

## Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

*Investigation Of Teachers' Nomophobia Levels In Terms Of Various Variables*

### ÖZET

Bilişim teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmeler ile sosyal yaşam da buna bağlı olarak hızla değişmektedir ve günümüzde mobil akıllı cihazlar insan yaşamının vazgeçilmez unsurlarından biri haline gelmiştir. Fakat bu teknolojik aygıtların bilinçsiz kullanımı çeşitli problemleri de beraberinde getirebilmektedir. Bu problemlerin psikolojik olumsuzluklarından biri olarak sayılabilecek nomofobi, akıllı mobil cihazlardan yoksun kalma korkusu olarak ifade edilmektedir. Bu araştırmada öğretmenlerin nomofobi düzeyleri belirlenmiş ve çeşitli demografik değişkenler bağlamında nomofobi düzeylerinin farklılaşma gösterip göstermediği incelenerek ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmada nicel betimsel yöntem tercih edilmiştir. Çalışmanın evreni Konya Karatay ilçesinde 2023-2024 eğitim öğretim yılında görev yapmakta olan öğretmenlerden, örnekleme ise bu evren içinden belirlenen 192 öğretmenden meydana gelmektedir. Araştırmanın veri toplama aşamasında demografik verilerin alındığı kişisel bilgi formu ve Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilerek Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 20 madde 4 alt boyuttan meydana gelen Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin nomofobi seviyelerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca nomofobi ölçeğinin alt boyutlarından bilgiye erişememe ve iletişim kuramama alt boyutlarının öğretmenlerde daha yüksek kaygıya neden olduğu bulgusu elde edilmiştir. Çalışmaya katılan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin eğitim durumu, branş ve yaş değişkenlerine bağlı anlamlı farklılaşma gösterdiği bulgusuna erişilmiştir. Fakat öğretmenlerin cinsiyet, medeni durum ve mesleki kıdemlerine bağlı nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, mobil telefon, yoksunluk, öğretmen

### ABSTRACT

With the rapid developments in information technologies, social life is also changing rapidly and today mobile smart devices have become one of the indispensable elements of human life. However, unconscious use of these technological devices can cause various problems. Nomophobia, which can be considered as one of the psychological negativities of these problems, is expressed as the fear of being deprived of smart mobile devices. In this research, teachers' nomophobia levels were determined and an attempt was made to examine whether nomophobia levels differ in the context of various demographic variables. Quantitative descriptive method was preferred in the research. The population of the study consists of teachers working in Konya Karatay district in the 2023-2024 academic year, and the sample consists of 192 teachers determined from this universe. During the data collection phase of the research, a personal information form from which demographic data was collected and the Nomophobia Scale, consisting of 20 items and 4 sub-dimensions, developed by Yıldırım and Correia (2015) and adapted into Turkish by Yıldırım, Sumuer, Adnan and Yıldırım (2016), were used. According to the findings of the research, teachers' nomophobia levels were found to be at a medium level. In addition, it was found that the sub-dimensions of the nomophobia scale, not being able to access information and not being able to communicate, caused higher anxiety in teachers. It was found that the nomophobia levels of the teachers participating in the study showed significant differences depending on the variables of education level, branch and age. However, it was observed that there was no significant difference in teachers' nomophobia levels depending on their gender, marital status and professional seniority.

**Keywords:** Nomophobia, mobile phone, deprivation, teacher

### GİRİŞ

Bilişim ve iletişim teknolojileri alanında yaşanan hızlı gelişmeler ve internet bağlantı hızlarının artması ile birlikte mobil iletişim cihazları artık birer bilgisayar haline gelmiş durumdadır. Bu durum bilgiye ulaşmayı kolaylaştırdığı gibi sosyal medya platformlarının kullanımını da yaygınlaştırmıştır. 2000'li yılların başında iletişimi inanılmaz kolaylaştıran mobil telefonlar arama ve kısa mesaj servisleri için kullanılırken bugünlerde fotoğraf ve video paylaşımından, metin işlemeye, bankacılık işlemlerinden ticarete, video oyunlarından güncel filmleri izlemeye kadar sosyal yaşamın hemen her alanını da rahatlıkla kullanılabilmektedir (Eni, 2017). Mobil akıllı cihazların

Muhammet Telli<sup>1</sup> 

### How to Cite This Article

Telli, M. (2023). "Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:9, Issue:117; pp:9340-9348. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/sss.73479>

