

## NOMOFOBİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ

Ebru ÖZGÜR GÜLER<sup>10</sup>, Dilek VEYSİKARANI<sup>11</sup>

### Öz

Teknolojinin hızlı gelişmesinin sonucu insanoğlunun yaşam tarzı değişmiş, teknolojik cihazlar temel gereklilik haline gelmiştir. Akıllı cep telefonlarının aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucunda, mobil çağın yeni fobisi olarak kabul edilen mobil telefondan mahrum kalma ya da cep telefonu üzerinden iletişimden kopma korkusu olarak ifade edilen Nomofobi kavramı ortaya çıkmıştır. Araştırmalarda, Nomofobik özellikler gösteren bireylerin, sanal ortamdan vazgeçemedikleri bu nedenle günlük rutin işlerini genel olarak aksattıkları ayrıca sanal ortama ayırdıkları zamanı da kontrol edemedikleri ortaya çıkmıştır. Akıllı cep telefonları, üniversite öğrencilerinin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda çalışmada, üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonuna olan bağımlılıklarını ifade eden nomofobi ölçeğinin alt boyutları belirlenmek istenmiştir. Araştırma, yüz yüze anket yöntemi ile uygulanmış ve çalışmaya 134'ü erkek ve 186'sı kız olmak üzere toplam 320 öğrenci dahil edilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda “Çevrimiçi Olamama”, “Cihazdan Yoksunluk”, “İletişim Kaybetme” ve “Bilgiye Ulaşamama” şeklinde 4 alt boyut elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Akademik Başarı, Faktör analizi.

**Jel Kodları:** C10, C38, C83.

## A RESEARCH ON NOMOPHOBIA: EXAMPLE OF UNIVERSITY STUDENTS

### Abstract

As a result of the rapid development of technology, the human beings life style has changed and the latest technological devices are becoming basic necessities. Smart mobile phones uses brings many social and psychological problems. One of these problems is Nomophobia which is expressed as fear of being disconnected from mobile phone. Individuals with nomophobic features have emerged in the studies that they cannot give up the virtual environment and therefore they cannot control the time they divide their daily routine in general and allocate them virtual environment. As can be seen from the literature, smart phones are considered be very functional tool and in important place by our young generation students. In this context, in this study, it is aimed to determine sub dimensions of the nomophobia scales. By using face-to-face questionnaire method were reached a total of 320 students which 134 of male and 186 of female. After factor analysis conducted, there are 4 factor obtained which names; “not being online”, “lack of from mobile phone”, “losing communication” and “can't reach the information”.

**Key Words:** Nomophobia, Academic Success, Factor Analysis.

**Jel Codes:** C10, C38, C83.

---

<sup>10</sup> Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi, İ.İ.B.F., Ekonometri Bölümü, OrcidID: 0000 – 0002 – 1514 - 0474, [ozgurebru@cu.edu.tr](mailto:ozgurebru@cu.edu.tr)

<sup>11</sup> Arş. Gör., Çukurova Üniversitesi, İ.İ.B.F., Ekonometri Bölümü, OrcidID: 0000 – 0001 – 8071 - 0720, [dveysikarani@cu.edu.tr](mailto:dveysikarani@cu.edu.tr)

## 1. Giriş

Günümüzde özellikle iletişim ve bilgi teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler küresel dönüşümlere neden olmuştur. Teknolojinin insan hayatında sağladığı kolaylıkların en önemlilerinden biri olarak taşınabilir bir cihaz olan akıllı cep telefonları ile insanların her işini kolaylıkla halledebilir olması gösterilebilir.

İletişim teknolojilerinin sosyal hayata yönelik en önemli buluşu olan cep telefonlarının ilk kez 1990'larda piyasaya sürülmesi ile birlikte, Türkiye'ye gelmesi 1994 yılından itibaren gerçekleşmiştir (Hoşgör, vd., 2017: 575). İnternet kavramı ile aynı zamanlarda hayatımıza giren cep telefonları, üssel bir hızla kullanıcı sayısını artırmakta ve cep telefonlarının son sürümleri telefon ile bilgisayar özelliklerini bir araya getirerek haberleşme ve her istenildiğinde çevrimiçi olabilmeye özelliğini tek cihazda birleştirmektedir (Erdem vd., 2017: 2; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). The World FactBook'un en son 2017 yılında güncellenmiş olduğu raporlarda; Türkiye'de toplam 77.800 milyon adet cep telefonu olduğu, nüfusun %96'ünün cep telefonu abonesi olduğu ve bu veriler doğrultusunda Türkiye'nin dünya sıralamasında 21. Sırada yer aldığı (CIA, 2017; Hoşgör vd., 2017: 575) açıklanmıştır.

Günlük yaşamın vazgeçilmez parçalarından olan akıllı telefonlar, daha küçük ve kullanımı kolay olduğu için taşınabilir bilgisayarlara kıyasla daha çok tercih edilmektedir. Akıllı telefon kullanmanın genel amaçları sosyal medyaya erişmek, elektronik iletişimi sağlamak, internette gezinmek oyun oynamak vb. aktivitelerde bulunmaktır (Chen vd., 2016: 856; Kahyaoglu vd., 2016: 14; Walsh vd. 2010: 194; Yıldırım, 2014: 2).

İnsanoğlu için oldukça kullanışlı olan akıllı telefonlarının fazla kullanılmasına bağlı olarak fiziksel ve psikolojik problemler yaşanabilmektedir (Augner ve Hacker, 2012: 438; Tamura vd. 2017: 1). Günümüzde çağdaş dijital olarak nitelendirilen toplumda stres oldukça önemli bir faktör olmaktadır. Stres listesine ek olarak akıllı telefonlardan ayrı kalamama şeklinde ifade edilen ve akıllı telefona olan bağımlılığı gösteren Nomofobi kavramı da eklenmiştir (Madhusudan vd., 2017: 1046). Ayrıca akıllı telefon kullanımının artması internetin de aşırı ve kontrolsüz kullanımını beraberinde getirerek telefon bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. İngilizce olarak "No Mobile Phone Phobia" kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen Nomofobi (Nomophobia), mobil telefon yoksunluğu korkusu olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle, bireyin mobil cihazlarının herhangi birine veya tamamına ulaşamama ya da mobil cihazı üzerinden iletişim kuramamaya (online ya da offline) ilişkin yaşadığı istem dışı oluşan korku Nomofobi olarak adlandırılmaktadır.

