

**Araştırma / Original article****Lise öğrencilerinde nomofobinin  
ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi****Berk EREN,<sup>1</sup> Zehra Nur KILIÇ,<sup>1</sup> Selim Enes GÜNAL,<sup>1</sup>  
Muhammed Fatih KIRCALI,<sup>1</sup> Batın Berkay ÖZNACAR,<sup>1</sup> Ahmet TOPUZOĞLU<sup>1</sup>****ÖZ**

**Amaç:** Bu çalışmada lise öğrencilerinin cep telefonundan yoksun kalma korkusu anlamına gelen nomofobiye eğilimlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Beşiktaş'ta bir Anadolu Lisesinde 21 Aralık 2018'de gerçekleştirilen kesitsel çalışma için gerekli izinler alındı. Okulun 878 öğrencisinden 268'ine ulaşmayı hedeflediğimiz çalışmamızda 307 öğrenciye ulaşıldı. Okuldaki her sınıf bir tabaka olarak kabul edildi. Tabakalardan sınıf mevcuduna orantılı örnekler seçildi. Türkçe geçerliliği olan Nomofobi Ölçeği ve yedisi çoktan seçmeli, ikisi açık uçlu soru olmak üzere 29 sorulu anket uygulandı. Veri analizinde çoklu doğrusal regresyon analizi ve ki-kare testi uygulandı,  $p < 0.05$  değeri anlamlı kabul edildi. Yaygınlığın olası standart sapması %5, güven aralığı %95 olarak kabul edildi. **Bulgular:** Araştırmamıza katılanların %52.8'i kadın, %47.2'si erkekti. Katılımcıların %25.7'si dokuzuncu, %27'si onuncu, %19.9'u on birinci, %27.4'ü on ikinci sınıftı. Katılımcılarının %42.3'ünün annesi, %45.3'ünün babası üniversite mezunudur. Belirlenen aralıklara göre bütün katılımcılar nomofobik olup %48.5'inde hafif, %45.6'sında orta, %5.9'unda ileri derecede nomofobi saptandı. Annenin ve babanın eğitim durumunun nomofobiye etkisinin olmadığı görüldü. Katılımcıların çoğu telefonlarını günde ortalama 2-4 saat kullanmaktadır (%48.5). Telefonda daha uzun zaman harcayan katılımcılarda nomofobi değeri anlamlı düzeyde yüksek bulundu. Öğrencilerin %77'si telefonlarını sosyal medyada zaman geçirmek için kullanmaktadır. Telefonun bu amaçla kullanılmasıyla nomofobi yüksekliği arasında anlamlı ilişki saptandı. Öğrencilerin %48'i sabah uyanır uyanmaz telefonunu kontrol etmekteydi, bu öğrencilerde nomofobi anlamlı düzeyde yüksek bulundu. Katılımcıların %44'ü telefonda aktif olarak 3-6 uygulama kullanmaktaydı. Uygulama sayısının fazlalığı ile nomofobinin yüksekliği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. **Tartışma:** Araştırma popülasyonunda nomofobi gözlenmeyen öğrenci yoktu. Dolayısıyla, nomofobinin kontrol edilebilmesi için ruhsal gerekçelerin irdelenmesi ve farkındalığın artırılması gerekmektedir. (*Anadolu Psikiyatri Derg* 2020; 21(2):133-140)

**Anahtar sözcükler:** Telefon, fobi, ergenler, okul, öğrenci, bağımlılık, sosyal medya**Evaluation of nomophobia and related factors  
in high school students****ABSTRACT**

**Objective:** The aim of the study is to evaluate the 'nomophobia' which is determined as fear of being without access to cell phone, among high school students. **Methods:** This cross-sectional study was done on December 21<sup>st</sup>, 2018 in Beşiktaş at an Anatolian High School with the ethical committee and administrative approvals. In this study, the minimum sample size was 268 among 878 students, and 307 have been reached. Every grade in the school accepted as a stratum. Participants were chosen due to the population of each stratum. The survey was including 29 question, which contains a nomophobia scale valid in Turkish, and seven multiple-choice, two open-ended questions were used. Chi-square test and multiple linear regression analysis were done for data analysis and  $p < 0.05$

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul**Yazışma adresi / Correspondence address:**

Dr. Ahmet TOPUZOĞLU, Başibüyük Mah. Maltepe Başibüyük Yolu Sok. No. 9/2 34854 Maltepe/İstanbul

