunda yaşadıkları korkudan dolayı sosyal ağlarda oldukça uzun süreler geçirmelerine neden olan bir bağımlılık türü olarak da göze çarpmaktadır (Gezgin, 2019). Yapılan araştırmalarda FoMO’nun gün içerisinde sosyal medya sitelerinde geçirilen zamanı artırdığı düşünülmektedir (Dossey, 2014; Gezgin, 2019; Hato, 2013; Przybylski, Murayama ve DeHaan, 2013). Nitekim FoMO düzeyi yüksek bireyler; “Acaba bir şey mi kaçırdım?”, “Şu an kim ne paylaştı?”, “Konuşulan konunun dışında mı kaldım?” gibi korkular yaşamakta, sürekli olarak cihazlarını kontrol ederek sosyal ağlarda oldukça fazla vakit geçirmektedirler (Gökler, Aydın, Ünal, Metintaş, 2016). FoMO’nun genellikle özdüzenleme kuramı (Self-determination Theory) çerçevesinde incelendiği görülmekte ve sosyal medya katılımını açıklama konusunda önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Alt, 2015; Przybylski, Murayama, DeHaan, ve Gladwell. 2013). Alanyazında FoMO kavramıyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir (Dossey, 2014; Gezgin vd., 2017; Przybylski vd., 2013; Swar ve Hameed, 2017; Zunic, 2017):

- FoMO, sosyal medya kullanımının arkasındaki itici bir güçtür.
- Facebook, Instagram, Twitter gibi yaygın kullanılan sosyal ağların FoMO davranışında önemli bir payı mevcuttur.
- FoMO düzeyi genç nüfusta daha yüksektir.
- Sosyal medyada yapılan paylaşımların veya mesajların kontrolü gibi farklı nedenlerle akıllı telefonların sürekli kontrol edilmesi FoMO’nun gelişmesiyle yakından ilgilidir.
- Bireylerin yaşam tatminleri ve tatmin ihtiyaçlarındaki düşüklük, yüksek FoMO düzeyi ile ilişkilidir.
- Düşük yetkinlik ve özerklik düzeyine sahip olan bireylerin FoMO düzeyleri daha yüksektir.
- Ders sürecinde, sınıf ortamlarında sosyal medya kullanan öğrencilerde FoMO düzeyi daha yüksektir.

Diğer tüm bireylerde olduğu gibi özellikle öğrencilerine rol model olacak öğretmenlerde de bu tür davranışlar ortaya çıkmakta, derslerine cep telefonları ile giden öğretmenlerin sayılarının arttığı gözlenmektedir. Bu nedenle ortaya çıkan sorunları en aza indirmek adına Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) “Derslik, laboratuvar vb. eğitim öğretim faaliyetlerinin yürütüldüğü alanlarda iletişim araçlarının kullanılmasına izin verilmemesi ve gerekli tedbirlerin alınması ” maddesiyle birlikte sınıflar başta olmak üzere eğitim öğretim faaliyetlerinin yapıldığı dersliklerde cep telefonu kullanımını yasaklamıştır (MEB, 2018). Bu bağlamda MEB okul içi ve çevresinde, başta okul personeli olmak üzere tüm bireylerin, öğrenciler üzerinde olumsuz örnek teşkil edecek tutum ve davranışların önlenmesine yönelik gerekli tedbirlerin alınması gerektiğini belirtmiştir. Bu önlem

her ne kadar öğrenciler için olsa da kuşkusuz öğretmenleri de etkileyen bir durum olarak göze çarpmaktadır.

Alanyazındaki çalışma sonuçları incelendiğinde, paylaşımların veya mesajların genellikle her an ulaşılabilir olan akıllı telefonlar aracılığıyla kontrol edilmesinin, bireylerde FoMO düzeyinin artmasıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum aynı zamanda bir nomofobi belirtisi de olduğu için nomofobi ve FoMO arasındaki ilişkinin araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim nomofobi ve FOMO bireylerin sergiledikleri çevrimiçi etkinlikler ve bu amaçlar için kullanılan araçlar bağlamında ortak özelliklere sahiptirler (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Gemikonaklı, 2018). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde araştırma kapsamında ele alınan nomofobi ve FOMO değişkenlerinin daha çok öğrenciler üzerinde çalışıldığı görülmüş, öğretmenleri örneklem alan çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu nedenle nomofobi ve FOMO'nun öğretmenler özelinde araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1) Öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeyleri;

- a) cinsiyetlerine,
  - b) yaşlarına,
  - c) branşlarına,
  - d) mezuniyet düzeylerine,
  - e) görev yaptıkları kurumlarına,
  - f) teknolojik cihazları kullanım sürelerine,
  - g) kullanılan sosyal ağ türlerine,
  - h) sosyal ağ kullanım sürelerine,
- göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2) Öğretmenlerin nomofobi düzeyleri, FoMO düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

## **2. Yöntem**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Öğretmenlerde nomofobi ve FoMO'nun çeşitli değişkenlerce incelenmesinin amaçlandığı bu araştırma nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu model türü iki veya daha fazla değişken arasındaki değişiminin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2013).