Bu doğrultuda çalışmanın amacı özellikle akıllı telefonların insan hayatı üzerinde ne düzeyde bağımlılık yarattığı ve bu bağımlılığa neden olan temel etkenlerin neler olduğu ve akıllı telefonları yoğun olarak kullanan genç kuşağın akademik başarılarında bu durumun ne ölçüde etkili olduğunu ortaya çıkarmaktır.

## 2. Kavramsal Çerçeve

Nomofobi terimi ilk defa 2008 yılında İngiltere'de bir kamu kuruluşunda yapılan çalışmaya dayanmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların %53'ü mobil telefonlarını kaybetme, telefonlarının bataryalarının bitmesi veya ulaşamama durumunda kaldıklarında ruhsal olarak kendilerini huzursuz hissederken, %9'u da telefonlarının kapalı olması durumunda mutsuz olduklarını ve stresli davrandıklarını ifade etmişlerdir (Aşık, 2018: 26).

Nomophobia, 21. yüzyılın bir rahatsızlığıdır ve cep telefonundan uzak kalma, ulaşılama durumuyla rahatsızlık veya endişe anlamına gelir (King vd., 2010: 52). Son yıllarda, tüm dünyada yaygın olarak kullanılan akıllı cep telefonları sosyal ağ oluşturma ve üretkenlik avantajlarına rağmen, bireyler, akıllı telefonlarını rutin yaşamlarına müdahale edecek şekilde kullanmaktadır. Sorunlu cep telefonu kullanımının, araç kullanırken mesajlaşma, yaralanma ve ölüme yol açan sağlık tehlikeleri ve anksiyete ve depresyon da dahil olmak üzere psikopatoloji türleri ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Elhai vd., 2017: 251).

Nomofobik olan bireyler, psikolojik olarak sürekli telefonlarını kontrol etme eğiliminde olurlar, sürekli mesaj veya çağrı gelip gelmediğini incelerler, kapsama alanı dışında veya kısıtlı olduğu yerlerde aşırı gergin davranışlar sergilerler. Ayrıca bu bireyler, akıllı telefonları ile yatağa girerler veya 24 saat akıllı telefonlarını açık bırakırlar (Bragazzi ve Del Puente, 2014: 157). Bununla birlikte akıllı telefonların, sosyal ağlara ve internet erişimine sürekli bağlanabilmeyi kolaylaştırması nedeniyle bireylerin yalnızlık endişesini de azalttığı görülmektedir (Bozkurt ve Minaz, 2017: 270; Townsend, 2000: 90).

Nomofobi kavramı Yıldırım ve Correa tarafından ilk kez Türkiye’de bir araştırmada kullanılmıştır. Nomofobi ölçeği Türkçe ’ye çevrilerek üniversite öğrencileri arasındaki Nomofobi yaygınlığı ölçülmüştür. Araştırma sonucunda genç kuşağın büyük bir kısmının Nomofobi rahatsızlığına yakalandığı ve en büyük korkularının iletişimde olamama ve bilgiye erişememe şeklinde olduğu ifade edilmiştir (Yıldırım ve Correia, 2015: 132).

Akıllı cep telefonları, öğrenciler tarafından aşırı talep edilen bir araç olduğu için hayatlarının merkezinde yer almaktadır (Deshpande, 2015: 246). Cheever ve arkadaşları (2014) Amerika Birleşik Devletleri’nde 163 üniversite öğrencisi üzerine yaptıkları çalışmada, akıllı telefonu ellerinden alınan öğrencilerin zamanla stres ve kaygı düzeyinde artış yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Burucuoğlu (2017) ise ön lisans ve lisans düzeyinde olan öğrencilerin Nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Erdem ve arkadaşları (2016), 312 öğrenci üzerinde yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin Nomofobi düzeyleri ile günlük akıllı telefon kullanma süreleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akıllı telefon kullanım yılı, akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı, mobil internet kullanım yılı ve günlük mobil internet kullanım süresindeki artışın, bireylerin Nomofobi seviyelerini anlamlı bir şekilde değiştirdiği gözlenmiştir (Sırakaya, 2018).

Gezgin ve Akıllı (2016), 683 üniversite öğrencisinin nomofobi düzeylerini ve nomofobinin etkilediği bireylerdeki davranış göstergelerini incelemiştir. Nomofobiye yatkın olan bireylerin, gün içerisinde sık sık akıllı telefonlarını kontrol edip şarj aletlerini yanında taşıdıkları, uyumadan önce ve uyandıktan sonra akıllı telefonlarıyla zaman geçirdikleri sonuçları elde edilmiştir.

Kahyaoğlu ve arkadaşları (2016), sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanımının öğrenciler arasında yoğun olduğu ve 20 yaş ve altı öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin diğerlerine nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin yükselmesi, sözel iletişimlerini ve sosyal yaşamlarını negatif yönde etkileyerek eğitimlerine engeller yaratmaktadır.

Erdem ve arkadaşları (2017), kamu ulaştırma sektöru çalışanları ile üniversite öğrencileri olmak üzere iki farklı örneklem kullanarak yaptıkları çalışmada, nomofobinin Türkiye'deki yaygınlığını ortaya çıkarmak istemiştir. Çalışma bulgularında, üniversite öğrencilerinin %54'ü ve kamu ulaştırma sektöru çalışanlarının ise yaklaşık %47'sinin nomofobik birey özellikleri taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca nomofobinin erkeklere oranla kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu da gözlenmiştir.