**E-mail:** drtopuzoglu@gmail.com**Geliş tarihi:** 12.07.2019, **Kabul tarihi:** 23.09.2019, **doi:** 10.5455/apd.56124

value accepted significant. %5 were used for standard deviation of prevalence and 95% for the confidence interval. **Results:** 52.8% of participants were female, %47.2 were male. 25.7% of the participants were 9<sup>th</sup>, 27.0% were 10<sup>th</sup>, 19.9% were 11<sup>th</sup>, 27.4% were 12<sup>th</sup> grade. 45.3% of participants' fathers and 42.3% of mothers had college degree. All participants had nomophobia with different levels of severity due to defined criteria; 48.5% of participants had mild, 45.6% had moderate, 5.9% had severe nomophobia. Mothers' and fathers' education level have no impact on nomophobia. Most participants were using their phones 2-4 hours per day (48.5%). Nomophobia is significantly high among long-hour-users. 77% were using the phone for social media. They have significantly higher nomophobia. 48.0% were checking their phone when they woke up, this group had significantly higher nomophobia. 44.0% of participants had 3-6 actively used applications. Nomophobia severity had a significant relationship with the number of applications in cell phones. **Discussion:** In the research population all students have nomophobia. Consequently, understanding psychologic reasons and awareness related to nomophobia should increase for its prevention. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2020; 21(2):133-140)

**Keywords:** phone, phobia, adolescents, school, student, addiction, social media

## GİRİŞ

Çağımız teknolojik gelişmelerin kazandığı ivme ile dikkat çekmektedir. Gelişen teknolojinin yanı sıra, tüketicinin bu teknolojiye verdiği tepkiyi de dikkate almak gereklidir. Bilişim teknolojilerindeki gelişmeler bireyler ve toplumlar arası iletişimi de değiştirmektedir. Akıllı telefonların 2011 yılında kullanım oranı %35 iken, 2016 yılında bu oran %77'ye çıkmıştır.<sup>1</sup> Değişen sadece tüketim miktarı değil, telefona yaklaşımdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1996 yılında, telefonun mesafeler arasında iletişim sağlaması ve multimedya hizmeti ile antidepresan ve antianksiyete olarak işlev görmesi nedeniyle yalnızlık ve izolasyonla mücadelede yardımcı olmak gibi olumlu özellikler taşıdığını belirtmiştir.<sup>2</sup> Öte yandan bu teknoloji ile insan etkileşiminde geleneksel noktada ise Cambridge Sözlüğü 2018 yılında halk oylamasıyla nomofobiyi yılın kelimesi seçmiştir.

Nomofobi, İngilizce 'No Mobile Phobia'nın kısaltılması olup bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihazla iletişim kuramadığında yaşadığı irrasyonel korku olarak tanımlanmıştır.<sup>3</sup> Nomofobik birçok birey telefonlarını asla kapatmamaktadır. Nomofobinin uyku bozukluğuna, yorgunluğa, strese ve konsantrasyon kaybına neden olduğu, bedensel ve ruhsal hastalıklarla iş kazalarına eğilimi artırdığı; iş performansını ve verimliliğini düşürdüğü belirtilmiştir.<sup>4</sup> Bunların yanı sıra, nomofobinin Bragazzi ve Del Puente tarafından DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) psikiyatrik tanı kitabına eklenmesi önerilmiş;<sup>5</sup> ancak nomofobi kitapta yer almamıştır. Buna rağmen DSM-5'in ileri düzey çalışma yapılması önerilen ve kitabın üçüncü kısmında, daha ileri çalışmalar için durumlar bölümünde bulunan internette oyun oynama bozukluğu<sup>6</sup> da günümüzde telefonlardaki uygulamalar üzerinden oyun oynanması ile de ilişkilidir. Dolayısı ile nomofobi bir

davranışsal bağımlılık göstergesi olarak daha çok ilgi odağı durumuna gelmektedir.

Günümüzde telefon ruh sağlığına iyi gelen bir cihazdan ruhsal bozukluklara neden olabilen bir tehlike unsuruna dönüşmektedir. Yalnız arama yapan bir alet olan telefon, artık internet ve sürekli gelişen işletim sistemleriyle pekiştirdiği 'akıllı' sıfatıyla çok etkenli bir tehlikedir. İnternetin kullanımı akıllı telefonlardan eskiye uzansa da, 2000-2015 yılları arasında internet kullanımının %6.5'ten %43'e ulaşarak yedi katına çıkması bu konuya örnek olarak verilebilir.<sup>7</sup> Günümüzde geleneksel noktada internet, telefon ve sosyal medya üçlüsü birbirlerinden ayrı düşünülmemektedir. Sosyal medya kullanımının 2005 yılındaki %5'ten 2016 yılında %69 oranına çıkması da bu düşünceyi desteklemektedir.<sup>1</sup>

Sözü edilen artışlar nomofobi potansiyeli taşıyan kitlenin boyutu hakkında uyarı niteliğindedir. Nomofobi, gerçekçi bir iletişim kuramama, mesaj sesi duyma varsanıları, mesaj gönderememe korkusu gibi ruhsal belirtilere de yol açmaktadır.<sup>8</sup> İlerleyen yıllarda, sözü edilen belirtilerin nomofobinin en ağır durumlarında görülen belirtiler olarak psikiyatri kitaplarında yer alması beklenbilir. Nomofobi ile ilgili çalışma sayısı giderek artmaktadır. Science Citation Index'te uluslararası makale sayısı 65'tir, bunların dördü Türkiye kökenlidir.<sup>9</sup> Dünyada adolesanlarda nomofobiye inceleleyen çalışma sayısı çok azdır.