Arrival: 7 September 2023

Published: 30 November 2023

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

<sup>1</sup> Öğretmen, MEB, Konya, Türkiye. ORCID: 0009-0001-3187-5702

hayatımızı bu kadar kolaylaştırması bu cihazların hedef kitesinin yaş aralığını da oldukça genişletmiş durumdadır ki artık mobil cihazların aktif olarak kullanılması bir lüksten ziyade zaruriyet haline almıştır. TÜİK tarafından yapılan bir araştırmaya göre Türkiye’de mobil cihaz uygulamaları üzerinden haberleşme uygulamalarının kullanım oranı %87’lere ulaşmış durumdadır (TÜİK, 2023). Mobil akıllı cihazlarının kullanımı incelendiğinde mesajlaşma, konuşma, bilgiye erişim, sosyal medya, e-ticaret, oyun oynama, müzik dinleme, görüntü kaydetme ve eğitim gibi sosyal yaşamın oldukça büyük bir alanını kapsadığı görülmektedir (Koşar, 2018). Taşınabilir akıllı cihazların bu denli yaygın bir şekilde kullanılması ve kullanım yaş aralığının genişlemesi ise beraberinde bireylerin kullandıklarını sınırlayarak ekrana maruz kalma sürelerini kontrol edemeyerek bu cihazlara bağımlı olma gibi olumsuzluklara da neden olabilmektedir (Çakır & Oğuz, 2017). Yaşanan bu teknolojik gelişmelerin ardından mobil cihaz kullanımı sosyal yaşamda çevrim içi yaşam kavramını ortaya çıkarmış ve bireylerin mobil uygulama kullanımına uyum sağlamları konusu akademik araştırma konusu olmuştur (Tekin, 2012). Tekin (2012)’e göre mobil cihazların model, kapasite ve üretim yılı bir repütasyon ve sosyal statü göstergesi haline gelmiştir. Benzer bir yaklaşım Aydın (2018) tarafından öne sürülmektedir; hangi sosyal sınıftan olursa olsun kaşık bir ihtiyaç iken altın kaşık kullanımı tamamıyla gösterişe yönelik bir tüketim örneğidir, aynı durum mobil cihazlar için de geçerlidir. Literatürde gerçekleştirilmiş araştırmalar incelendiğinde bilinçsiz veya aşırı mobil cihaz kullanımının başta sağlık problemleri ve psikolojik sorunları beraberinde getirdiği görülmektedir (Salehan & Negahban, 2013).

Nomofobi, cep telefonlarına yönelik bir tür bağımlılığı ifade eden ve "no mobile phone phobia" ifadesinin kısaltması olan bir terimdir. Nomofobi, bireylerin cep telefonları olmadan veya erişimlerinin olmadığı durumlarda huzursuzluk, kaygı, rahatsızlık ve panik hissetmeleri durumunu tanımlar. İnsanlar cep telefonları olmadan dış dünyayla bağlantılarını yitirecekleri korkusunu yaşarlar. Gezgin ve Çakır (2016)’a göre nomofobi çağımızın yeni fobilerinden biridir fakat yeni bir kavram olmasına rağmen pek çok araştırmacı tarafından çalışma alanına girmiştir.

Nomofobi, modern teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte daha fazla insanı etkileyen bir sorun haline gelmiştir. İnsanlar cep telefonlarına çok sık ve sürekli olarak bağımlı hale gelirler (Erdem, Kalkın, Türen, & Deniz, 2016). Cihazları olmadan iletişim kuramamaktan veya dijital içeriklere ulaşamamaktan kaynaklanan endişe ve kaygı hissederler. Nomofobi, cep telefonlarının bulunmadığı bir durumda aşırı ve orantısız bir korku hissetme durumunu ifade eden bir tür özgül fobi olarak literatürde ele alınmaktadır (Amerikan Psikoloji Derneği, 2014).

Nomofobi belirtileri şunlar olabilir (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020):

- ✓ Cep telefonunun olmadığı durumlarda endişe ve panik ataklar.
- ✓ Cep telefonunu sürekli kontrol etme ve kullanma isteği.
- ✓ Sosyal etkileşimleri azaltma, çünkü sürekli olarak cep telefonuna odaklanma.
- ✓ Dış dünyadan izole olma eğilimi.
- ✓ Uykusuzluk veya uykusuzluk problemleri yaşama.
- ✓ Cep telefonunu unuttuğunda veya kaybettiğinde yoğun kaygı hissi.