Gezgin ve arkadaşları (2017), nomofobi düzeyinin akıllı telefon kontrol etme sıklığı, mobil internet kullanma süresi ve günlük mobil internet kullanma süresi arttıkça arttığı sonucuna ulaşmıştır.

### **3. Metodoloji ve Örneklem**

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarına karşı göstermiş oldukları bağımlılık yani nomofobi seviyelerinin araştırılmasını amaçlayan bu çalışmada araştırma evrenini 2018 – 2019 eğitim ve öğretim yılında, Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde eğitim almakta olan tüm lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin örneklem, sözü edilen eğitim ve öğretim yılında, Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde Ekonometri, İktisat, İşletme, Maliye ve Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler bölümlerinde kayıtlı öğrencilerden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur.

Öğrencilerin nomofobi düzeylerini ölçmek için Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından geçerlik ve güvenilirliği kabul edilmiş, Türkçe formu oluşturulan ve 20 ifadeye ilişkin cevapların yer aldığı Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Bu 20 soruya ek olarak öğrencilere bazı sosyo demografik bilgiler, akıllı telefonları ile ilgili genel bilgiler ve akademik başarılarıyla ilgili bir takım sorularda yöneltilmiştir. Bu şekilde iki bölümden oluşacak şekilde tasarlanan anket formu 345 öğrenciye uygulanmış ve eksik ya da hatalı doldurulmuş olan formlar çalışmadan çıkarılarak toplamda 320 anket formu değerlendirilmeye alınmıştır.

### **4. Uygulama**

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo demografik özelliklerinin özetlendiği Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %41,9'u erkek, %58,1'i ise kız öğrencilerden oluşmaktadır. Lisans öğrencilerinin yaş ortalaması 21,25'tir. Öğrencilerin %85 gibi büyük bir çoğunluğu 19 - 22 yaş aralığında yer almaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin, öğrenim gördükleri bölümlere göre dağılımları, %31,3'ü Ekonometri bölümü, %18,8'i İktisat bölümü, %18,4'ü İşletme bölümü, %27,5'i Maliye bölümü ve %4,1'i Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü şekindedir. Öğrencilerin %1,9'u birinci sınıf öğrencisi iken, %43,4'ü ikinci sınıf, %45'i üçüncü sınıf ve %9,7'si dördüncü sınıfta eğitim görmektedir.

Öğrencilerin genel not ortalamasına bakıldığında %85 gibi büyük bir çoğunluğu 0,50 - 1,50 not aralığındadır. 1,51 - 3,00 not aralığında olan öğrencilerin oranı 13,8' iken 3,00 - 4,00 not aralığında olan öğrencilerin oranı ise %1,2'dir. Öğrencilerin aylık harcama miktarlarına bakıldığında 0 - 500 TL harcama yapan öğrencilerin oranı %35,9, 501 - 1000 TL arası harcama yapan öğrencilerin oranı %48,8 ve 1001 TL ve üzeri harcama yapan öğrencilerin oranı ise %15,3'tür. Telefon kullanma sürelerine bakıldığında, öğrencilerin büyük bir çoğunluğu (%45,3) 4-7 yıl arası telefon kullanmaktadır. 8 yıl ve üzeri telefon kullananların oranı %45 iken 1 - 3 yıl arası telefon kullananların oranı ise 9,7 olarak gözlenmiştir.

Öğrencilerin gün içerisinde telefon kullanma süreleri incelendiğinde %31,6'sının gün içinde 5 ile 6 saat arasında telefonlarını kullandıkları dikkat çekmiştir. %30,9 oranındaki öğrencinin telefonunu 3 - 4 saat arasında kullandığı gözlenirken, %15,3'ü 9 saat ve üzeri, %15'i ise 7 - 8 saat arasında telefonlarını kullandıkları kaydedilmiştir. Katılımcıların %7,2'lik küçük bir kısmı ise telefonlarını gün içinde 0 ile 2 saat aralığında kullanmaktadır.

Araştırmanın diğer önemli sorusu, öğrencilerin telefonlarını kontrol etme sıklıklarındır. %30,6 oranında öğrencinin telefonunu 10 dakikada bir kontrol ettiği, 20 dakikada bir kontrol edenlerin %20,6'lık bir dilime karşılık geldiği, %18,8'inin 5 dakikada bir ve %17,2'sinin ise 30 dakikada bir telefonlarını kontrol ettikleri gözlenmiştir. Geriye kalan öğrencilerin %9,4'ü telefonlarını 1 saatte bir ve %3,4'ü de 2 saatte veya daha fazla bir zaman diliminde bir kontrol etmektedirler.

**Tablo 1: Sosyo demografik özellikler**

<b>Değişken</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	134	41,9
Kadın	186	58,1
<b>Yaş (Ort. 21,25)</b>		
19-22	272	85,0
23-26	44	13,8
27 ve üstü	4	1,3
<b>Bölüm</b>		
Ekonometri	100	31,3
İktisat	60	18,8
İşletme	59	18,4
Maliye	88	27,5
Siy. Bil. Ve Uls. İliş.	13	4,1
<b>Sınıf</b>		
1.sınıf	6	1,9
2.sınıf	139	43,4
3.sınıf	144	45,0
4.sınıf	31	9,7
<b>Genel Not Ortalaması</b>		
0,50 - 1,50	272	85,0
1,51 - 3,00	44	13,8
3,00 - 4,00	4	1,2
<b>Ortalama Harcama Aylık</b>		
0 - 500 TL	115	35,9
501 - 1000 TL	156	48,8
1001 TL ve üstü	49	15,3
<b>Telefon kullanma süresi(yıl)</b>		
1 - 3 yıl	31	9,7
4 - 7 yıl arası	145	45,3
8 yıl ve üstü	144	45,0
<b>Telefon kullanma süresi(gün)</b>		
0 - 2 saat	23	7,2
3 - 4 saat	99	30,9
5 - 6 saat	101	31,6
7 - 8 saat	48	15,0
9 saat ve üzeri	49	15,3

