

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Okul Başarısı Arasındaki İlişki

Relationship between Nomophobia Level and School Success among University Students

✉ Musa ÖZSAVRAN¹, ✉ Tülay KUZLU AYYILDIZ²

¹Ahmet Erdoğan Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Zonguldak, Türkiye

²Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, , Zonguldak, Türkiye

Öz

Amaç: Araştırma üniversite öğrencilerinde okul başarısı ile nomofobi düzeyleri arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma, 1 Nisan-30 Nisan 2019 tarihleri arasında Zonguldak ilinde bulunan bir devlet üniversitesinin sağlık eğitimi veren meslek yüksekokulunda yapılmıştır. Araştırmanın verileri Öğrenci Bilgi Formu ve Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) ile toplanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %25.8'inin hafif düzeyde nomofobi, %54.2'sinin orta düzeyde nomofobi ve %19.8'inin aşırı düzeyde nomofobi seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyet, akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı, şarj aletini yanında bulundurma durumu, uyanınca hemen akıllı telefonu kontrol etme değişkenlerine göre nomofobi ölçeğinin bazı alt boyutları ve genel toplam ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Öğrencilerin genel akademik not ortalaması (GANO) değerleri ile nomofobi ölçeğinin toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Nomofobi, üniversite öğrencileri, okul başarısı

Abstract

Objective: This study aimed to determine any possible relationship between school success and nomophobia level among the university students.

Method: This cross-sectional and descriptive type study was conducted during June 1-15, 2019 in the health vocational school of a state university located in Zonguldak city. Study data were collected by Student Information Form and Nomophobia Questionnaire (NMP-Q).

Results: Nomophobia level was mild in 25.8%, moderate in 54.2% and severe in 19.8% of the students. Significant differences were found between some subscales and mean overall scale scores of the questionnaire based on the variables such as gender, daily frequency of checking smartphones, state of having a charger besides and checking the smartphone as soon as waking up.

Conclusion: No significant differences were found between Grade Point Average (GPA) of the students and their total and subscale scores from the questionnaire.

Keywords: Nomophobia, university students, school success



Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Musa ÖZSAVRAN, Ahmet Erdoğan Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Zonguldak, Türkiye
E-posta: ozsavanmusa@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9008-900X

Geliş Tarihi/Received: 28.04.2021
Kabul Tarihi/Accepted: 08.10.2021

Giriş

Bilgi-iletişim teknolojileri hayatımızın önemli ve ayrılmaz bir parçasıdır. Birçoğumuz, özellikle de gençler, hızla yayılan bu teknolojileri, akıllı telefonlar ve uygulamaları, ders çalışmak, oyun oynamak, mesajlaşmak, bilgileri paylaşmak, arkadaşlarıyla iletişim içinde olmak, akademik başarılarını arttırmak ve birçok faaliyet için kullanırlar (1,2). Bilgi-iletişim teknolojileri, hem olumlu hem de olumsuz etkileriyle bireylerde değişiklik yaratırlar. Tüm bunlar da teknolojiyi nasıl kullandığımıza ve kötüye kullanıp kullanmadığımıza bağlıdır (3).

Akıllı telefonlar, gelişmiş işletim sistemleri, dokunmatik ekranlar ve internet erişimi gibi özelliklerle birçok görevi yerine getirmeleri nedeniyle vazgeçilmez hale gelmiştir. Teknolojideki hızlı gelişmeler nedeniyle de gençler arasında daha yaygın olarak kullanılmaktadır (4,5). Son yıllarda cep telefonları, herhangi bir yer veya zaman fark etmeksizin bireylerin alışveriş, e-mail gönderme-alma, video izleme, bilgi arama, oyun oynama ve bireylerle iletişim kurma gibi çok sayıda aktiviteyi gerçekleştirmelerine olanak tanıyan günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (6). Bu duruma paralel olarak günlük yaşamda birçok alanda çocuk, ergen, genç ve yetişkin bağımlılık yapıcı olarak tanımlanabilecek davranışlar sergilemektedir. Örneğin, çeşitli oyunlara ve Facebook, Instagram, Twitter gibi sosyal ağlara ve uygulamalara, genel olarak cep telefonu kullanımına çok zaman harcaıabilmektedirler (7).