Nomofobi toplumun her kesiminde görülebilmektedir. Özellikle yeni teknolojileri kabul potansiyeli ve mobil cihazları kullanma oranı yaşça büyük bireylere göre yüksek olan genç nüfus nomofobiden etkilenmeye açıktır.<sup>10</sup> Hindistan'ın Mumbai kentinde gençlerle yapılan bir çalışmada, katılımcıların %58'i mobil telefon olmadan bir gün bile yaşamlarını sürdüremeyeceklerini belirtmiştir.<sup>11</sup> Fransa'da, her üç üniversite öğrencisinden birinin nomofobik olduğu saptanmıştır.<sup>12</sup> Türkiye'de üniversite öğrencilerinin nomofobi düzey-

lerinin ortalamasının üzerine çıktığı ve öğrencilerin %42.6'sının nomofobi belirtileri gösterdiği saptanmıştır.<sup>13</sup> Bu araştırmalara ek olarak nomofobinin öğrencilerin okul başarısını etkilediğini gösteren çalışmalar da vardır.<sup>14</sup>

Her nomofobik birey söz edildiği kadar ciddi belirtiler göstermeyebilir. Her telefon kullanıcı-sında bulunabilecek ve doğal karşılanabilecek kimi durumlar nomofobi tehdidinin temel taşlarını oluşturmaktadır. Nomofobi bir madde yerine, bir davranışa bağımlılık olarak tanımlanabilir. Bu durumda kısa sürede keyif veren telefon kullanımı, davranış üzerindeki kontrolün kaybı ile zararlı sonuçlar doğurabilir.<sup>15</sup> Günümüzde telefonlarla iyice bağdaşan sosyal medya mecralarıysa, ortaya yeni teknoloji paradoksunu çıkarmaktadır. Paradoksal olarak bireyleri toplumsallaştıran bir platform bireyleri izole edebilmektedir. Bu bilgiler ışığında nomofobi akıllı telefon bağımlılığı olarak tanımlanabilir.<sup>16</sup>

Hızla yayılma potansiyeline sahip olan bu bağımlılığa yakalanan kişilerde risk etkenlerinin ne olabileceği incelenmelidir. Çalışmamızda çeşitli risk etkenlerinin yanı sıra, anne-babaların eğitim düzeyinin ve lise öğrencilerinin akıllı telefonlarında aktif kullandıkları uygulama sayısının nomofobiye etkisi incelenmiştir. Alan yazında bu konuyu inceleyen Türkiye'de yapılmış bir çalışma yoktur. Bu araştırmada nomofobiye karşı en savunmasız gruplardan olan lise öğrencileri arasında nomofobinin yaygınlık ve şiddet açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın tipi ve katılımcılar

Araştırma kesitsel tipte bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Beşiktaş'ta bir Anadolu Lisesi'ne kayıtlı 878 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın gerçekleştirildiği okulun 2015-2018 arasındaki ortalama üniversite sınavı başarısı %75.9'dur. Öğrenciler 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri olup yaşları 14-18 arasında değişmektedir. Nomofobi yaygınlığı %50 olarak alındı ve OpenEpi programına göre minimum örneklem büyüklüğü 268 kişi olarak hesaplandı. Çalışmada 307 öğrenciye ulaşıldı. Araştırmada yaygınlığın olası sapması %5, güven aralığı %95 olarak kabul edildi. Çalışmanın veri toplama aşaması 21 Aralık 2018 tarihinde gerçekleştirildi. Okuldaki her sınıf bir tabaka olarak kabul edildi (9, 10, 11, 12. sınıflar). Örneklem her sınıftan sınıf mevcuduna orantılı olarak seçildi. Katılımcılar okulun öğrenci listesinden rastgele seçilerek belirlendi. Veri toplama yöntemi olarak gözlem altında anket uygulaması

kullanıldı. Çalışmamızda, çalışmaya alınmama koşulu yoktu.

### Veri toplama araçları

Katılımcılara uygulanan anket toplamda 29 sorudan oluşmaktadır. Bu soruların yedisi çoktan seçmeli olup öğrencilerin sosyodemografik ve sosyoekonomik durumları ile ailelerinin eğitim durumları sorgulanmıştır. Soruların iki açık uçlu soru öğrencilerin telefon kullanım alışkanlıklarına yönelik olup geriye kalan yirmi soru Nomofobi Ölçeğinin sorularıdır. Ölçek olarak Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik çalışması yapılan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanıldı.<sup>17,18</sup> Bu ölçek yedili Likert tipidir.<sup>18</sup> Her sorudan 1 puan almak üzere ölçekten alınacak minimum puan 20, her sorudan 7 puan almak üzere ölçekten alınacak maksimum puan 140'tir.