Değişken	Frekans	%
<b>Telefon Kontrol etme Sıklığı</b>		
5 dakikada bir	60	18,8
10 dakikada bir	98	30,6
20 dakikada bir	66	20,6
30 dakikada bir	55	17,2
1 saatte bir	36	9,4
2 saatte bir veya daha fazlası	11	3,4

Öğrencilerin sosyo demografik özelliklerine ilişkin özet bilgiler belirledikten sonra 20 sorudan oluşan nomofobi ölçeğine verdikleri cevaplar faktör analizine tabii tutulmuştur. Bilindiği gibi faktör analizi, aynı yapıyı ölçen birbiri ile ilişkili çok sayıda değişkeni daha az sayıda ve açıklanabilir nitelikte anlamlı değişkenler elde etmeye yönelik olan çok değişkenli istatistiksel analiz yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk, 2014).

Yöntemin başarılı sonuçlar verebilmesi için kullanılan değişkenlerin ve örneklem büyüklüğünün uygunluğunun incelenmesi gerekmektedir. Bu amaçla ilk olarak değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirleyebilmek için korelasyon matrisi incelenmiş ve kullanılan değişkenlerin tamamının faktör analizi için istenilen nitelikte olduğu gözlenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyonların, iyi bir faktörleştirme yapılabilecek kadar büyük olmasına ek olarak Barlett Küresellik testi ile korelasyon matrisinin birim matrise eşit olup olmadığı hipotezi de test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2: KMO ve Barlett Küresellik Testi Sonuçları**

KMO = 0,89		
Barlett Küresellik Testi		
$\chi^2 = 3144,49$	Serbestlik Derecesi = 190	p-değeri = 0,00

Seçilen değişkenlerin analiz için uygun olup olmadığını kontrol edilmesinin yanında kullanılan örneklemin uygunluğunu da test etmek için Kaiser Meyer Olkin (KMO) örneklem uygunluğu ölçütü incelenmiş ilgili değerler Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2’de görüldüğü üzere KMO değeri 0,89 olarak elde edilmiş dolayısıyla nomofobi ölçeğine verilerin yanıtların oluşturduğu veri setinin faktör analizine oldukça uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett küresellik testi için test istatistiği 3144,49 ve p-değeri 0,000 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve veri setinin faktör analizine uygun olduğu ifade edilebilir.

Öz değer istatistiğine dayanan temel bileşenler analizi yardımıyla yapılan faktörleştirme işlemi sonucunda özdeğeri 1’den büyük olan (Hair vd., 2010: 102) toplamda 4 adet anlamlı faktör elde edilmiştir. Elde edilen bu 4 faktörün toplam varyansı açıklama oranı %60,41 olarak belirlenmiştir. Kullanılan her bir değişkenin en uygun olduğu faktörün altında toplanmasına dolayısıyla da faktörlere uygun isimler verilebilmesine (yorumlanabilmesi) imkan tanıyan Varimax dik döndürme (rotasyon) yöntemi uygulanmıştır. Bilindiği gibi döndürme işlemi sonrasında toplam varyansın açıklanma oranında herhangi bir değişiklik olmamakla birlikte faktörlerin açıklama oranlarında farklılaşma meydana gelmektedir. Varimax dik döndürme işlemi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3’te yer almaktadır.

Her bir faktörün altında toplanan değişkenlerin yapısı incelendiğinde, elde edilen faktörlere sırasıyla “Çevrimiçi Olamama”, “İletişimi Kaybetme”, “Cihazdan Yoksunluk” ve “Bilgiye Ulaşamama” isimleri verilmiştir. Tablo 3’de elde edilen faktörlere ilişkin öz değerler, toplam varyans açıklama oranları ve değişkenlerin faktör yükleri yer almaktadır.

Böylelikle birinci faktöre ait öz değeri 7,43 olup “Çevrimiçi Olamama” faktörü tek başına toplam varyansın %37,15’ini açıklamaktadır. “İletişimi Kaybetme” olarak adlandırılan ikinci faktörün öz değeri 1,83 olup toplam varyansın %9,13’üne karşılık gelmektedir. Benzer şekilde üçüncü faktör olarak belirlenen “Cihazdan Yoksunluk” 1,71 öz değeri ile toplam varyansın %8,54’ünü açıklarken faktörler arasında %5,59 ile en az açıklama oranına sahip dördüncü faktör “Bilgiye Ulaşamama” olup 1,12’lik bir öz değere sahiptir.

**Tablo 3:** Varimax ile Elde Edilen Özdeğerler, Varyans Açıklama Yüzdeleri ve Faktör Yükleri

Bileşen	Faktör Yükleri
<b>Faktör 1: Çevrimiçi Olamama (Özdeğer = 7,43 ; %37,15)</b>	
<i>Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.</i>	0,869
<i>Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.</i>	0,864
<i>Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.</i>	0,737
<i>Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.</i>	0,684
<i>Akıllı telefonum yanımda olmadığında ne yapacağımı bilmemek beni garip hissettirir.</i>	0,518
<b>Faktör 2: İletişim Kaybetme (Özdeğer = 1,83; %9,13)</b>	
<i>Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişimi kuramayacağım için kaygı duyarım</i>	0,802
<i>Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.</i>	0,787
<i>Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.</i>	0,641
<i>Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.</i>	0,603
<i>Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmediğim için gerilirim.</i>	0,561
<i>Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.</i>	0,476
<b>Faktör 3: Cihazdan Yoksunluk (Özdeğer = 1,71; %3,13)</b>	
<i>Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım</i>	0,715
<i>Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırımı aştığımda paniğe kapılırım.</i>	0,689
<i>Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.</i>	0,567
<i>Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.</i>	0,499
<i>Akıllı telefona bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.</i>	0,472
<b>Faktör 4: Bilgiye Ulaşamama (Özdeğer = 1,12; %5,59)</b>	
<i>Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.</i>	0,804
<i>Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.</i>	0,800
<i>Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.</i>	0,675
<i>Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.</i>	0,631

\*: Parantez içinde öz değerden sonra verilen ki yüzdeler varyans açıklama oranlarını ifade etmektedir.