Nomofobi, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir ve sosyal izolasyona neden olabilir. Ayrıca, sürekli olarak cep telefonuna odaklanma, dikkatin dağılmasına ve üretkenlik kaybına yol açabilir. Nomofobik bireylerin karakteristik özellikleri, sürekli olarak mesaj veya arama kontrolü yapma, kapsama alanının dışında veya kullanımın sınırlı olduğu mekanlarda endişe ve gerginlik yaşama, telefonu sürekli açık tutma ve akıllı telefonla yatağa girme gibi davranışları içermektedir (Bragazzi & Puente, 2014). Nomofobi ile yakından ilişkilendirilen akıllı telefon bağımlılığı, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların gözlemlenebildiği bir durumdur. Akıllı telefon bağımlılığı genellikle boyun ağrısı, artan kaza riski, sosyal izolasyon, depresyon, yaşam beklentisinde düşüş (Güzeller & Coşguner, 2012), fiziksel ve sosyal aktivitelerde azalma ve düşük özsaygı (Şar, 2013) gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Mobil akıllı cihazların problemlili kullanımı, özellikle trafikte, insan sağlığına zarar verebilecek etkilere yol açmaktadır. Cep telefonu kullanırken araç sürmek, telefonla konuşmak veya mesajlaşmak, trafik kazaları açısından yüksek risk taşıyan bir durumdur (Cazzulino, Burke, Muller, Arbogast, & Upperman, 2014). Ayrıca, cep telefonlarına dikkat eden yayalar, dikkat dağınıklığı nedeniyle karşıdan karşıya geçerken hayatlarını tehlikeye atabilirler (Thompson, Rivara, Ayyagari, & Ebel, 2012). Trafikte cep telefonu kullanımının ciddi tehlikeleri dışında, nomofobi nedeniyle sürekli telefon kullanmanın, boyun ve sırt ağrılarına ve el işlev bozukluklarına (İnal, Demirci, Çetintürk, Akgönül, & Savaş, 2015) yol açabileceği bildirilmiştir.

Nomofobi durumunu yaşayan bireyler, sürekli olarak çevrimiçi olma baskısı hissederek çalışmak yerine telefonlarına odaklanmalarına neden olabilir. Sürekli telefon kullanımının akademik motivasyonu ve başarıyı önemli ölçüde azalttığı gözlemlenmiştir (Samaha & Hawi, 2016). Nomofobi ayrıca üretkenliği düşürebilmektedir (Duke & Montag, 2017). Ayrıca, akademik başarı düşük olan bireylerin, bu olumsuz duygulardan kaçınmak,

görevlerden ve sorumluluklardan kaçınmak, gerçek hayata ilişkin sorumluluklardan uzaklaşmak amacıyla nomofobi geliştirmiş olabilecekleri, yani nomofobi ve akademik başarısızlık arasında iki yönlü bir ilişki olabileceği belirtilmektedir.

İnterneti ve mobil cihazları bilinçsizce kullanan bireylerde zaman içinde bu bilgiye erişim ve günceli takip etme konusunda bir kaygı gelişebilmektedir. Nomofobi belirtileri arasında, birey internet veya mobil cihaz kullanımını bırakmaya çalışır fakat bu durumu kontrol edemez ve zarar gördüğünü anlaşılabileceği bilinçsiz ve ölçüsü kullanıma devam etme yönünde davranışlar sergilemesi bulunmaktadır. Bu durum bağımlılık sürecinin ilk evresi olduğu söylenebilir. İnternet veya mobil cihaz kullanımına yönelik yoksunluk hissedilen bireyler, ikinci evreye geçiş sürecini deneyimler. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bağımlılığı olan bir kişi, bağımlılığını fark edip interneti birçok kez bırakma girişiminde bulunabilir, ancak genellikle başarısız olur. Kendini kontrol edemeyen birey, tamamen sanal dünyaya, mobil cihazlara ve teknolojik aletlere bağımlı hale geldiğini ve aşırı sosyal medya kullanımı nedeniyle psikososyal işlevlerinin bozulduğunu fark eder. Sosyal ortamdan izolasyon, sadece internetle mutlu olma ve diğer insanlarla aynı fiziksel ortamda bulunmak istememe durumu meydana geldiğinde ise tamamen bağımlı hale gelmiş demektir (Polat, 2017).

Cep telefonunu kendisinden uzak tutma ve bu davranışı kontrol etme yeteneğini düzenleyemeyen bireylerin nomofobiye yatkın oldukları öne sürülerek, problemlili cep telefonu kullanımının önlenmesi için kişinin öz denetim yeteneklerini geliştirmesi gerektiği düşünülmektedir (Yıldız Durak, 2019). Nomofobi ile başa çıkmak için, bilinçli olarak cep telefonunu kullanma süresini sınırlamak, teknolojiyi daha bilinçli bir şekilde kullanmak ve sosyal etkileşimlere daha fazla önem vermek önemlidir. Ayrıca, bu tür bağımlılıkların psikolojik yardım olarak tedavi edilebileceğini unutmamak önemlidir.