### **2.2. Örneklem**

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim öğretim yılında İç Anadolu bölgesindeki bir ilde görev yapmakta olan ve günlük hayatlarında akıllı telefon kullanan 685 öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcılar basit rassal örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Wimmer ve Dominick (2000) basit rassal örnekleme; evrenin özelliklerini yansıtacağı düşünülen ve evrendeki tüm bireylerin örnekleme eşit derecede yer alma şansına sahip olduğu örnekleme türü olarak ifade etmektedir.

Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1. Değişkenlere Göre Katılımcı Sayısı**

Değişken	n	f	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	338	49.3
	Kadın	347	50.7
<b>Yaş</b>	20 – 30	128	18.7
	31 – 40	330	48.2
	41 – 50	191	27.9
	51+	36	5.3
<b>Mezuniyet Düzeyi</b>	Lisans	616	89.9
	Lisansüstü	69	10.1
<b>Görev Yapılan Kurum Türü</b>	Anaokulu	61	8.9
	İlkokul	155	22.6
	Ortaokul	288	42
	Lise	181	26.4
<b>Teknolojik Cihaz Kullanım Süresi</b>	1 Saatten Az	135	19.7
	1 – 3 Saat	390	56.9
	4 – 7 Saat	122	17.8
	7 + Saat	38	5.5
<b>Sosyal Ağ Kullanma</b>	Kullanıyorum	659	96.2
	Kullanmıyorum	26	3.8
<b>Sosyal Ağ Kullanım Süresi</b>	1 Saatten Az	284	43.1
	1 – 4 Saat	310	47.0
	4+ Saat	65	9.9
<b>Kullanılan Sosyal Ağ Türleri</b>	Facebook	475	69.3
	Instagram	254	37.1
	Twitter	115	16.8

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerinin dengeli dağıldığı söylenebilir. Öğretmenlerin çoğunun 30 – 50 yaş aralığında (n=521) ve lisans mezunu (n=616) oldukları görülmektedir. Görev yapılan kurumlara bakıldığında en fazla ortaokulda (n=288) görev yapan katılımcı var iken, en az katılımcı grubunu ise yaklaşık %9 ile anaokulu öğretmenleri oluşturmuştur. Katılımcıların tamamına yakınının (%96.21) sosyal ağları kullandıkları belirtilmiştir. Sosyal ağlardan ise en çok Facebook’un (n=475) kullanıldığı ve katılımcıların yaklaşık %90’ının sosyal ağları 4 saat ve altında kullandıkları görülmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ile ilgili verilerin toplanması için; Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen; Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılmıştır. 7’li likert tipinde 20 maddeden oluşan ve Türkçe’ye uyarlanmış halinin güvenilirlik katsayısı. 92 olarak hesaplanan ölçekte alınabilecek puanlar 20-140 arasında değişim göstermektedir.

Öğretmenlerin FoMO düzeyleri ile ilgili verilerin toplanması için ise; Przybylski, vd. (2013) tarafından geliştirilen ve Gökler, vd. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup 10 maddesi bulunmakta ve tek boyuttan oluşmaktadır. Cronbach's Alpha kullanılarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı .81'dir. Aynı zamanda test-tekrar test güvenilirlik katsayısı da .81 olarak bulunmuştur.

#### 2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama sürecinde İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmayı kabul eden okullardaki öğretmenlere araştırmanın amacı, çalışmanın niteliği ve kullanılacak iki ölçme aracı ile ilgili bilgilendirme yapılmış ve gönüllülük esasına bağlı kalınarak veriler toplanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizlerinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 23.0 programından yararlanılmıştır. Analizlere geçilmeden verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu amaçla basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerlerinden yararlanılmıştır. Huck (2012), verilerin normal dağılım gösterebilmeleri için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değişmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu araştırmada nomofobiye ilişkin çarpıklık katsayısı .072, basıklık katsayısı -.484; FoMO'ya ilişkin çarpıklık katsayısı -.025, basıklık katsayısı -.404 olarak belirlenmiştir. Bu değerlere göre verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Bunların yanısıra q-q ve detrended q-q grafiklerine bakıldığında da verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin cinsiyete, mezuniyet düzeyine göre incelenmesi için bağımsız gruplar t-testi; yaşa, bransa, görev yapılan kuruma, cihaz kullanım süresine göre incelenmesi için ise tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin kullanılan sosyal ağ türlerine ve sosyal ağların kullanım sürelerine göre incelenmesi için ise çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yöntemi kullanılmıştır. Analiz öncesinde MANOVA testi ile ilgili ön koşullara bakılmış ve koşulların sağlandığı bulgusuna ulaşıldıktan sonra analiz adımına geçilmiştir (Wilk's  $\Lambda = .924$ ,  $F(4, 1310) = 13,239$ ,  $p < .05$ ). Bunların yanında öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin FoMO düzeylerini yordama durumunun ortaya konulması için regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır.

### 3. Bulgular

Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Nomofobi ve FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p*
Nomofobi	Erkek	338	50.61	15.53	683	1.06	.289
	Kadın	347	49.39	14.54			
FoMO	Erkek	338	23.43	5.74	683	2.22	.026
	Kadın	347	22.42	6.11			

\*p=.05 alınmıştır

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların nomofobi ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamış, ancak FoMO ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı biçimde erkek öğretmenler lehine farklılaştığı görülmüştür.

Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ile test edilmiş, sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Katılımcıların Yaşa Göre Nomofobi ve FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Nomofobi	Gruplararası	5016.285	3	1672.095	7.607	.000	1-3, 1-4
	Grup içi	149683.662	681	219.800			
	Toplam	154699.947	684				
FoMO	Gruplararası	704.557	3	234.852	6.804	.000	1-2, 1-3, 1-4
	Grup içi	23504.865	681	34.515			
	Toplam	24209.422	684				

\* (1= 20-30 Yaş, 2=31-40 Yaş, 3=41-50 Yaş, 4=50+ Yaş)

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların hem nomofobi hem de FoMO düzeylerinin, yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. 20-30 yaş grubunda olan öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ( $\bar{X}$ =54.36), hem 41-50 yaş ( $\bar{X}$ =47.05) hem de 50 yaş ve üzeri ( $\bar{X}$ =45.22) öğretmenlerden fazladır. Ayrıca 20-30 yaş grubunda olan öğretmenlerin FoMO düzeyleri ( $\bar{X}$ =24.90) ise, 31-40 yaş ( $\bar{X}$ =22.79), 41-50 yaş ( $\bar{X}$ =22.03) ve 50 yaş ve üzeri ( $\bar{X}$ =21.78) öğretmenlerden fazladır.

Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin branşlarına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ile karşılaştırılmış, sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların Branşlarına Göre Nomofobi ve FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Nomofobi	Gruplararası	5194.476	10	519.448	2.342	.016	1-4, 1-7
	Grup içi	149505.472	674	221.818			
	Toplam	154699.947	684				
FoMO	Gruplararası	766.078	10	76.608	2.202	.01	1-7
	Grup içi	23443.344	674	34.782			
	Toplam	24209.422	684				

\* (1 = Bilişim Teknolojileri, 4 = Fen Bilimleri grubu, 7 = Okul Öncesi)

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların branşlarına göre nomofobi ve FoMO düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Bilişim Teknolojileri öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri ( $\bar{X}$ =57.72), Fen Bilimleri, Fizik, Kimya, Biyoloji öğretmenleri grubunun ( $\bar{X}$ =45.00) ve Okul Öncesi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{X}$ =46.02), yüksektir. Bunun yanında Bilişim Teknolojileri öğretmenlerinin FoMO düzeyleri ( $\bar{X}$ =26.28) ise, Okul Öncesi öğretmenlerinin FoMO düzeylerinden ( $\bar{X}$ =21.13) yüksektir.

Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin mezuniyet düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.



**Tablo 5. Katılımcıların Mezuniyet Düzeylerine Göre Nomofobi ve FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
<b>Nomofobi</b>	Lisans	616	49.76	15.16	683	1.187	.236
	Lisansüstü	69	52.03	13.83			
<b>FoMO</b>	Lisans	616	22.69	5.88	683	2.975	.003
	Lisansüstü	69	24.93	6.25			

Tablo 5 incelendiğinde; katılımcıların mezuniyet değişkenine göre nomofobi puanları açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak FoMO puanları açısından ise anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Buna göre lisansüstü eğitimi almış öğretmenlerin FoMO düzeyleri, lisans düzeyinde öğrenim görmüş öğretmenlere göre oranla daha fazladır. Ancak bu gruptaki birim sayıları arasındaki farklılığın (n=616 ve n=69) bu sonuca yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin görev yapılan kuruma göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ile karşılaştırılmış, sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6. Katılımcıların Görev Yaptıkları Kurumlara Göre Nomofobi ve FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
<b>Nomofobi</b>	Gruplararası	744.935	3	258.312	1.143	.331	
	Grup içi	153925.013	681	226.028			
	Toplam	154699.947	684				
<b>FoMO</b>	Gruplararası	353.023	3	117.674	3.359	.018	4-1
	Grup içi	23856.399	681	35.031			
	Toplam	24209.422	684				

\* (1= Anaokulu, 2=İlkokul, 3=Ortaokul, 4=Lise)

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların Nomofobi Ölçeği'nden aldıkları puanlar görev yapılan kurum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmıyor iken, FoMO'dan aldıkları puanların ise anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. En yüksek FoMO düzeyi lisede görev yapan öğretmenlerde iken ( $\bar{X}$ =23.69), en düşük FoMO düzeyi anaokulu öğretmenlerindedir ( $\bar{X}$ =21.21).

Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin teknolojik cihazların kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ile karşılaştırılmış, sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7. Katılımcıların Cihaz Kullanım Sürelerine Göre Nomofobi ve FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
<b>Nomofobi</b>	Gruplararası	9851.958	3	3283.986	15.440	.000	2-1, 3-1, 4-1
	Grup içi	144847.990	681	212.699			
	Toplam	154699.947	684				
<b>FoMO</b>	Gruplararası	1540.232	3	513.411	15.423	.000	2-1, 3-1, 4-1
	Grup içi	22669.190	681	33.288			
	Toplam	24209.422	684				

\* (1=1 saatten az, 2=1-3 saat, 3=4-7 saat, 4=7+ saat)

Tablo 7 incelendiğinde; katılımcıların cihaz kullanım sürelerine göre nomofobi ve FoMO puanları anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Cihazları 1-3 saat ( $\bar{X}$ =50.56), 4-7 saat ( $\bar{X}$ =53.61) ve 7 saat ve üzeri kullanan katılımcıların nomofobi düzeyleri ( $\bar{X}$ =56.89), 1 saatten az kullanan katılımcılara göre ( $\bar{X}$ =43.15) daha fazladır. Aynı şekilde cihazları 1-3 saat ( $\bar{X}$ =23.18), 4-7 saat ( $\bar{X}$ =24.15) ve 7 saat ve üzeri kullanan katılımcıların FoMO düzeyleri ( $\bar{X}$ =25.89), 1 saatten az kullanan katılımcılara göre ( $\bar{X}$ =20.20) daha fazladır.

Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin kullandıkları sosyal medyaya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği MANOVA ile karşılaştırılmış, bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

**Tablo 8. Katılımcıların Kullandıkları Sosyal Ağlara Göre Nomofobi ve FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Ölçek	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
<b>Nomofobi</b>	Facebook	98.322	1	98.322	.445	.505
	Instagram	799.620	1	799.620	3.623	.057
	Twitter	290.321	1	290.321	1.315	.252
	Facebook*Instagram	1253.662	1	1253.662	5.68	.017
	Facebook*Twitter	73.959	1	73.959	.335	.563
	Instagram*Twitter	95.932	1	95.932	.435	.51
	Facebook*Instagram*Twitter	220.96	1	220.96	1.001	.317
	Hata	149427.8	677			
	Toplam	1866600	685			
<b>FoMO</b>	Facebook	42.087	1	42.087	1.241	.266
	Instagram	154.615	1	154.615	4.558	.033
	Twitter	118.873	1	118.873	3.504	.062
	Facebook*Instagram	328.498	1	328.498	9.684	.002
	Facebook*Twitter	25.242	1	25.242	.744	.389
	Instagram*Twitter	49.432	1	49.432	1.457	.228
	Facebook*Instagram*Twitter	127.941	1	127.941	3.771	.053
	Hata	22966.11	677	33.923		
	Toplam	384003.0	685			

Tablo 8 incelendiğinde; Facebook ve Instagram'ın ikisini birden kullanan öğretmenlerin hem nomofobi düzeylerinin ( $p=.017$ ), hem de FoMO düzeylerinin ( $p=.002$ ) anlamlı şekilde farklılaştığı, bu katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Instagram kullanan öğretmenlerin FoMO düzeyleri kullanmayanlara göre daha yüksektir ( $p=.33$ ).

Katılımcıların nomofobi ve FoMO düzeylerinin sosyal ağların kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediği MANOVA ile karşılaştırılmak istenmiş ve test ile ilgili ön koşullara bakılmıştır (Wilk's  $\Lambda = .924$ ,  $F(4, 1310)=13,239$ ,  $p<.05$ ). MANOVA testi sonucu anlamlı çıktığı için denekler arası test sonuçlarını incelemek gerekir. Test of Between-Subject Effects tablosu, bağımsız değişkenin her bir grubunda bağımlı değişkenlerin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı sonucunu vermektedir. Buna göre, nomofobi ( $F(2,656)=19,373$ ,  $p<.05$ ) ve FoMO ( $F(2,656)=22,630$ ,  $p<.05$ ) sonuçları sosyal ağ kullanım süreleri açısından anlamlı fark göstermektedir. Sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9. Katılımcıların Sosyal Ağ Kullanım Sürelerine Göre Nomofobi ve FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	Kısmi $\eta^2$	Anlamlı Fark
0-1 Saat*	Nomofobi	8282.564	2	4141.282	19.373	.000	.056	2-1, 3-1,
1-4 Saat *	FoMO	1501.684	2	750.842	22.630	.000	.065	3-2
4+ Saat								2-1, 3-1,
								3-2
Hata	Nomofobi	140230.060	656	213.765				
	FoMO	21765.193	656	33.179				
Toplam		613752.000	659					

Tablo 9 incelendiğinde; katılımcıların sosyal ağ kullanım sürelerine göre nomofobi ve FoMO düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal ağları 4 saat ve üzeri kullanan katılımcıların nomofobi düzeyleri ( $\bar{X}=56.71$ ), hem 1 saatten az kullananlara ( $\bar{X}=46.45$ ) hem de 1-4 saat arası kullanan katılımcılara göre ( $\bar{X}=52.44$ ) daha fazladır. Aynı şekilde sosyal ağları 4 saat ve üzeri kullanan katılımcıların FoMO düzeyleri ( $\bar{X}=25.75$ ), hem 1 saatten az kullananlara ( $\bar{X}=21.36$ ) hem de 1-4 saat arası kullanan katılımcılara göre ( $\bar{X}=23.89$ ) daha fazladır.

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin, FoMO düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon testi yapılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10. Nomofobi ve FOMO Puanları İçin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Regresyon	1	8195.832	8195.832	349.563	.000*
Artık	683	16013.59	23.446		
Toplam	684	24209.422			

\*  $R=.582$ ;  $R^2=.339$ ; \* $p<.05$

Tablo 10 incelendiğinde; katılımcıların nomofobi ve FoMO ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki regresyon eşitliğinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bulgulara göre; nomofobinin

FoMO'nun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $F(1,683)=349.563, p<.05$ ). Ortaya çıkan bu sonuca göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin FoMO düzeylerini, pozitif yönde ve doğrusal olarak yordayabildiği söylenebilir ( $R=.582, R^2=.339$ ). Bir başka deyişle öğretmenlerin nomofobi düzeyleri yükseldikçe, FoMO düzeyleri de artmaktadır. Bu bulguya ek olarak FoMO'nun toplam varyansının %33,9'unun nomofobi ile açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

#### **4. Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında; öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin FoMO düzeylerini yordama durumu belirlenmeye çalışılmıştır. Hesaplanan betimsel istatistikler bağlamında; araştırmaya katılan öğretmenlerin yaklaşık yarısının 31-40 yaş aralığında olduğu, büyük çoğunluğunun lisans mezunu olduğu, yaklaşık yarısının ortaokul düzeyinde görev yaptığı, yarısından fazlasının 1-3 saat arasında teknolojik cihazları kullandığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların neredeyse tamamının sosyal ağları kullandığı, sosyal ağlarda geçirdikleri sürenin 1-4 saat aralığında olduğu ve öğretmenlerin sosyal ağ olarak en çok Facebook'u kullandıkları belirlenmiştir.