En fazla açıklama oranına ve en büyük öz değere sahip olduğu için elde edilen 1. Faktör “genel faktör” olarak adlandırılır ve bilginin önemli bir kısmını içerir. Burada da “Çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum”, “Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım” vbg. ifadeler içeren “Çevrimiçi Olamama” faktörü genel faktör olarak düşünülebilir.

Faktör analizi ile uygun faktör sayısına karar verdikten sonra nomofobi ölçeğinin tamamının ve elde edilen alt boyutların güvenilirliklerini test etmek amacıyla Cronbach's  $\alpha$  katsayıları hesaplanmıştır. Faktörleştirme yapmadan önce 20 sorudan oluşan Nomofobi ölçeğinin güvenilirliği %90 olarak elde edilmiştir. Elde edilen alt boyutlara ilişkin güvenilirlik katsayıları ise Tablo 4’te sunulmuştur. Tablo 4’de görüldüğü üzere nomofobi ölçeğinin alt boyutları için elde edilen  $\alpha$  katsayıları %71 ile %89 arasında değişmektedir.

**Tablo 4:** Alt boyutlara ilişkin güvenilirlik katsayıları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	$\alpha$
Çevrimiçi Olamama	5	0,86
İletişim Kaybetme	6	0,77
Cihazdan Yoksunluk	5	0,71
Bilgiye Ulaşamama	4	0,89

Faktör analizi sonucunda elde edilen dört alt boyut ile bazı demografik değişkenlerin gruplara göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla *t* ve *ANOVA* testleri uygulanmıştır. Bu testler sonucunda; “öğrencinin öğrenim gördüğü sınıf”, “ortalama aylık harcama miktarı” ve “yıl bazında telefon kullanma süresi” değişkenlerinin elde edilen 4 faktörle anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte “cinsiyet” ve “yaş” değişkenlerinin bazı faktörler ile anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgusuna ulaşılmış, test sonuçları sırasıyla Tablo 5 ve Tablo 6’da özetlenmiştir.

**Tablo 5:** Cinsiyet değişkeninin alt boyutlar üzerindeki etkisi

Alt Boyut	Grup	N	Ortalama	St. Sapma	t	p -değeri
Çevrimiçi Olamama	Erkek	134	0,10	0,91	1,60	0,12
	Kadın	186	- 0,07	1,05		
İletişim Kaybetme	Erkek	134	- 0,37	1,15	- 5,95	0,00*
	Kadın	186	0,27	0,76		
Cihazdan Yoksunluk	Erkek	134	0,22	1,06	- 3,34	0,00*
	Kadın	186	- 0,16	0,92		
Bilgiye Ulaşamama	Erkek	134	- 0,10	1,12	- 1,54	0,14
	Kadın	186	0,07	0,89		

Tablo 5’de görüldüğü üzere “cinsiyet” değişkeninin “İletişimi Kaybetme” ve “Cihazdan Yoksunluk” alt boyutları üzerinde %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi bulunmaktadır. Her iki boyut içinde kız öğrencilerin, erkek öğrencilerden daha fazla akıllı telefona bağımlı oldukları söylenebilir.

Tablo 6 incelendiğinde ise “yaş” değişkeninin sadece “Cihazdan Yoksunluk” alt boyutu ile anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer boyutlar açısından yaş değişkeni gruplar arasında anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır.

**Tablo 6:** Yaş değişkeninin alt boyutlar üzerindeki etkisi

Yaş	Alt Boyut	F	p-değeri
	Çevrimiçi Olamama	0,25	0,78
	İletişim Kaybetme	0,33	0,72
	Cihazdan Yoksunluk	4,75	0,01*
	Bilgiye Ulaşamama	0,65	0,52

Araştırmaya katılan öğrencilerin “öğrenim gördükleri bölüm” değişkeninin nomofobi ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir etkisinin olup olmadığını gösteren Tablo 7’ye göre yalnızca “Cihazdan Yoksunluk” boyutu anlamlı bir farklılığa neden olmaktadır.

**Tablo 7:** Öğrenim görülen bölüm değişkeninin alt boyutlar üzerindeki etkisi

Bölüm	Alt Boyut	F	p-değeri
	Çevrimiçi Olamama	1,19	0,32
	İletişim Kaybetme	1,16	0,33
	Cihazdan Yoksunluk	3,36	0,01*
	Bilgiye Ulaşamama	0,99	0,41

Anlamli bulunan boyut bakımından farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar Tablo 8’de verilmiştir. Buna göre Cihazdan Yoksunluk değişkeni bakımından Maliye bölümünde okuyan öğrenciler ile İşletme bölümünde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu durumda, Maliye bölümü öğrencilerinin, İşletme bölümü öğrencilerine nazaran akıllı telefonda yoksunluğun bağımlılık etkisinin daha fazla olduğu söylenebilir.

**Tablo 8:** Anlamli fark içeren alt boyuta ilişkin ikili karşılaştırmalar

	Bölüm	Ortalama	Anlamli Farklar*
Cihazdan Yoksunluk	(1): Ekonometri	- 2,00	
	(2): İktisat	- 0,20	
	(3): İşletme	- 0,23	(4)>(3)
	(4): Maliye	0,26	
	(5): Siy. Bil. Ve Uls. İliş.	0,37	

Çalışmanın temel hipotezi olan nomofobinin üniversite öğrencilerinin okul başarısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 9’de yer almaktadır. Analiz yapılırken not ortalaması 2,00’nin altında olan öğrenciler düşük ve 2,00’in üzerinde olan öğrenciler ise yüksek olarak kabul edilmiştir. Tablo 9 incelendiğinde sadece “İletişimi Kaybetme” alt boyutunun öğrencilerin akademik başarıları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu dikkat çekmektedir.