Teknolojik alanlarda yaşanan gelişmelere genç bireylerin yetişkinlere göre daha hızlı ve başarılı bir şekilde uyum sağlayabilmektedirler, mobil akıllı cihazların kullanımı konusunda yetişkinlerin daha dezavantajlı bir konumda oldukları söylenebilir (Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014). Bağımlılıkların bireyler üzerinde pek çok zararı olmasına rağmen, akıllı telefon bağımlılığı öğretmenlerin eğitim ortamında olmaları nedeni ile eğitim öğretim faaliyetlerinin niteliğine olumsuz yönde etkileri bulunabilir. Öğretmenler, bireysel ve mesleki gelişimde kullanabilecekleri zamanlarını akıllı telefonlarında bulunan sosyal medya ve güncel haber bültenlerini takip için harcayabilmektedirler. Akıllı telefonların sadece telefon görüşmeleri ve mesajlaşma için kullanılmadığı, aynı zamanda akademik ve mesleki gelişim anlamında meslektaşları ile paylaşımında bulunma gibi alanlarda da kullanabilmeleri göz önünde bulundurulduğunda mobil akıllı cihazların doğru ve bilinçli kullanımından faydalı sonuçlar da elde edilebilir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Gümüş ve Örgen (2015) akıllı mobil cihazların öğrencilerin ders çalışma ortamlarında bulunmasının dahi dikkatlerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ifade etmektedir, bu durum göz önünde bulundurulduğunda öğretmenlerin odaklanmaları gereken çalışmaların da nomofobiden dolayı verimliliği düşebilir. Literatürde gerçekleştirilmiş çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda akıllı telefon kullanımının bireylerin yalnızlık duyguları ile yakından ilişkili olduğunu ve bu tür bağımlılığın sosyal kaygısı yüksek bireylerde daha yaygın olduğu sonucu dikkat çekmektedir. Bu nedenle, sosyal kaygının meydana gelmesinin önüne geçilmesi açısından için önlemler alınması ne denli önemli olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Nomofobinin içerdiği potansiyel riskler açısından öğretmenlerin nomofobi seviyelerinin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Öğretmenlerin nomofobi seviyelerinin tespit edilmesi, erken önlemlerin alınmasına yardımcı olabilir ve akıllı telefonlarını eğitim ortamlarında kullanmak isteyen araştırmacıların bu konuda önleyici tedbirler alma konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlayabilir. Ayrıca, nomofobi kavramıyla ilgili literatürde yapılan çalışmaların doygunluğa ulaşmış olabileceği bir görüş olmasına rağmen, öğretmenlerin nomofobi seviyelerini belirlemeye yönelik çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle, diğer çalışmalardan farklı olarak farklı bir örneklem grubu üzerinde yürütülen bu araştırmanın amacı, öğretmen adaylarının yakın çağ sorunlarından biri olan nomofobi düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemektir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen bu çalışma nicel yöntemlerden tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli ile olay ve olguların farklı görüşler açısından ele alınması ve durumun detaylarının ortaya çıkarılmasını amaçlayan araştırmalarda kullanılmaktadır (Karasar N. , 2005).

### Çalışma Grubu

Çalışmanın evreni 2023-2024 öğretim yılında Konya ili Karatay ilçesinde görev yapmakta olan öğretmenlerden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklemini ise evren içinden kolay erişilebilir örnekleme metodu ile

belirlenen 192 öğretmen oluşturmaktadır. Çalışma sürecinde mümkün olan en fazla veriyi toplama amaçlandığından bu yöntem tercih edilmiştir. Kolay erişilebilir örnekleme yöntemi evren içinden yeterli miktarda katılımcı belirlenen örnekleme türüdür, bundan dolayı bu örnekleme çeşidine kazara örnekleme isimleri de verilebilmektedir (Baltacı, 2018). Araştırmanın örnekleme dair demografik veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Örnekleme Ait Demografik Veriler

Değişken	Değer	f	%
Cinsiyet	Kadın	104	54
	Erkek	88	46
Eğitim	Lisans	144	75
	Yüksek Lisans	48	25
Medeni Durum	Evli	160	73
	Bekar	32	17
Branş	Okul Öncesi	16	8
	Sınıf Öğretmeni	100	52
	Sözel Branşlar	32	17
	Sayısal Branşlar	36	19
	Beceriye Dayalı Branşlar	8	4
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	32	16
	5-10 yıl	28	15
	11-15 yıl	28	15
	16-20 yıl	56	29
	15 yıl ve üzeri	48	25
Toplam		192	100

### Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada iki bölümden meydana gelen anket formu kullanılmıştır. İlk bölümde katılımcı öğretmenlerin çeşitli demografik bilgilerinin alındığı kişisel bilgi formu, ikinci bölümde ise Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılmıştır. Ölçek 4 faktör ve 20 maddeden meydana gelmektedir, iç güvenirlik katsayısı  $\alpha = ,92$ , uyum iyiliği indeksleri ise  $\chi^2 = 2,86$ , CFI = 0,92, RMSEA=0,08 olduğu belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenlere 5’li likert şeklinde uygulanan ölçekte alınan yüksek puan ortalaması nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu işaret etmektedir. Katılımcıların cevapları 5 eşit aralıklı ölçek ile toplanmasından dolayı aritmetik ortalamalarda puan aralığı (Puan Aralığı=(Maksimum Puan–Minimum Puan)/5) 0,80 olarak belirlenmiştir ve ölçek değerlendirilmesin kullanılan puan aralıkları 1,00-1,80 çok düşük, 1,81-2,60 düşük, 2,61-3,40 orta, 3,41-4,20 yüksek, 4,21-5,00 çok yüksek nomofobi düzeyi şeklindedir.