Akıllı telefonların, aşırı kullanımın bir sonucu olarak gelişebilecek olumsuz sağlık sorunlarıyla birlikte yaşamlarımız üzerinde sayısız etkisi vardır (8). Öğrencilerin psikososyal sağlığını olumsuz etkileyerek anksiyete, depresyon, stres, uykusuzluk, düzenli yemek yememe, egzersiz yapmama, akademik başarının zayıflaması ve akademik performansın düşmesine yol açabilir neden olabilir (9-12). Teknolojide faydalar değerlendirilirken diğer birçok değişken dikkate alınmalıdır. Örneğin, akıllı telefonlar internete hazır, rahat erişim ve bağlantı duygusu sağlarken, sağlıksız, olumsuz bir psikolojik bağımlılık, endişe ve korku ile sonuçlanabilir (13-15). Son yıllarda sorunlu akıllı telefon kullanımı, endişe verici bir şekilde artmıştır. Akıllı telefonların sorunlu kullanımı bireylerin ve özellikle de gençlerin yaşamlarını her alanda etkilemektedir.

Üniversite öğrencileri, diğer bireylere göre akıllı telefon kullanma konusunda daha yetkin bir gruptur (16). En basit günlük işler için bile kullandıkları cihaza bağlı olarak çok önemli zamanlar harcarlar. Öğrenciler, haberleri takip etmek, sosyal bağlantı kurmak, akademik çalışmalar, oyunlar, alışveriş yapmak ve bilgi aramak için aşırı derecede akıllı telefon kullanmaktadır. Arama motorları ve sosyal medya, bilgi, sosyal bağlantı, akademik çalışma ve eğlence için kullanılan en yaygın aplikasyon ve uygulamalardır (4,17).

Nomofobi terimi normalde kullanıcıların akıllı telefonlarına bağımlılıklarını belirtmek için kullanılır ve cep telefonu

kullanamama fobisi ifadesinin kısaltmasıdır. Nomofobi, cep telefonu bağlantısının kesilmesi korkusu veya bulunduğunuz yeri cep telefonu olmadan kontrol edilemeyen bir şekilde terk etme korkusu olarak tanımlanmaktadır. Cep telefonu ile olan bağın kopması, mobil ağa sahip olmama ve şarjın yetersiz olması gibi korku belirtilerini içerir (18,19). Bireylerde birden fazla cihaza sahip olma, sürekli bir şarj cihazı taşıma, çevirim dışı kalma endişesi içinde olma, akıllı telefonun aşırı kullanımı, şebeke kapsama alanı yetersizliği ve teknik sorunları kapsamaktadır. Bu yüzden bireyler cep telefonu kullanımının yasak olduğu veya kapsamın sınırlı olduğu yerlerden kaçınabilir (20).

Hafif, orta veya aşırı düzeyde nomofobi düzeyine sahip kişiler, dış dünya ile sürekli etkileşimde kalmak için elektronik bağlantıları kullanırken kendilerini daha rahat, daha güvenli veya daha başarılı bulmaktadırlar (20, 21). Akıllı telefonların kullanımına bağımlılık nedeniyle sosyal, iş ve akademik açıdan kişilerin yaşamlarının farklı alanlarını etkiler (22-24). Tüm bunlarla birlikte gençler nomofobi açısından riski altındadır. Üniversite öğrencileri arasında nomofobinin yaygınlığını araştıran çeşitli çalışmalar, bunların yaklaşık %40'ının nomofobi sergilediğini ve öğrencilerin yaklaşık %30'unun bunu geliştirme riski altında olduğunu tahmin etmektedir (25).