**Tablo 9:** Okul başarısı değişkeninin alt boyutlar üzerindeki etkisi

Alt Boyutlar	Grup	N	Ortalama	St. Sapma	t	p-değeri
Çevrimiçi olamama	Düşük	197	0,04	0,95	0,87	0,12
	Yüksek	123	- 0,06	1,08		
İletişimi Kaybetme	Düşük	197	- 0,08	1,03	-1,88	0,04*
	Yüksek	123	0,14	0,65		
Cihazdan Yoksunluk	Düşük	13	0,03	0,97	0,62	0,54
	Yüksek	186	- 0,04	1,05		
Bilgiye Ulaşamama	Düşük	134	0,04	1,08	-0,88	0,35
	Yüksek	186	0,06	0,85		

Katılımcıların günlük olarak telefon kullanım sürelerinin alt boyutlar üzerindeki etkisinin yer aldığı Tablo 10’a göre “İletişimi Kaybetme” boyutu, öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerinden etkilenmemekle birlikte, “Çevrimiçi Olamama”, “Cihazdan Yoksunluk” ve “Bilgiye Ulaşamama” boyutları ortalamalar üzerinde anlamlı farklılıklara neden olmaktadır.

**Tablo 10:** Günlük telefon kullanım süresi değişkeninin alt boyutlar üzerindeki etkisi

Kullanım Süresi	Alt Boyut	F	p-değeri
	Çevrimiçi olamama	4,79	0,00*
	İletişimi Kaybetme	1,16	0,33
	Cihazdan Yoksunluk	3,33	0,01*
	Bilgiye Ulaşama	4,05	0,00*

Anlamli bulunan farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan ikili karşılaştırmalar ise Tablo 11’de özetlenmiştir. Tablo 11 incelendiğinde, “Çevrimiçi Olamama” boyutu bakımından, “9 saat ve üzerinde” günlük telefon kullanımına sahip öğrencilerin “3 – 4 saat” ve “5 – 6 saat” kullanan öğrencilerden daha fazla bağımlılık yaşadıkları dikkat çekmiştir. “Cihazdan Yoksunluk” şeklinde ortaya çıkan bağımlılık boyutunda ise bu durum “9 saat ve üzerinde” kullanımına sahip öğrencilerin “0 – 2 saat”, “3 – 4 saat” ve “5 – 6 saat” kullanan öğrencilerden daha fazla bağımlılık yaşadıkları şeklinde gözlenmiştir. Anlamli farklılık saptanan son boyut olan “Bilgiye Ulaşamama” faktöründe ise günlük telefon kullanımı “0 – 2 saat” olan öğrencilerin diğer kategorilerin tamamından daha az bu yönde bağımlılık gösterdikleri söylenebilir.

**Tablo 11:** Anlamli fark içeren alt boyutlara ilişkin ikili karşılaştırmalar

<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Günlük telefon kullanım süresi</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Anlamli Farklar*</b>
Çevrimiçi Olamama	(1): 0-2 saat	0,02	
	(2): 3-4 saat	-0,25	(5) > (2)
	(3): 5-6 saat	-0,07	(5) > (3)
	(4): 7-8 saat	0,19	
	(5): 9 saat ve üstü	0,45	
Cihazdan Yoksunluk	(1): 0-2 saat	-0,30	(5) > (1)
	(2): 3-4 saat	-0,13	(5) > (2)
	(3): 5-6 saat	-0,07	(5) > (3)
	(4): 7-8 saat	0,17	
	(5): 9 saat ve üstü	0,38	
Bilgiye Ulaşamama	(1): 0-2 saat	-0,71	
	(2): 3-4 saat	-0,09	(2) > (1)
	(3): 5-6 saat	-0,10	(3) > (1)
	(4): 7-8 saat	0,17	(4) > (1)
	(5): 9 saat ve üstü	0,13	(5) > (1)

Son olarak öğrencilerin akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıkları ile nomofobi ölçeğinin bulunan alt boyutları arasındaki anlamli ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo12’de verilmiştir. Tablo 12’ye göre “İletişimi Kaybetme” boyutu ile telefonu kontrol etme sıklığı arasında anlamli bir farklılık gözlenmemiştir. Bununla birlikte “Çevrimiçi Olamama”, “Cihazdan Yoksunluk” ve “Bilgiye Ulaşamama” faktörleri %5 anlamlılık düzeyinde önemli farklılıklara neden olmaktadır.

**Tablo 12:** Telefonu kontrol etme sıklığı değişkeninin alt boyutlar üzerindeki etkisi

<b>Kontrol Sıklığı</b>	<b>Değişken</b>	<b>F</b>	<b>p-değeri</b>
	Çevrimiçi olamama	5,13	0,00*
	İletişim Kaybetme	1,68	0,14
	Cihazdan Yoksunluk	7,56	0,00*
	Bilgiye Ulaşama	7,26	0,00*

Tablo 13’de anlamli fark içeren alt boyutlara ilişkin ikili karşılaştırmalar özetlenmiştir. Buna göre “Çevrimiçi Olamama” boyutu bakımından telefonunu “5 dakikada bir” ve “10 dakikada bir” kontrol eden öğrenciler, “30 dakikada bir” kontrol eden öğrencilerden daha fazla etkilenmektedirler. Benzer şekilde Tablo 13 incelendiğinde, telefonunu “1 saatte bir” kontrol edenler, “5 dakikada bir” ve “10 dakikada bir” kontrol eden öğrencilerden daha fazla “Cihazdan Yoksunluk” hissi taşırken, “Bilgiye Ulaşamama” boyutunda ise telefonu kontrol etme sıklığı arttıkça bu yöndeki bağımlılık duygusunun arttığı sonucuna ulaşılabilir.