NMP-Q'nun Cronbach alfa değeri 0.95'tir,<sup>17</sup> Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.92'dir.<sup>19</sup> Nomofobi Ölçeği çevrimiçi olamama, iletişim kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamama olmak üzere kendi içinde dört alt başlığa ayrılmıştır. Özgün ölçekte alt başlıkların Cronbach alfa değerleri sırasıyla 0.94, 0.87, 0.83 ve 0.81 olarak verilmiştir.<sup>17</sup> Ölçeğin Türkçe formu alt başlıklarının Cronbach alfa değerleri sırasıyla 0.90, 0.74, 0.94 ve 0.91 olarak bildirilmiştir.<sup>19</sup>

### Araştırmanın etik boyutu

Araştırma için Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan 01 Kasım 2018 tarihinde izin alındı. Etik izin ile İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne başvuruldu ve 18 Aralık 2018 tarihinde kurumdan izin alındı. Çalışma öncesinde gerekli belgelerle lise okul yönetimine başvuruldu. Çalışmaya katılacak öğrencilerden yazılı onam alındı.

### Verilerin analizi

Araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyi bağımlı değişken olarak kabul edilip öğrencilerin telefon kullanma alışkanlıkları, telefon kullanım süre ve sıklıkları, sosyodemografik özellikleri gibi bağımsız değişkenler ile olan ilişkisi incelendi. Verilerin analizinde SPSS 15 programı kullanıldı. Veriler ki-kare testi ve Fisher's Exact Test ile değerlendirildi. Çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldı. İstatistiksel olarak  $p < 0.05$  değeri anlamlı kabul edildi.

## BULGULAR

Lise öğrencilerine dağıtılan anketlerde 307 öğrenciye ulaşıldı. Katılımcıların cinsiyet oranları birbirine yakındır. Her sınıf düzeyinden yaklaşık

olarak eşit sayıda katılımcı alındı. Katılımcıların sınıfları ve nomofobi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmadı.

Katılan öğrencilerin babalarının ve annelerinin eğitim durumunun benzer olduğu görüldü. Katılımcıların anne-babalarının çoğu üniversite mezunudur.

Katılımcıların günde ortalama telefon kullanım süreleri incelendiğinde, %48.5'inin (s=149) 2-4 saat, %33.6'sının (s=103) 0-2 saat, %16.6'sının (s=51) 4-6 saat ve %1.3'ünün (s=4) 6 saatten fazla kullandığı belirlendi. Telefonlarını kontrol etme sıklıkları incelendiğinde, öğrencilerin %23.1'inin (s=71) her saat, %18.6'sının (s=57) 30 dakikada bir, %18.2'sinin (s=56) 20 dakikada bir, %14.7'sinin (s=45) 10 dakikada bir, %9.4'ünün (s=29) iki saatte bir, %9.1'nin (s=28) beş dakikada bir ve %2.3'ünün (s=7) üç saatte bir telefonlarını kontrol ettikleri belirlendi.

Katılımcıların çoğu alarmdan bağımsız olarak sabah kalkar kalkmaz telefonlarını kontrol etmektedir. Katılımcıların aktif olarak kullandıkları uygulama sayısı incelendiğinde, katılan öğrencilerin %44'ünün (s=135) 3-6 uygulama, %41'inin (s=126) 0-3 uygulama, %8.1'inin (s=25) 9'dan fazla uygulama ve %6.8'inin (s=21) 6-9 uygulama kullandığı saptandı.

Katılımcıların nomofobi değerleri NMP-Q'dan aldıkları toplam puana göre değerlendirildi. Bu puanlama sisteminde 20 puan alan bireylerin nomofobik olmadığı kabul edilse de, çalışmamızda 20 puan alan birey bulunmamaktadır. Katılan öğrencilerin %48.5'inin (s=149) hafif derece nomofobik (21-60 puan), %45.6'sının (s=140) orta derece nomofobik (61-100 puan) ve %5.9'unun (s=18) ileri derece nomofobik (101-140 puan) olduğu saptandı. Elde edilen veriler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Bağımsız değişkenlerin nomofobiye etkisinin değerlendirilmesinde cinsiyetin nomofobi derecesini etkilediği saptandı ( $p < 0.001$ ). Hafif derece nomofobik bireylerin daha çok erkek, orta ve ileri derece nomofobik bireylerin daha çok kadın olduğu bulundu.

Katılımcıların sınıfları ve nomofobi dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadı.

Babanın ( $p=0.279$ ) ve annenin eğitim durumunun ( $p=0.313$ ) öğrencinin nomofobi derecesini etkilemediği görüldü.