Öğretmenlerin nomofobi düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmamakta iken, FoMO düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Erkek öğretmenlerin FoMO düzeyleri kadın öğretmenlere göre daha yüksektir. Bunun nedeni erkeklerin gündemi takip etme isteklerinin daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Bu bulgular; Öz ve Tortop (2018), Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt (2017), Burucuoğlu (2017) ile Dağlı, Hamutoğlu ve Gezgin'in (2017) bulguları ile örtüşmektedir. Öz ve Tortop (2018), Burucuoğlu (2017) ile Dağlı, Hamutoğlu ve Gezgin'in (2017) nomofobi ile ilgili yaptıkları çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunamamıştır. Ayrıca Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt'un (2017) akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunamamıştır. Bu bulgulara karşın Yoğurtçu (2018), Hoşgör, Tandoğan ve Gündüz-Hoşgör (2017), Erdem, Türen ve Kalkan (2016) ile Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) araştırmalarında kadınların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgularına ulaşmışlardır. Hoşgör, Koç-Tütüncü, Gündüz-Hoşgör ve Tandoğan'ın (2017) üniversite öğrencilerinin FoMO düzeylerini araştırdığı çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunamamıştır. Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva'nın (2015) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında ise cinsiyet değişkeni açısından nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış, ancak erkeklerin nomofobi düzeylerinin kısmen daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Öğretmenlerin hem nomofobi hem de FoMO düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Katılımcıların yaşları arttıkça nomofobi ve FoMO düzeyleri azalmaktadır. Dolayısıyla genç öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeyleri yaşlı öğretmenlere göre daha fazladır. Bunun nedeni genç öğretmenlerin teknolojiyi daha aktif kullanmaları olabilir. Bu bulgular araştırmalarında nomofobinin yaş değişkeniyle arasında anlamlı farklar bulan Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017) ve Dağlı, Hamutoğlu ve Gezgin'in (2017) bulgularıyla örtüşmektedir. Ayrıca Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva'nın (2015) çalışmalarında, nomofobinin gençler arasında yaygınlaşmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak; Öz ve Tortop (2018), Hoşgör, Tandoğan ve Gündüz-Hoşgör (2017) ile Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) nomofobi üzerine yapmış oldukları çalışmalarında; Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt (2017) akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmalarında; Hoşgör, Koç-Tütüncü, Gündüz-Hoşgör ve Tandoğan (2017) ise FoMO konulu

çalışmalarında yaş değişkeninin anlamlı fark yaratmadığı bulgularına ulaşmışlardır. Bunun nedeni, araştırmaların katılımcı grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması ve yaş aralığının genelde 25 yaş ve altı olmasından kaynaklanabilir.

Öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeyleri branşlarına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bilişim Teknolojileri öğretmenlerinin hem nomofobi hem de FoMO düzeyleri diğer tüm branşlardan daha yüksek çıkmıştır. Nomofobi düzeyleri en düşük olan branşlar Fen Bilimleri, Fizik, Kimya, Biyoloji öğretmenleri grubu ile okul öncesi öğretmenleri iken, FoMO düzeyleri en düşük olan branşın ise okul öncesi öğretmenleri olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bilişim Teknolojileri öğretmenlerinin branşları gereği teknoloji ile içe olmaları nedeniyle nomofobi ve FoMO düzeyleri yüksek çıkmış olabilir. Okul öncesi öğretmenlerinin FoMO düzeylerinin düşük çıkması derslerinde diğer branşlar kadar teknolojiyi aktif kullanmaya ihtiyaç duymamalarından kaynaklanmış olabilir. Araştırmanın görev yapılan kurum değişkeninde de en düşük FoMO düzeyine sahip kurumların anaokulları çıkması bu bulguyu desteklemektedir.

Öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeyleri mezuniyet değişkenine göre incelendiğinde; nomofobi düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı, FoMO düzeylerinin ise anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim derecesi lisansüstü olan öğretmenlerin FoMO düzeyleri, lisans düzeyinde olan öğretmenlere göre daha fazladır. Katılımcıların lisansüstü eğitim süreçlerinde teknolojiyi aktif kullanma ve gündemi takip etme zorunluluğu öğretmenlerin FoMO düzeylerinin artmasına neden olmuş olabilir. Alanyazında nomofobi veya FoMO özelinde mezuniyet değişkeninin incelendiği çok fazla çalışma görülemez. Sadece Gezgin, Şahin ve Yıldırım'ın (2017) sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri ile ilgili araştırmasında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmacıların bulgularında sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Lisans düzeyi özelinde ise Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt (2017) ve Yoğurtçu'nun (2018) nomofobi ile ilgili çalışmalarında katılımcıların nomofobi düzeylerinin farklı sınıf seviyelerinde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeyleri görev yapılan kurum değişkenine göre incelendiğinde; öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin görev yapılan kurum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı, FoMO düzeylerinin ise anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. En yüksek FoMO düzeyi lise öğretmenlerinde, en düşük FoMO düzeyi ise anaokulu öğretmenlerinde görülmektedir. Kısaca öğretmenlerin eğitim verdiği öğrenci grubunun yaşları büyüdükçe FoMO düzeyleri artış göstermektedir. Bunun nedeni dersine girilen öğrenci grubundan gelebilecek güncel konularla ilgili sorulara karşı hazırlıklı olma isteği olabilir. Bulgularda branş bazında FoMO düzeyi en düşük öğretmen grubunun anaokulu öğretmenleri çıkması bu bulguyu desteklemektedir.

Öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeyleri cihaz kullanım süresi değişkenine göre incelendiğinde; nomofobi ve FoMO düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Telefon, bilgisayar ve tablet gibi teknolojik cihazlarla geçirilen süre arttıkça nomofobi ve FoMO düzeyleri artmaktadır. Teknolojik cihazları bir saatten az kullananlarla, bir saatten fazla kullananlardaki farkın büyüklüğü bağımlılığa da işaret ediyor olabilir. Bu bulgular, Schmidt, Muench, Schneider, Breitenbach ve Carolus (2018), Sırakaya (2018), Yoğurtçu (2018), Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017) ile Erdem, Türen ve Kalkan'ın (2016) bulguları ile örtüşmektedir. Schmidt, Muench, Schneider, Breitenbach ve Carolus (2018), bireylerin akıllı telefonlarından ayrı kalmalarının FoMO'ya bağlı psikolojik etkilerini incelediği çalışmasında; FoMO'nun kaygı

üzerinde etkili değişken olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Sırakaya (2018), Yoğurtçu (2018), Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017) ile Erdem, Türen ve Kalkan (2016) ise nomofobi ile ilgili çalışmalarında günlük akıllı telefon veya teknolojik cihaz kullanım süreleri arttıkça nomofobi düzeylerinin arttığı bulgularına ulaşmışlardır.

Öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeyleri kullanılan sosyal ağ türleri değişkenine göre incelendiğinde; nomofobi ve FoMO düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Katılımcıların Instagram kullanımları ile nomofobi ve FoMO düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Instagram kullanan öğretmenlerin FoMO düzeyleri, kullanmayanlara göre daha yüksektir. Bu bulgunun haricinde Facebook ve Instagram'ın ikisini birden kullanan öğretmenlerin FoMO düzeyleri ise; üç sosyal medya ortamının (Facebook, Twitter, Instagram) yalnızca birini kullanan veya üçünü birden kullananlara göre daha yüksektir. Bu bulgunun nedeni, son yıllarda Instagram kullanımının artması ve Twitter kullanıcılarının daha bilinçli sosyal ağ kullanıcıları olduklarının düşünülmesi ile açıklanabilir. Ayrıca bu bulgular FoMO'nun, bireylerin sosyal medyaya katılımını açıklama konusunda önemli bir rol oynadığı görüşünü desteklemektedir (Alt, 2015; Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Kuss ve Griffiths (2017) de yaptıkları çalışmada nomofobi ve FoMO'nun sosyal medya bağımlılığının birer parçası olabileceği ve bu bağımlılığın gelişmesine katkıda bulunabilecekleri sonucuna ulaşmışlardır. Beyens, Frison ve Eggermont (2016) çalışmalarında ise, FoMO düzeyleri yüksek olan yetişkinlerin aynı zamanda Facebook kullanımlarının da yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeyleri sosyal ağlarda geçirilen süre değişkenine göre incelendiğinde; sosyal ağ kullanım süresi ile nomofobi ve FoMO düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Sosyal ağlarda geçirilen süre arttıkça (cihaz kullanımında olduğu gibi) nomofobi ve FoMO düzeyleri artmaktadır. Bu bulgular Sırakaya (2018), Yoğurtçu (2018), Gezgin (2018), Dağlı, Hamutoğlu ve Gezgin (2017) ile Gezgin, Şahin ve Yıldırım'ın (2017) bulgularıyla örtüşmektedir. Sırakaya (2018) ve Yoğurtçu (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal ağlarda geçirdikleri süre arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Gezgin (2018), akıllı telefona sahip olma süresi ve günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerinin, akıllı telefon bağımlılığını yordayan değişkenler olduğunu ve FoMO değişkeninin bu değişkenler arasındaki en güçlüsü olduğunu belirtmiştir. Dağlı, Hamutoğlu ve Gezgin (2017) Okul Öncesi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerini inceledikleri araştırmada akıllı telefon ile sosyal ağlarda günlük geçirilen zaman arttıkça nomofobi düzeyinde artış olduğu bulgusuna ulaşmışlar, Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017) ise sosyal ağ kullanıcılarının günlük mobil internet kullanma süresi arttıkça bireylerde nomofobi düzeyinin arttığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Çalışmada öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin FoMO düzeylerini yordama durumu incelenmiştir. Nomofobinin FoMO'nun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, öğretmenlerin nomofobi düzeyleri arttıkça, FoMO düzeylerinin de artacağı ve FoMO'nun toplam varyansının %33,9'unun Nomofobi ile açıklanabileceği söylenebilir. Akıllı telefonların bilgiye ulaşmak için en kısa ve kolay yol olarak görülmesi nedeniyle; nomofobi ile FoMO'nun birbirini tetikleyici unsurlar olduğu söylenebilir. Bu sonuç Maeng ve Arbeau'nun (2018) bulgularıyla örtüşmektedir. Maeng ve Arbeau (2018) çalışmalarında nomofobi ve FoMO'nun birçok durumda birlikte oluştuğunu belirtmişlerdir.