**Tablo 13:** Anlamli fark içeren alt boyutlara ilişkin ikili karşılaştırmalar

Alt Boyutlar	Telefonu kontrol etme sıklığı	Ortalama	Anlamli Farklar*
Çevrimiçi olamama	(1): 5 dakikada bir	0,36	(1) > (4)
	(2): 10 dakikada bir	0,12	(2) > (4)
	(3): 20 dakikada bir	0,05	
	(4): 30 dakikada bir	-0,42	
	(5): 1 saatte bir	-0,41	
	(6): 2 saatte bir veya fazlası	0,11	
Cihazdan Yoksunluk	(1): 5 dakikada bir	0,62	(5) > (1)
	(2): 10 dakikada bir	0,03	(5) > (2)
	(3): 20 dakikada bir	-0,23	
	(4): 30 dakikada bir	-0,15	
	(5): 1 saatte bir	-0,48	
	(6): 2 saatte bir veya fazlası	-0,09	
Bilgiye Ulaşamama	(1): 5 dakikada bir	0,36	(3) > (1)
	(2): 10 dakikada bir	0,17	(4) > (2)
	(3): 20 dakikada bir	-0,09	(5) > (3)
	(4): 30 dakikada bir	0,19	(5) > (4)
	(5): 1 saatte bir	-0,25	
	(6): 2 saatte bir veya fazlası	-1,28	

## 5. Sonuç ve Tartışma

Cep telefonlarının, akıllı telefonlara dönüşmesinin ardından kullanıcıların hayatında giderek daha fazla yer kaplıyor olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Ancak bir tür bağımlılık halini alan cep telefonları, türlü hastalık risklerini de beraberinde getirmektedir. Bunlardan en dikkat çekenleri; kullanıcıların ceplerindeki telefon çalmadığı halde titrediğini hissettiklerini söylemeleri şeklinde tanımlanan “Hayalet telefon sendromu”, elinden akıllı telefonları düşürmeyen ve ayda binlerce SMS gönderen ergenlik çağındaki gençlerde görülen omuz ve kolların zorlanmasıyla gelişen tendinit rahatsızlığının yaygınlaşmaya başlaması olarak anılan “Tekstonik SMS bağımlılığı”, önlem alınmadığı takdirde sürekli yaşanan bir soruna dönüşen ve ekrana göz kırpmadan sürekli bakmaktan kaynaklanan “Göz kuruluğu sendromu”, “3D Uygulaması hastalığı ya da Siber hastalık” olarak tanımlanan ve baş dönmesi, mide bulantısı, göz problemleri ve bayılma gibi ciddi sorunlara yol açabilen, akıllı telefonlardaki 3D uygulamalara olan bağımlılık şeklinde sıralanabilir. (<https://www.sabah.com.tr/dunya/2015/12/30/cep-telefonuyla-gelen-hastaliklar>).

Günümüzde çoğunlukla genç kuşakta görülen nomofobi salgınlığının, üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığının araştırıldığı bu çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamasının üstünde çıktığı ve öğrencilerin büyük bir kısmının nomofobik bir bireyin gösterdiği davranışları sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada özellikle Çevrimiçi Olamama, Cihazdan Yoksunluk ve Bilgiye Ulaşamama gibi alt faktörlerin genç kuşak olan üniversite öğrencileri arasında önemli görüldüğü anlaşılmaktadır. Ayrıca literatürde yer alan bazı çalışmalara benzerlik gösterir bir şekilde, akademik başarı olarak ele alınan öğrencilerin not ortalamalarının düşük ya da yüksek olmasının da nomofobiklik düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Erdem vd., 2016: 931; Hoşgör vd., 2017: 588)

Cinsiyet açısından bakıldığında öğrencilerin “Cihazdan Yoksunluk” ve “İletişimi Kaybetme” boyutlarında farklılaştığı, kız öğrencilerin akıllı telefonlarına, erkek öğrencilerden daha bağımlı oldukları sonucu literatürdeki bazı çalışmalarda da uyumlu bulunmuştur (Burucuoğlu, 2017: 487; Erdem vd., 2017: 11).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf, aylık harcama miktarları nomofobik olmaları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmazken, öğrenim gördükleri bölüm bazı farklılıklara neden olmuştur. Maliye bölümünde okuyan öğrencilerin İşletme bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla nomofobik olma seviyelerinin daha yüksek olduğu söylenebilirken diğer bölümlerde okuyan öğrencilerle anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır. Gezgin ve arkadaşları (2017) benzer olarak öğrencilerin telefon kullanmaya başladıkları zaman diliminin nomofobi düzeylerine anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük olarak toplam telefon kullanma süreleri ile gün içerisinde telefonu kontrol etme sıklıklarının nomofobik davranışlar sergilemeleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre öğrencilerin kullanım sürelerinin artması ve telefonu kontrol etme sıklıklarının kısılması durumunda nomofobi seviyelerinde artışlar görülmektedir (Erdem vd., 2017: 11; Gezgin vd., 2017: 13). Literatüre uygun olarak telefon kullanma süresi ve kontrol etme süresinin Nomofobi ile anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi olduğu söylenebilir (Sözbilir, 2018).

Teknolojide meydana gelen hızlı değişimlerin önümüzdeki yıllarda giderek artacağı düşünülerek akıllı telefon gelişiminin de daha ileri kademelere ulaşacağı öngörülmelidir (Burucuoğlu, 2017: 487). Bu gelişme ve değişimler, insanoğlunun akıllı telefonlara olan bağımlılığının artmasına neden olabilir. Birçok sağlık uzmanının uyku bozuklukları ve beyin tümörü riskini attırdığını düşündüğü, çağın vebasası olarak kabul edilen ve üzerinde çok durulan nomofobi rahatsızlığı ile ilgili daha fazla araştırmanın yapılması, hem sosyal yaşamda hem okul yaşamındaki etkileri bakımından önem taşımaktadır. Tümü cep telefonu kullanıcısı tarafından engellenebilecek olan bu tür hastalık ve olumsuzluklardan kurtulmanın yolu, akıllı telefon kullanıcılarının, telefona ayırdıkları zamanı daha etkin ve kontrollü kullanmalarından geçmektedir.