Katılımcıların günde ortalama telefon kullanım süreleri ve nomofobi dereceleri arasında istatis-

**Tablo 1.** Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı

Cinsiyet	Sayı	%
Kadın	162	52.77
Erkek	145	47.23
Sınıf		
9. sınıf	79	25.73
10. sınıf	83	27.04
11. sınıf	61	19.87
12. sınıf	84	27.36
Anne eğitim durumu		
Eğitim almamış	1	0.33
İlkokul	45	14.66
Lise	117	38.11
Üniversite	130	42.35
Yüksek lisans	14	4.56
Baba eğitim durumu		
Eğitim almamış	0	0
İlkokul	35	11.40
Lise	106	34.53
Üniversite	139	45.28
Yüksek lisans	27	8.79
Günde ortalama telefon kullanım süresi		
0-2 saat	103	33.55
2-4 saat	149	48.53
4-6 saat	51	16.61
6 saatten fazla	4	1.30
Telefonu kontrol etme sıklığı		
5 dakikada bir	28	9.12
10 dakikada bir	45	14.66
20 dakikada bir	56	18.24
30 dakikada bir	57	18.57
1 saatte bir	71	23.13
2 saatte bir	29	9.45
3 saatte bir	7	2.28
Diğer	14	4.56
Sabah telefonu kontrol etme		
Evet	157	51.14
Hayır	150	48.86
Aktif olarak kullanılan uygulama sayısı		
0-3 uygulama	126	41.04
3-6 uygulama	135	43.97
6-9 uygulama	21	6.84
9 uygulamadan fazla	25	8.14
Telefon kullanım amacı		
Müzik dinlemek	279	90.90
Mesajlaşmak	269	87.60
Konuşmak	267	87.00
Ders çalışmak	241	78.50
Sosyal medyada zaman geçirmek	239	77.90
Oyun oynamak	154	50.20
Diğer	43	14.00
Nomofobi dereceleri		
Nomofobik olmayan	0	0
Hafif derecede nomofobik	149	48.53
Orta derecede nomofobik	140	45.60
İleri derecede nomofobik	18	5.86
Toplam	307	100.0

**Tablo 2.** Katılımcıların tanımlayıcı değişkenler ve nomofobi ilişkisine göre dağılımı

	Hafif derece		Nomofobi dereceleri				Toplam		p
	Sayı	%	Orta derece Sayı	%	İleri derece Sayı	%	Sayı	%	
<b>Cinsiyet</b>									<b>&lt;0.001</b>
Kadın	61	19.87	88	28.66	13	4.53	162	52.77	
Erkek	88	28.66	52	16.94	5	1.63	145	47.23	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Sınıf</b>									0.834
9. sınıf	40	13.03	32	10.42	7	2.28	79	25.73	
10. sınıf	40	13.03	38	12.37	5	1.63	83	27.04	
11. sınıf	29	9.45	29	9.45	3	0.98	61	19.87	
12. sınıf	40	13.03	41	13.36	3	0.98	84	27.36	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Ailenin maddi durumu</b>									0.687
Çok kötü	0	0	1	0.33	0	0	1	0.33	
Kötü	2	0.65	1	0.33	0	0	3	0.98	
Orta	82	26.71	72	23.45	10	3.26	164	53.42	
İyi	65	21.17	63	20.52	8	2.61	136	44.30	
Çok iyi	0	0	3	0.98	0	0	3	0.98	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Anne eğitim durumu</b>									0.313
Eğitim almamış	0	0	1	0.33	0	0	1	0.33	
İlkokul	25	8.14	15	4.89	5	1.63	45	14.66	
Lise	59	19.22	54	17.59	4	1.30	117	38.11	
Üniversite	57	18.57	64	20.84	9	2.93	130	42.35	
Yüksek lisans	8	2.61	6	1.95	0	0	14	4.56	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Baba eğitim durumu</b>									0.279
Eğitim almamış	0	0	0	0	0	0	0	0	
İlkokul	6	5.21	15	4.89	4	1.30	35	11.40	
Lise	58	18.89	44	14.33	4	1.30	106	34.53	
Üniversite	61	19.87	71	23.12	7	2.80	139	45.28	
Yüksek lisans	14	4.56	10	3.26	3	0.98	27	8.79	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Günde ortalama telefon kullanımı</b>									<b>&lt;0.001</b>
0-2 saat	68	22.15	35	11.40	0	0	103	33.5	
2-4 saat	63	20.52	74	24.10	12	3.91	149	48.53	
4-6 saat	18	5.86	28	9.12	5	1.63	51	16.61	
6 saatten fazla	0	0	3	0.98	1	0.33	4	1.30	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100	
<b>Sabah telefon kontrolü</b>									<b>&lt;0.001</b>
Evet	54	17.59	80	26.06	16	5.21	150	48.86	
Hayır	95	30.94	60	19.54	2	0.65	157	51.14	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Telefonda aktif kullanılan uygulama sayısı</b>									<b>0.004</b>
0-3 uygulama	68	22.15	56	18.24	2	0.65	126	41.04	
3-6 uygulama	67	21.82	60	19.54	8	2.60	135	43.97	
6-9 uygulama	7	2.28	11	3.58	3	0.98	21	6.84	
9 uygulamadan fazla	7	2.28	13	4.23	5	1.63	25	8.14	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Sosyal medya kullanımı</b>									<b>&lt;0.001</b>
Evet	100	32.6	121	39.41	18	5.86	239	77.9	
Hayır	49	15.96	19	6.18	0	0	68	22.1	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Telefonun oyun oynamak için kullanılması</b>									0.329
Evet	75	24.43	67	21.82	12	3.91	154	50.20	
Hayır	74	24.10	73	23.78	6	1.95	153	49.80	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	
<b>Telefonun ders çalışmak için kullanılması</b>									0.069
Evet	114	37.13	109	35.50	18	5.86	241	78.50	
Hayır	35	11.40	31	10.10	0	0	66	21.5	
Toplam	149	48.53	140	45.60	18	5.86	307	100.0	

tiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ( $p<0.001$ ). Katılımcıların günde ortalama telefon kullanım süresi arttıkça nomofobi derecelerinin de arttığı gözlemlendi.