Çalışma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda yapılabilecekler aşağıda sıralanmıştır:

- Öğretmenlerin nomofobi ve FoMO düzeylerinin artma nedenlerini derinlemesine incelemek amacıyla nitel araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Nomofobi ile FoMO düzeyleri yüksek olan bireylerin teknoloji bağımlılığı durumları ile ilgili araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Nomofobi veya FoMO değişkenlerini ele alan farklı bölgelerden öğretmenlerin veya farklı meslek gruplarının katılımcı olduğu araştırmalar yapılabilir.
- Nomofobi ve FoMO konusunda farkındalık oluşması adına, öğretmenlere çeşitli bilgilendirme etkinlikleri (seminer, çalıştay vb.) planlanabilir.
- Nomofobi ve FoMO düzeyi diğer branşlardan daha yüksek çıkan Bilişim Teknolojileri öğretmenleri özelinde daha kapsamlı bir araştırma yapılabilir.
- Hem nomofobi, hem de FoMO düzeyi bakımından en düşük kurum ve branş olan okul öncesi öğretmenleri özelinde araştırma gerçekleştirilebilir.

## Kaynaklar

- Akıllı, G. K., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), 1-13.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 209-213.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (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.
- Dağlı, E., Hamutoğlu, N. B. & Gezgin, D. M. (2017). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeyleri ile Akıllı Telefon ve Sosyal Ağ Servisleri Kullanma Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [The Investigation of the Relationship Between the Nomofobi Levels of Pre-School Teachers and Using Behaviors of Smart Phone and Social Network Services]. *Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu/International Computer & Instructional Technologies Symposium, ICITS-2017*, 24-26 Mayıs, Malatya.

- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central india. *Indian Journal of Community Medicine, 35* (2), 339-341.
- Dossey L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *The Journal of Science and Healing, 2*(10), 69-73.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2016). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi, 10* (1), 1-12.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 7*(1), 1-15.
- Gezgin, D. M. (2018). Relationship among smartphone addiction, age, lack of sleep, fear of missing out and social networking sites use among high school students. *Cypriot Journal of Educational Sciences, 13*(2), 409-421.
- Gezgin, D. M. (2019). Gelişen teknolojinin Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerindeki sosyo-psikolojik etkileri. *XI. International Balkan and Near Eastern Social Sciences Congress Series (IBANESS)*, 9-10 Mart, Tekirdağ.
- Gezgin, D. M. Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G. & Gemikonaklı, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Science. 13*(4), 549-561.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry, 17* (1), 52-59.
- Hato B. (2013) *Mobile Phone Checking Behavior Out of a Fear of Missing Out: Development, Psychometric Properties and Test-Retest Reliability of a C-FoMO-Scale*. (Unpublished master's thesis). Faculty of Humanities Tilburg University, Tilburg, Netherlands.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *The Journal of Academic Social Science, 5* (46), 573-595.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz-Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi, *International Journal of Academic Value Studies, 3* (17), 213-223.
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research* (6th ed). Boston: Pearson.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- King, A. L. S., & 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.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, & M. R., Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior, 29*(1), 140-144.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S. & Nardi, A.E. (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group, *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 10*, 28-35.



- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Maeng, S., & Arbeau, K. J. (2018). #Thestruggleisreal: Fear Of Missing Out (FoMO) and nomophobia can, but do not always, occur together, Erişim Linki, [https://www.researchgate.net/profile/Sally\\_Maeng/publication/327477166\\_TheStruggleIsReal\\_Fear\\_of\\_missing\\_out\\_FoMO\\_and\\_nomophobia\\_can\\_but\\_do\\_not\\_always\\_occur\\_together/links/5b9172b0a6fdccfd541f4186/TheStruggleIsReal-Fear-of-missing-out-FoMO-and-nomophobia-can-but-do-not-always-occur-together.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sally_Maeng/publication/327477166_TheStruggleIsReal_Fear_of_missing_out_FoMO_and_nomophobia_can_but_do_not_always_occur_together/links/5b9172b0a6fdccfd541f4186/TheStruggleIsReal-Fear-of-missing-out-FoMO-and-nomophobia-can-but-do-not-always-occur-together.pdf).
- MEB (2018). *Milli Eğitim Bakanlığı Web Sitesi*, Linki, <http://mevzuat.meb.gov.tr/dosyalar/1935.pdf>.
- Minaz, A., & 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.
- Öz, H., & 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.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & 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.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, & C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rosen, L., Carrier, L. M., Miller, A., Rokkum, J., & Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2(1), 49-56.
- Schmidt, C., Muench, R., Schneider, F., Breitenbach, S., Carolus, A. (2018). *Generation "Always On" Turned Off. Effects of Smartphone Separation on Anxiety Mediated by the Fear of Missing Out*. International Conference on Human-Computer Interaction, Springer, Cham, 436-443.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150-157.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
- Swar, B., & Hameed, T. (2017). *Fear of missing out, social media engagement, smartphone addiction and distraction: Moderating role of self-help mobile apps-based interventions in the youth*, Proceedings of the 10th International Joint Conference on Biomedical Engineering Systems and Technologies, 5, 139-146.
- Türen, U., Erdem, H., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *International Journal of Informatics Technologies*, 10(1), 1-12.
- Wimmer, R. D., Dominick, J. R. (2000). *Mass Media Research: An Introduction*, Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.