## Kaynakça

- Adnan, M. ve Deniz Mertkan Gezgin (2016). "A Modern Phobia: Prevalence Of Nomophobia Among College Students", *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), s. 16–18.
- Augner, C. ve Gerhard W. Hacker (2012). "Associations Between Problematic Mobile Phone Use And Psychological Parameters In Young Adults". *International Journal of Public Health*, 57(2), s. 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Bozkurt, Ö. Ç. ve Ali Minaz (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s. 268–286, <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>
- Bragazzi, N. L. ve Giovanni Del Puente (2014). "A Proposal For Including Nomophobia In The New DSM-V", *Psychology Research and Behavior Management*, 7, s. 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Burucuoğlu, M. (2017). "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma", *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), s. 482–489.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). "Faktör Analizi: Temel Kavramlar Ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), s. 470–483. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/kuey/issue/10365/126871>

- Cheever, N. A., L. D. Rosen, L. M. Carrier, ve A. Chavez. (2014). "Out Of Sight Is Not Out Of Mind: The Impact Of Restricting Wireless Mobile Device Use On Anxiety Levels Among Low, Moderate And High Users", *Computers in Human Behavior*, 37, s. 290–297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Chen, L., Zheng Yan, Wenjie Tang, Fuyin Yang, Xiaodan Xie and Jincai He (2016). "Mobile Phone Addition Levels And Negative Emotions Among Chinese Young Adults: The Mediating Role Of İnterpersonal Problems", *Computers in Human Behavior*, 55, s. 856–866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Deshpande, A. (2015). "Mobile Addiction And Associated Factors Amongst Youth", *Indian Journal of Mental Health*, 2(3), s. 244–248.
- Elhai, Jon D., Robert D. Dvorak, Jason C. Levine and Brian J. Hall (2017) "Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview And Systematic Review Of Relations With Anxiety And Depression Psychopathology", *Journal of Affective Disorders*, 207, s. 251–259. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2016.08.030>
- Erdem, H., Kalkın G., U. Türen ve Mehmet Deniz (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi", *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), s. 923–936. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=118714191&lang=es&site=ehost-live>
- Erdem, Haluk, U. Türen ve Gökdeniz Kalkın (2017). "Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri Ve Kamu Çalışanları Örnekleme", *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 1(10), s.1-12. <https://doi.org/10.17671/btd.30223>
- Gezgin, D. M., Y. L. Şahin ve S. Yıldırım (2017). "Sosyal Ağ Kullanıcıları Arasında Nomofobi Yaygınlığının Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi", *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), s. 1–1. <https://doi.org/10.17943/ETKU.66826>
- Hair, Joseph. F., William C. Black, Barry. J. Babin ve Rolph E. Anderson (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective, Vectors* (Vol. 7), s. 816, <https://doi.org/10.1016/j.ijpharm.2011.02.019>
- Hoşgör, H., Ö. Tandoğan ve D. G. Hoşgör (2017). "Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği" *The Journal of Academic Social Sciences*, 46(46), s. 573–595, <https://doi.org/10.16992/ASOS.12266>
- Kahyaoglu, H., S. Kurt, Uzal, Ö. Özdilek ve S. Özdilek (2016). "Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ve Eğitim Hayatına Etkisi", *Euras J Fam Med*, 5(1), s.13–19, <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1177/2333721415593460>
- Kaplan Akıllı, G. ve D. M. Gezgin (2016). "Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri İle Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), s. 51–69, <https://doi.org/10.21764/efd.80423>
- King, A. L. S., Alexandre M. Valença and A. E. Nardi (2010). "Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias Or Worsening Of Dependence?" *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), s.52–54, <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Madhusudan, M., P. Sudarshan, T. V. Sanjay, A. Gopi, ve S. Fernandes (2017). "Nomophobia And Determinants Among The Students Of A Medical College in Kerala", *International Journal of Medical Science and Public Health*, 6(6), s. 1046–1049, <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2017.0203115022017>

- Sırakaya, M. (2018). "Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), s. 714–727, <https://doi.org/10.17860/mersinefd.359458>
- Sözbilir, F. (2018). "Bilişim Teknolojileri Ve Örgütlerin Potansiyel İnsan Kaynağına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği", *Uluslararası Uygulamalı İşletme, Yönetim Ve Ekonomi Araştırmaları Sempozyumu* s. 75, Bayburt: Rana Ajans. Retrieved from [http://isabmer2018.bayburt.edu.tr/ISABMER\\_2018\\_Bildiri\\_Kitabi.Pdf](http://isabmer2018.bayburt.edu.tr/ISABMER_2018_Bildiri_Kitabi.Pdf)
- Tamura, H., T. Nishida, A. Tsuji and H. Sakakibara (2017). "Association Between Excessive Use Of Mobile Phone And İnsomnia And Depression Among Japanese Adolescents", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7) s. 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070701>
- Townsend, Anthony M. (2000). "Life in the Real-Time City: Mobile Telephones And Urban Metabolism", *Journal of Urban Technology*, 7(2), s. 85–104. <https://doi.org/10.1080/713684114>
- Walsh, Shari P., K. M. White and Ross McD Young (2010). "Needing To Connect: The Effect Of Self And Others On Young People’s Involvement With Their Mobile Phones", *Australian Journal of Psychology*, 62(4), s. 194–203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>
- Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research*, Doktora Tezi, Iowa State University s. 92.
- Yıldırım, S. ve A. N. Kışioğlu (2018). "Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo", *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- <https://www.sabah.com.tr/dunya/2015/12/30/cep-telefonuyla-gelen-hastaliklar>