Sabah kalkar kalkmaz telefonun kontrol edilmesiyle nomofobi derecesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ( $p<0.001$ ). Hafif derecede nomofobik olanlarda sabah telefonunu kontrol etmeyenler çoğunlukta iken, orta ve ileri derece nomofobik kesimde durum tersidir.

Katılımcıların telefonda aktif olarak kullandığı uygulama sayıları ve nomofobi dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ( $p=0.004$ ). Telefonda aktif olarak kullanılan uygulama sayısının artması nomofobi derece-

sinin artmasıyla ilişkilidir.

Katılımcıların telefonlarını sosyal medyaya erişmek amacıyla kullanmaları nomofobi düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahiptir ( $p<0.001$ ). Sosyal medya kullanan katılımcıların nomofobi derecelerinin daha yüksek olduğu belirlendi.

Öğrencilerin telefonlarını oyun oynama amacıyla kullanmaları ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ( $p=0.329$ ). Telefonun ders çalışma amacıyla kullanılması ve nomofobi düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki saptandı ( $p=0.069$ ). Verilerin karşılaştırılmasının istatistiksel sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların nomofobi puanları ile ilişkili değişkenlerin çok değişkenli analiz sonuçları

	B	p	%95 GA
Cinsiyet (r=Erkek)	13.1	<b>&lt;0.001</b>	17.428 - 8.805
Telefonun kontrol edilme sıklığı (r= 3 saatte bir)	1.3	<b>0.038</b>	2.610 - 0.073
Sabah uyanır uyanmaz telefonun kontrol edilmesi (r=Hayır)	12.1	<b>&lt;0.001</b>	16.354 - 7.873
Telefonu sosyal medyaya erişim için kullanmak (r=Hayır)	8.0	<b>0.003</b>	13.319 - 2.741
Günde ortalama telefon kullanımı (r=0-2 saat)	3.3	<b>0.049</b>	0.017 - 6.506
Telefonda aktif kullanılan uygulama sayısı	3.9	<b>0.002</b>	1.403 - 6.432

r=referans değer

Kadın cinsiyet, sabah telefonu hemen kontrol etmek, telefonu sosyal medyaya erişim için kullanmak, artmış telefon kullanım süresi ve telefonda kullanılan artmış uygulama sayısı çok değişkenli analizde nomofobi puanını birlikte artıran değişkenler olarak saptandı. Tablo 3'te çoklu doğrusal regresyon çok değişkenli analizinin sonuçları gösterilmiştir.

### SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmada cinsiyetin nomofobi düzeyini etkilediği bulundu. Benzer şekilde, 2016 yılında lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da nomofobi kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.<sup>20</sup> Bu durumun, erkek ve kadınların telefon kullanım alışkanlıklarının farklı olmasının yanı sıra, iki cinsiyet arasındaki sosyoekonomik ve ruhsal farklılıklar olduğu öne sürülmüştür.<sup>21,22</sup>

Katılımcıların çoğunun etkin olarak kullandığı 3-6 uygulama vardır. Uygulama sayısı ile nomofobi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu. Telefonlarında 0-3 ve 3-6 arasında aktif kullanılan uygulama bulunan katılımcılar çoğunlukla hafif derecede nomofobiye sahipken, 6-9

ve 9'dan fazla uygulamaya sahip katılımcıların çoğu orta derecede nomofobiktir. Alan yazında bu konuda Türkiye'de yapılmış veya Türkçe kaynaklı bir araştırma yoktur; Yıldırım ve arkadaşlarının yaptığı kuramsal bir çalışmada, uygulamaların telefon kullanımını özendirmeleri açısından nomofobiye ve telefon bağımlılığına eğilimi artırdığı öne sürülmüştür.<sup>23</sup> Bulgularımız bu görüşü desteklemektedir.

Araştırmada katılımcıların yaşlarının nomofobiye etkilemediği bulundu. Literatürde kamu çalışanları ile üniversite öğrencilerinde yaş farkının nomofobiye etkilediği bulunurken; dört üniversite sınıfı arasında yapılan bir karşılaştırmada yaş farkının nomofobiye etkisi bulunamamıştır.<sup>24,19</sup> Araştırmamızda sınıflar arasında nomofobi dereceleri bakımından fark bulunmamasının nedeni, katılımcıların yaşlarının birbirlerine çok yakın olması olarak yorumlandı.