### Verilerin Toplanması ve Analiz

Araştırmada örneklemin geniş tutulabilmesi amacıyla online veri toplamaya imkan tanıyan web tabanlı anket uygulamalarından faydalanılmıştır. Birebir veri toplama yöntemi ile kıyaslandığında katılımcı öğretmenlerin sorulara kendi rahat oldukları zaman diliminde yanıt vermelerinin daha faydalı olduğu düşünüldüğünden bu yöntem tercih edilmiştir. Araştırmaya gönüllü bir şekilde katılan öğretmenlerden toplanan veriler, nicel analiz yöntemlerinde kullanılarak analiz edilmiştir. Veri setinin test varsayımlarını karşılayıp karşılamaması göz önünde bulunarak uygun analiz yöntemleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

### Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerine Dair Bulgular

Öğretmenlerin nomofobi düzeylerini incelemek için gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde verilmiştir.

**Tablo 2:** Öğretmenlerin nomofobi düzeylerine ilişkin bulgular

Alt Boyutlar	N	$\bar{x}$	SS	Çar.	Bas.
Bilgiye Ulaşamama	192	3,46	,84	-,45	,15
Bağlantıyı Kaybetme	192	3,10	1,02	-,05	-,13
İletişim Kuramama	192	3,29	1,04	,13	-,77
Hayatı Kolaylaştıran Şeylerden Vazgeçme	192	2,50	,94	,72	,26
<b>Nomofobi</b>	<b>192</b>	<b>3,08</b>	<b>,84</b>	<b>,05</b>	<b>-,94</b>

Tablo 2’ye göre araştırmaya katılan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin alt boyutlarından “Bilgiye Ulaşamama” alt boyutunun ortalaması  $\bar{x} = 3,46$ , “Bağlantıyı Kaybetme” alt boyutunun ortalaması  $\bar{x} = 3,10$ , “İletişim Kuramama” alt boyutunun ortalaması  $\bar{x} = 3,29$  ve “Hayatı Kolaylaştıran Şeylerden Vazgeçme” alt boyutunun ortalaması  $\bar{x} =$

2,50 olarak hesaplanmıştır. Ölçek genelinde öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin ortalaması  $\bar{x} = 3,08$  olarak hesaplanmıştır.

### Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Öğrenim Durumu Değişkenine Bağlı Farklılaşmasına Dair Bulgular

Öğretmenlerin öğrenim durumu değişkenine bağlı olarak nomofobi düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-Testinin sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 3:** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Eğitim Seviyesi Değişkenine Bağlı Değişimi

f, $\bar{x}$ ve SS değerleri					t-Testi Sonuçları		
Değişken	Öğrenim Durumu	N	$\bar{x}$	SS	t	df	p
Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri	Lisans	144	3,01	,82	-2,164	190	,032
	Yüksek Lisans	48	3,30	,86			
	<b>Toplam</b>	192					

Tablo 3'e göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine bağlı anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-Testinin sonucuna göre öğrenim durumu grupları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır ve yüksek lisans düzeyinde öğrenim seviyesine sahip öğretmenlerin nomofobi seviyeleri daha yüksektir ( $t = -2,164$ ;  $sd=190$ ;  $p < ,05$ ).

### Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Bağlı Farklılaşmasına Dair Bulgular

Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak nomofobi düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-Testinin sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 4:** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Bağlı Değişimi

f, $\bar{x}$ ve SS değerleri					t-Testi Sonuçları		
Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	df	p
Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri	Kadın	104	3,15	,83	1,19	190	,236
	Erkek	88	3,00	,84			
	<b>Toplam</b>	192					

Tablo 4'e göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-Testinin sonucuna göre cinsiyet grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $t = 1,19$ ;  $sd=190$ ;  $p > ,05$ ).

### Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Bağlı Farklılaşmasına Dair Bulgular

Öğretmenlerin medeni durum değişkenine bağlı olarak nomofobi düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-Testinin sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 5:** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Bağlı Değişimi

f, $\bar{x}$ ve SS değerleri					Kruskal Wallis Sonuçları		
Değişken	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	SS	t	df	p
Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri	Evli	160	3,06	,82	-,888	190	,376
	Bekar	32	3,20	,93			
	<b>Toplam</b>	192					

Tablo 5'e göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin medeni durum değişkenine bağlı anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-Testinin sonucuna göre medeni durum grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $t = ,888$ ;  $sd=190$ ;  $p > ,05$ ).

### Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Branş Değişkenine Bağlı Farklılaşmasına Dair Bulgular

Öğretmenlerin branş değişkenine bağlı olarak nomofobi düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis testinin sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 6:** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Branş Değişkenine Bağlı Değişimi

f, $\bar{x}$ ve SS değerleri					Kruskal-Wallis Sonuçları		
Değişken	Branş	N	$\bar{x}$	SS	$\chi^2$	df	p
Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri	Okul Öncesi	16	3,05	,77	23,992	4	<,001
	Sınıf Öğretmenliği	100	3,19	,90			
	Sözel Branşlar	32	3,43	,71			
	Sayısal Branşlar	36	2,57	,61			
	Beceriye Dayalı Branşlar	8	2,70	,32			
	<b>Toplam</b>	<b>192</b>					

Tablo 6'ya göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin branş değişkenine bağlı anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis testinin sonucunda branş gruplarının sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=23,992$ ;  $sd=4$ ;  $p<,001$ ).

Gruplar arası farklılaşmaların incelenmesi amacıyla Games-Howell Post-Hoc testi yapılmış ve anlamlı farklılaşma olduğu görülen sonuçlar aşağıda tablo halinde verilmiştir.

**Tablo 7:** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri İçin Branş Grupları Arasındaki Farklılaşmayı Gösteren Post-Hoc Tablosu

Branş Grupları		Ort. Farkı	Sh	t	df	p
Sınıf Öğretmenliği	Sayısal Branşlar	,623	,136	4,591	90,653	<,001
	Beceriye Dayalı Branşlar	,490	,144	3,391	17,959	,024
Sözel Branşlar	Sayısal Branşlar	,858	,162	5,299	61,595	<,001
	Beceriye Dayalı Branşlar	,725	,169	4,281	25,958	,002

Tablo 7'de yer alan Games-Howell post-hoc testinin sonuçlarına göre sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri ( $\bar{x} = 3,19$ ,  $SS=,90$ ) sayısal branş öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{x} = 2,57$ ,  $SS=,71$ ) daha yüksektir ( $t=4,591$ ,  $p < ,001$ ). Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri ( $\bar{x} = 3,19$ ,  $SS=,90$ ) beceriye dayalı branş derslerinin öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{x} = 2,70$ ,  $SS=,32$ ) daha yüksektir ( $t=3,391$ ,  $p < ,05$ ). Tablo 7'ye göre sözel branşlarda görev yapan öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ( $\bar{x} = 3,43$ ,  $SS=,71$ ) sayısal branşlarda görev yapan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{x} = 2,57$ ,  $SS=,61$ ) daha yüksektir ( $t=5,299$ ,  $p < ,001$ ). Ayrıca sözel branşlarda görev yapan öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ( $\bar{x} = 3,43$ ,  $SS=,71$ ) beceriye dayalı branş derslerinin öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{x} = 2,70$ ,  $SS=,32$ ) daha yüksektir ( $t=4,281$ ,  $p < ,05$ ). Tüm bu farklılaşmalar istatistiksel açıdan anlamlıdır.

### Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Mesleki Kıdem Değişkenine Bağlı Farklılaşmasına Dair Bulgular

Öğretmenlerin mesleki kıdem değişkenine bağlı olarak nomofobi düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis testinin sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 8:** Öğretmenlerin Meslek Statüsüne Yönelik Algı Düzeylerinin Mesleki Kıdem Değişkenine Bağlı Değişimi

Değişken	f, $\bar{x}$ ve SS değerleri				Kruskal-Wallis Sonuçları		
	Mesleki Kıdem	N	$\bar{x}$	SS	$x^2$	df	p
Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri	1-5 Yıl	32	3,24	,82	3,355	4	,50
	6-10 Yıl	28	2,86	,61			
	11-15 Yıl	28	3,16	,55			
	16-20 Yıl	56	3,13	,85			
	21 Yıl ve Üzeri	48	3,00	1,05			
	<b>Toplam</b>	<b>192</b>					

Tablo 8'e göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin mesleki kıdem değişkenine bağlı anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis testinin sonucunda branş gruplarının sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $x^2=3,355$ ;  $sd=4$ ;  $p>,05$ ).

### Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Değişkenine Bağlı Farklılaşmasına Dair Bulgular

Öğretmenlerin yaş değişkenine bağlı olarak nomofobi düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis testinin sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 9:** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Değişkenine Bağlı Değişimi

Değişken	f, $\bar{x}$ ve SS değerleri				Kruskal-Wallis Sonuçları		
	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	$x^2$	df	p
Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri	20-25	8	2,40	,32	14,177	6	<,028
	26-30	16	3,33	1,09			
	31-35	36	3,04	,49			
	36-40	44	3,16	,62			
	41-45	68	2,99	,99			
	46-50	12	3,67	1,12			
	51 ve üzeri	8	2,85	,37			
	<b>Toplam</b>	<b>192</b>					

Tablo 9'a göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin yaş değişkenine bağlı anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis testinin sonucunda branş gruplarının sıralama ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=14,177$ ;  $sd=6$ ;  $p<,05$ ).