- 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, S., Kişioğlu, A. N., (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Yoğurtçu D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zunic, D. (2017). *The effects of social media and self-esteem on the fear of missing out (FoMO) and delinquent behavior*, Doktora Tezi. Florida Southern College. Amerika Birleşik Devletleri.

## **Extended Summary**

### **1. Introduction**

The term, nomophobia was first mentioned in a survey conducted by the Post Administration in England in 2008 (Türen, Erdem & Kalkın, 2017). Nomophobia is derived from the word group “no mobile phobia (fear of being away from their cell phone)” and it is described as fear and anxiety experienced by an individual when he/she cannot access his/her mobile device or cannot communicate using it (King, Valença & Nardi, 2010; King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho & Nardi, 2013).

The Fear of Missing Out (FoMO) is explained as an individual’s concern about the others are having fun when he is not there, or the desire of the individual to be kept informed about what they are doing (Alt, 2015). When the literature is examined, it is seen that FoMO is examined within the framework of Self-determination Theory and it is stated that it plays an important role in explaining social media participation (Alt, 2015; Przybylski, Murayama, DeHaan, ve Gladwell, 2013).

Thanks to the rapid development of technology, people's lives have changed and technological devices have become a necessity to make life easier. Accessing information has become very easy with easy-to-carry devices such as mobile phones and tablets. However, these devices over time; In addition to satisfying needs, it has also caused negative habits and addiction. Within the scope of the research, it is aimed to evaluate these habits with the terms of nomophobia and FoMO.

### **2. Method**

In this research, it is aimed to examine the nomophobia and FoMO according to various variables as follows: gender, age, branch, graduation level, institution, daily technological device usage, types of social networking sites used, daily social network usage). In addition, it was investigated whether the nomophobia levels of teachers were a significant predictor of their FoMO levels. Within the scope of this research conducted in the correlational survey model of quantitative research models: the data were collected in the 2016-2017 academic year from 338 males, 347 females, a total of 685 teachers who own smartphones. As data collection tools; two different scales: “Fear of Missing Out Scale (FoMOs)” developed by Przybylski, Murayama, DeHaan and Gladwell (2013) and “The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)” developed by Yildırım and Correia (2015) were used.

### **3. Findings, Discussion and Results**

While the nomophobia levels of the teachers did not differ significantly according to the gender variable, FoMO levels differentiated significantly. Male teachers have higher FoMO levels than female teachers.

Both nomophobia and FoMO levels of teachers differentiated significantly according to the age variable as the age of the participants increases, the nomophobia and FoMO levels are decreasing. Therefore, young teachers’ nomophobia and FoMO levels are higher than older ones. The reason for this may be due to the fact that young teachers use technology more actively.

Nomophobia and FoMO levels of the teachers differentiated significantly according to their branches. Both nomophobia and FoMO levels of IT teachers were higher than all other branches. While the branches with the lowest levels of nomophobia were Science, Physics, Chemistry and Biology, it was found that kindergarten teachers have the lowest FoMO levels.

When the nomophobia and FoMO levels of the teachers were examined according to the graduation variable; it was concluded that nomophobia levels did not differentiate significantly but FoMO levels were significantly differentiated. FoMO levels of teachers with a master's degree in education were higher than those with a bachelor's degree.

When the nomophobia and FoMO levels of the teachers were examined according to the institution variable; while the nomophobia levels of the teachers did not differentiate significantly according to the institution variable, it was seen that FoMO levels differentiated significantly. The highest FoMO levels were seen among high school teachers and the lowest FoMO levels were seen among kindergarten teachers.

When the nomophobia and FoMO levels of the teachers were examined according to the daily device usage variable; both nomophobia and FoMO levels were significantly differentiated. As time spent with technological devices such as phones, computers and tablets increases, the levels of nomophobia and FoMO are also increasing.

When the teachers' nomophobia and FoMO levels were examined according to the variable of social network sites used; both nomophobia and FoMO levels were significantly differentiated. There is a significant difference between nomophobia and FoMO levels of participants with Instagram usage. FoMO levels of teachers using Instagram are higher than non-users.

When the nomophobia and FoMO levels of the teachers were examined according to daily social networking sites usage variable; it was observed that there is a significant difference between the duration of social networking sites usage and both nomophobia and FoMO levels. As the time spent in social networking sites increases, the levels of nomophobia and FoMO are also increasing.

In this research, the relationship between teachers' nomophobia levels and FoMO levels was also examined. According to the findings; it can be said that nomophobia is among one of the significant predictors of FoMO, as teachers' nomophobia levels increase, the FoMO levels will also increase and 33.9% of the total variance of FoMO can be explained by nomophobia.

**Araştırma Makalesi:** Arslan, H., Tozkoparan, S. B., & Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.