Katılımcıların anne-babalarının eğitim durumlarının nomofobi derecelerini etkilemediği bulundu. Bu durumdan nomofobinin, kişinin ailesinin eğitim durumunu gözlemlesiz herkesi etkileyebileceği sonucuna varıldı. Literatürdeki araştırma-

larda da lise öğrencilerinin anne-baba eğitim durumlarının nomofobi derecelerini etkilemediği bulunmuştur.<sup>25</sup> Bu ilişkinin ileri araştırmalarla incelenmesi gerekmektedir.

Ders çalışma ve oyun oynama amaçlarıyla telefon kullanımının nomofobiyle anlamlı bir ilişkisi bulunamadı. Literatürdeki araştırmalarda da telefonun ders çalışmak ve oyun oynamak için kullanılmasının nomofobi derecesine anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.<sup>26</sup>

Sosyal medya kullanımı ile nomofobi arasında ilişki bulundu. Telefonlarını sosyal medya için kullanmayanların çoğunluğu hafif düzeyde nomofobi gösterirken, kullananların çoğu orta düzeyde nomofobi gösterdi. Alan yazında da sosyal medya kullanıcılarında nomofobi daha yüksek oranda bulunmuştur. Sosyal medya kullanımı giderek artmakta, bu platformlar yaşamın bir parçası haline geldikleri için ulaşılmadıklarında kaygıya yol açmaktadır. Yüksek sosyal medya kullanımı nomofobik bir davranış olarak düşünülmektedir.<sup>26</sup>

Katılımcıların çoğu telefonlarını günde ortalama 2-4 saat kullanmaktadır. Bulgulara göre, günde ortalama 0-2 saat telefon kullananlar düşük, 2-4 saat kullananlar orta düzeyde nomofobiktir. Alan yazında da günlük ortalama telefon kullanım süresindeki artışın nomofobi düzeyini artırdığı bulunmuştur.<sup>24</sup>

Sabah kalkar kalkmaz telefonunu kontrol etme davranışı, katılımcıların yaklaşık olarak yarısında görülmekteydi. Bu davranışa sahip olmayanların çoğu düşük düzeyde nomofobi gösterirken, bu davranışa sahip olanların çoğu orta derece nomofobi gösterdi. Alan yazında da benzer sonuçlar belirtilmiştir.<sup>27</sup>

Literatürde nomofobi ve telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğu öne sürülmüştür.<sup>28</sup> Telefon kullanma süresinin uzunluğu ve sabah kalkar kalkmaz telefonunu kontrol etme davranışı kişilerin sürekli yineledikleri alışkanlıkları olmaları nedeni ile bağımlılığın tanımı ile uyumlu olup nomofobinin bağımlılık ile ilişkisini göstermesi açısından önemlidir.<sup>29</sup>

Araştırmanın tek bir lisede yapılması ve Milli Eğitim Müdürlüğü'nün telefon marka ve işletim

sistemlerinin sorulmasına izin vermemesi araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

Cinsiyete göre nomofobi farkının nedenlerini inceleyen; ailelerin sosyoekonomik durumları, uygulama sayısı ve türleri, telefon kullanım amaçları ile nomofobi arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmalar alan yazında az sayıdadır. Nomofobi konusunda bu etkenleri de ele alan araştırmalar yapılmalıdır.

Cinsiyetin nomofobiye yönlendiren özellikleri ruhsal ve toplumsal etkenler açısından araştırılmalıdır. Nomofobiye sahip olma potansiyeli taşıyan kitlenin boyutu göz önüne alındığında, bireyler bu tür bir bağımlılığa yakalanmadan önce alınması gereken önlemler hakkında araştırmalar yapılmalıdır. Nomofobi ve eşlik eden ruhsal bozuklukların tanımlanması, önümüzdeki dönemde tedavide davranışsal müdahalelere nomofobinin azaltılmasına yönelik tedavilerin de eklenmesi açısından önemli olacaktır. Nomofobiye müdahale ve farkındalık artırıcı toplumsal yaklaşımlardan etkin olanların belirlenmesine yönelik çalışmalara gereksinim vardır.

Özellikle erken dönem telefon kullanıcılarında sosyal medya kullanımının sınırlandırılması, zaman sınırlayıcı uygulamalara başvurulması önerilebilir. Löchtfeld ve arkadaşlarının yaptığı araştırmayla etkisi kanıtlanmış telefon kullanımı sınırlayıcı uygulamalar vardır.<sup>30</sup> Telefona yüklü uygulama sayısının sınırlanmasının nomofobiye kontrol etmekte etkili olacağı düşünülmektedir.

Günümüzde telefonun birçok amaçla kullanılması, bu amaçlara ulaşılamadığında herkeste belli düzeylerde endişe veya rahatsızlık yaratmaktadır. Bu rahatsızlığın yansımaları nomofobi derecelerinde görülmektedir. Hafif dahi olsa çalışmadaki tüm bireylerde nomofobi gözlenmiştir. Bu yaygın ve çeşitli düzeylerdeki kaygı davranışsal bir bağımlılığa da işaret etmektedir. Gelişme çağındaki gençlerin neredeyse zamanın tamamını alan ve sanal bir kaygıyı besleyen cep telefonu kullanımı, ruhsal zorlukların gelişimine eşlik edebilir, ruhsal yetilerin gelişimi önünde bir engel oluşturabilir. Ergenlerin kullandıklarını kendilerinin sınırlandırabilmeleri ve farkındalıklı kullanım stratejileri gibi yaklaşımların geliştirilmesi gerekli görünmektedir.