Gruplar arası farklılaşmaların incelenmesi amacıyla Games-Howell Post-Hoc testi yapılmış ve anlamlı farklılaşma olduğu görülen sonuçlar aşağıda tablo halinde verilmiştir.

**Tablo 10:** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri İçin Yaş Grupları Arasındaki Farklılaşmayı Gösteren Post-Hoc Tablosu

Yaş Grupları		Ort. Farkı	Sh	t	df	p
20-25	31-35	-,639	,140	-4,565	15,398	,005
	36-40	-,764	,147	-5,187	18,478	<,001
	41-45	-,594	,165	-3,608	27,595	,018
	46-50	-1,267	,343	-3,696	13,549	,031

Tablo 10'da yer alan Games-Howell post-hoc testinin sonuçlarına göre 20-25 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ( $\bar{x} = 2,40$ ,  $SS=,32$ ) 31-35 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{x} = 3,04$ ,  $SS= ,49$ ) daha düşüktür ( $t=-4,565$ ,  $p < ,05$ ). 20-25 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ( $\bar{x} = 2,40$ ,  $SS=,32$ ) 36-40 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{x} = 3,16$ ,  $SS= ,62$ ) daha düşüktür ( $t=-5,187$ ,  $p < ,001$ ). 20-25 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ( $\bar{x} = 2,40$ ,  $SS=,32$ ) 41-45 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{x} = 2,99$ ,  $SS= ,99$ ) daha düşüktür ( $t=-3,608$ ,  $p < ,05$ ). Son olarak 20-25 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ( $\bar{x} = 2,40$ ,  $SS=,32$ ) 46-50 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{x} = 3,67$ ,  $SS= 1,12$ ) daha düşüktür ( $t = -3,696$ ,  $p < ,05$ ). Tüm bu farklılaşmalar istatistiksel açıdan anlamlıdır.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amaçlarına yönelik gerçekleştirilen analizlerden erişilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin orta düzeyde nomofobi yaşadıkları görülmüştür. Ramazanoğlu (2020) tarafından öğretmen adaylarının katılımı ile gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre orta düzeyde nomofobi bulgusuna ulaşılmıştır. Yıldız, Çengel ve Alkan (2020) tarafından yapılan bir çalışmada benzer şekilde öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin orta seviyede olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulguların alanyazında bu alanda gerçekleştirilmiş olana diğer araştırma bulguları ile örtüştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin en yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları alt boyutun "bilgiye ulaşamama" en az kaygı yaşadıkları alt boyutun ise "hayatı kolaylaştıran şeylerden vazgeçme" olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım (2017)'in öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmanın bulgularına göre de iletişim kaybı ve bilgiye erişememe alt boyutu en yüksek ortalamaya sahiptir. Akhan ve ark. (2023)'ün sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin en çok iletişim kuramama ve bilgiye erişememe alt boyutlarında kaygı yaşadıkları kaydedilmiştir. Farklı evren ve örneklemeler ile gerçekleştirilmiş olan çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde araştırma bulguları ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin öğrenim seviyesi değişkenine bağlı anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüş ve yüksek lisans seviyesinde mezuniyete sahip öğretmenlerin daha yüksek nomofobi yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız vd. (2020)'nin araştırma bulgularına göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinde eğitim seviyesine bağlı anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır fakat alanyazında yer alan çalışmalar çoğunlukla ergenlere ve üniversite öğrencilerine yönelik olduğu görülmüştür. Çalışmadan elde edilen bu bulguya göre eğitim seviyesinin artması ile bilgiye erişim kaygısının arttığı ve bu nedenle daha yüksek öğrenime sahip öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız vd. (2020)'nin araştırma bulgularına göre benzer şekilde nomofobi düzeylerinden cinsiyete bağlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Fakat Akhoroz (2019), Gezgin vd. (2017) ve Akhan vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre kadın katılımcıların nomofobi düzeylerinin erkek katılımcılardan yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu anlamda çalışmadan elde edilen bulguların literatürde yer alan çalışmalardan farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin medeni durumlarına bağlı olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız vd. (2020)'nin araştırma bulgularına göre de öğretmenlerin nomofobi düzeylerinde evli veya bekar olmalarına bağlı anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bulguların diğer çalışmalar ile benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin branşlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ve sınıf öğretmenleri ile sözel branşlarda görev yapan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ramazanoğlu (2020)'nin araştırma bulgularına göre öğretmenlerin branşlarına bağlı nomofobi düzeylerinde farklılaşma bulunmamaktadır.