**Yazarların katkıları:** B.E.: Konuyu bulma, araştırma deseni, veri toplama, veri analizi, makalenin yazılması; Z.N.K.: Konuyu bulma, araştırma deseni, veri toplama, veri analizi, makalenin yazılması; S.E.G.: Konuyu bulma, araştırma deseni, veri toplama, veri analizi, makalenin yazılması; M.F.K.: Konuyu bulma, veri analizi, makalenin yazılması; B.B.Ö.: Konuyu bulma, veri analizi, makalenin yazılması; A.T.: Konuyu bulma, veri analizi, makalenin yazılması.

## KAYNAKLAR

1. Smith A. Record shares of Americans now own smart-phones, have home broadband. 2017. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/01/12/evolution-of-technology/> Erişim tarihi: 13.05.2017
2. Peraman R, Parasuraman S. Mobile phone mania: Arising global threat in public health. *J Nat Sci Biol Med* 2016; 7(2):198-200.
3. King AL, Valença AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE. "Nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin Pract Epidemiol Ment Health* 2014; 10:28-35.
4. Augner C, Hacker GW. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health* 2012; 57(2):437-441.
5. Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-5. *Psychol Res Behav Manag* 2014; 7:155-160.
6. Nazlıgül M.D, Baş S, Akyüz Z, Yorulmaz O. İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2017; 5(1):13-35.
7. Sanou B. International Telecommunications Union Facts and Figures. 2015. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2015.pdf> Erişim tarihi: 13.05.2019
8. Charit T. Psychology of excessive cellular phone use. *Delhi Psychiatr J* 2014; 17:448-451.
9. Web of Science, Search "Nomophobia", [http://apps.webofknowledge.com/summary.do?product=WOS&parentProduct=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&parentQid=&qid=3&SID=F2KS1SCfX6uUlgGqtoy&&update\\_back2search\\_link\\_param=yes&page=1](http://apps.webofknowledge.com/summary.do?product=WOS&parentProduct=WOS&search_mode=GeneralSearch&parentQid=&qid=3&SID=F2KS1SCfX6uUlgGqtoy&&update_back2search_link_param=yes&page=1) (Son erişim tarihi: 03.09.2019).
10. Kennedy G, Judd T, Churchward A, Gray K, Krause K. First year students' experiences with technology: are they really digital natives? *Australasian Journal of Educational Technology* 2008; 24(1):108-122.
11. Dixit S, Shukla H, Bhagwat A, Bindal A, Goyal A, Zaidi AK, et al. A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med* 2010; 35(2):339-341.
12. Tavalacci MP, Meyrignac G, Richard L, Dechelotte P, Ladner J. Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college student. *Eur J Public Health* 2015; 25(3):172-188.
13. Adnan M, Gezgin D. Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2016; 49:141-158.
14. Spitzer M. M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends Neurosci Educ* 2015; 4(4):87-91.
15. Carrión MAO, García RF, Rueda MM, Torres MGJ, Torrecillas FL. Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Res* 2018; 266:5-10.
16. Ahmed S, Pokhrel N, Roy S, Samuel AJ. Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian J Psychiatry* 2019; 61(1):77-80.
17. Yıldırım C, Correria AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Human Behav* 2015; 49:130-137.
18. Türen U, Erdem H, Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi* 2017; 10:1-10.
19. Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M, Yıldırım S. A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development* 2016; 32(5):1322-1331.
20. Yıldırım S, Çakır Ö, Gezgin DM. The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: the factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science* 2018; 4:215-225.
21. Durak HY. Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal* 2018; 5(2):1-15.
22. Burucuoğlu Murat. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük University Journal of Institute of Social Sciences* 2017; 7(2):482-489.
23. Yıldırım S, Kişioğlu AN. Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2018; 25(4):473-480.
24. Erdem H, Türen U, Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme, *Bilişim Teknolojileri Dergisi* 2017; 10(1):1-10.
25. Gezgin DM, Çakır Ö. Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences* 2016; 13(2):2504-2519.
26. Durak HY. What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2018; 5(2):1-15.
27. Akıllı GK, Gezgin DM. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2016; 40:51-69.
28. Gutiérrez JD, Fonseca FR, Rubio G. Cell-phone addiction: a review. *Front Psychiatry* 2016; 7:175.
29. Şar AH, Işıklar A. Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *International Journal of Human Sciences* 2012; 9(2):264-275.
30. Löchtfeld, Markus & Böhmer, Matthias & Ganev, Lyubomir. AppDetox: Helping users with mobile app addiction. *Proceedings of the 12<sup>th</sup> International Conference on Mobile and Ubiquitous Multimedia, MUM (December 9<sup>th</sup>-12<sup>th</sup> 2013, Luleå, Sweden), 2013.*