Çalışmaya katılan öğretmenlerin nomofobi düzeyleri mesleki kıdemlerine bağlı olarak farklılaşma göstermemektedir. Yıldız vd. (2020)'na göre öğretmenlerin nomofobi düzeylerinde farklılaşma bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin yaşlarına bağlı olarak anlamlı farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ve 20-25 yaş aralığında olan öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin diğer yaş gruplarında bulunan öğretmenlerden daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Akhan vd. (2023)'de araştırma bulguları ile paralel bir şekilde sınıf öğretmenlerinde nomofobi düzeylerinin genç öğretmenlerde daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Fakat Gezin vd. (2017) tarafından öğretmen adaylarında nomofobi prevelansının incelendiği çalışma bulgularına göre ise yaş yükseldikçe nomofobi düzeyleri azalmaktadır. Genç öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin düşük olma nedeni mobil teknolojileri daha genç yaşlarda kullanmaya başlamaları ve bu yüzden daha bilinçli oldukları söylenebilir fakat yaş konusunda farklı hipotezler de öne sürüldüğünden farklı evren ve örnekler ile nitel çalışmalar daha derinlemesine bulgular elde etmemizi sağlayabilir.

## ÖNERİLER

Çalışma sürecinde ulaşılan bulgu ve sonuçları bağlamında olmak üzere araştırmacı ve uygulamaya yönelik önerilere aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir:

- ✓ Bu araştırmada nomofobi konusu sınırlı sayıda demografik değişken açısından ele alınmıştır benzer çalışmalar farklı demografik değişkenler açısından ele alınarak gerçekleştirilebilir.
- ✓ Bu araştırma kullanılan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği ile sınırlı olduğundan nomofobi kavramı için geliştirilmiş farklı ölçekler kullanılarak benzer araştırmalar yapılması faydalı olabilir.
- ✓ Bu araştırmada nicel yöntem ve betimsel araştırma metodu tercih edilmiştir nomofobi konusunu ele alan nitel veya karma araştırmalar gerçekleştirilmesi konuyla ilgili derinlemesine bir bakış sağlayabilir.
- ✓ Araştırmadan elde edilen bulgulara ve literatürde yer alan benzer çalışmalara göre öğretmenler orta düzeyde nomofobi problemi ile karşı karşıyadırlar, öğretmenlerin eğitim öğretim sürecinin en önemli paydaşlarından olması ve öğrenciler için rol model olmaları göz önünde bulundurulduğunda konuyla ilgili hizmetiçi eğitimler ve seminerler düzenlenerek bunun önüne geçilmesi oldukça önemli olduğu söylenebilir.
- ✓ Ayrıca bilişim teknolojilerinin bilinçli kullanımı konusunda farkındalık oluşturacak etkinlikler nomofobi hakkında da farkındalık oluşturabilir.

## KAYNAKÇA

- Adalı Aydın, G. (2018). Gösterişçi tüketim ve reklam ilişkisi: Akıllı telefon reklamları üzerine bir değerlendirme. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 46, 123-140.
- Akhan, B., Fildağlı, M., Arslan, Ö., Açıklar, N., Çetin, H. Z., & Dirnek, D. M. (2023). Sınıf Öğretmenlerinin Nomofobi Durumları. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10 (98), 2069-2081.
- Akhoroz, M. (2019). Examining the relationship between personality traits and nomophobia among preservice teachers . *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Amerikan Psikoloji Derneği. (2014). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı* (Çeviri Ed. E Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131-142.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V . *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
- Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2014). Cell phones and young drivers: a systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic Inj Prev*, 15, 234-242.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (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, 290-297.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 418-429.



- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addict Behav Rep*, 6, 90-95.
- Eni, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algılarına etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Gümüş, İ., & Örgenç, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. *Akademik Platform*, 310-315.
- Güzeller, C. O., & Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 205-211.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2017). Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 86-95.
- İnal, E. E., Demirci, K., Çetintürk, A., Akgönül, M., & Savaş, S. (2015). Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle Nerve*, 52 (2), 183-188.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Koşar, D. (2018). Öğretmen adaylarının cep telefonu kullanımına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (55), 641-654.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalıklar Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1 (2), 164-172.
- Ramazanoğlu, M. (2020). Öğretmen Adaylarının Nomofobi Düzeylerinin Belirlenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 247-263.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive Author links open overlay panel. *Computers in Human Behavior*, 29 (6), 2632-2639.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Şar, A. H. (2013). Examination of Loneliness and Mobil Phone Addiction Problem Observed in Teenagers from The Some Variables. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6 (3), 1207-1220.
- Tekin, Ç. (2012). Cep telefonu problemlili kullanım (pu) ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Thompson, L. L., Rivara, F., Ayyagari, R. C., & Ebel, B. E. (2012). Impact of social and technological distraction on pedestrian crossing behaviour: An observational study . *Injury Prevention*, 19 (4), 232-237.
- TÜİK. (2023, Ağustos 29). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması (Sayı: 49407). Haber Bülteni.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Yıldız Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56 (4), 492-517.
- Yıldız, E. P., Çengel, M., & Alkan, A. (2020). Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Demografik Özelliklerine ve Akıllı Telefon Kullanım Alışkanlıklarına Göre İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10 (15), 5096-5120.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2 (2), 20-37.