Nomofobi, günümüzün modern korkularından birisidir. Nomofobi ile ilgili yapılmış çalışmalar öğrencilerin ve dolayısıyla gençler üzerindeki olumsuz etkileri bakımından önemlidir. Bu olumsuz etkiler, okul başarısının düşük olması ve akıllı telefonun aşırı kullanımıdır. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında akıllı telefonlarla çok fazla zaman geçirme ile birlikte öğrencilerin psikolojik sağlıklarının ve akademik performanslarının olumsuz etkilendiği, nomofobi düzeyinin orta ve ileri derecelerde yüksek bulunduğu belirtilmiştir (26).

Bu kapsamda araştırma soruları aşağıda sıralanmıştır;

1. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri nelerdir?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzey ortalaması ve nomofobi ölçeğinden aldığı puan ortalaması nedir?
3. Üniversite öğrencilerinin GANO değerleri ile nomofobi ölçeği arasındaki ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşları ile nomofobi ölçeği puanları arasındaki ilişki var mıdır?
5. Değişkenler (Cinsiyet, Sınıf, Günlük akıllı telefon süresi, Akıllı telefon kullanma süresi, akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı, Mobil internet günlük kullanım süresi, şarj aletini yanında bulundurma durumu, uyanınca hemen akıllı telefonunu kontrol etme, yatmadan önce akıllı telefon ile zaman geçirme, akıllı telefonu gece kapatma durumu) ile nomofobi ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?

Bu sebeple araştırma, üniversite öğrencilerinde okul başarısı ile nomofobi düzeyleri arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Örneklem

Kesitsel-tanımlayıcı tipte olan bu araştırma, 1 Haziran-15 Haziran 2019 tarihleri arasında Zonguldak ilinde bulunan bir devlet üniversitesinin sağlık eğitimi veren meslek yüksekokulunda yapılmıştır. Araştırmanın evrenini meslek yüksekokulu öğrencileri (1. Sınıf ve 2. Sınıf) oluşturmaktadır (N=1600). Örneklem sayısı evren bilindiği durumlarda kullanılan formül ile hesaplanarak alınması gereken minimum öğrenci sayısı 310 olduğu belirlenmiştir. Daha fazla öğrenciye ulaşarak 349 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmaya cep telefonu ve/veya akıllı telefon kullanan, araştırmayı katılmayı kabul eden meslek yüksekokulundaki üniversite öğrencileri (1. Sınıf ve 2. Sınıf) dahil edilmiştir. Cep telefonu ve/veya akıllı telefon kullanmayan üniversite öğrencileri (1. Sınıf ve 2. Sınıf) dahil edilmemiştir.

İşlem

Araştırmanın yapılması için Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan onay alınmıştır (29/05/2019-Protokol No:594). Öğrencilere uygulama yapılması için üniversiteye bağlı meslek yüksekokulundan izin alınmıştır. Katılımcılardan sözlü ve yazılı onam alınmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı anlatılmış, katılımlarının gönüllülük esasına dayalı olduğu ve istedikleri zaman ayrılacakları ve ayrıca gizliliğin sağlanacağı belirtilmiştir. Veri toplama araçları katılımcılara sınıflarındayken yüz yüze uygulanmıştır. Ortalama 5-7 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Öğrenci Bilgi Formu ve Nomofobi Ölçeği(NMP-Q) ile toplanmıştır.

Öğrenci Bilgi Formu

Yaş, GANO, cinsiyet, sınıf, günlük akıllı telefon kullanma süresi, cep telefonu kullanma süresi, akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı, mobil internetin günlük kullanım süresi, şarj aletini yanında bulundurma durumu, uyanınca hemen akıllı

telefonu kontrol etme, yatmadan önce akıllı telefon ile zaman geçirme, akıllı telefonunu gece kapatma durumunu içeren 12 sorudan oluşmaktadır.

Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Nomofobi Ölçeği, 7'li Likert tipine göre maddelenmiştir. Toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde cronbach's alpha kullanılarak hesaplanan güvenirlik katsayısı 0.95 ve Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenirlik katsayısı ise 0.92 olarak verilmiştir. Bilindiği gibi, bu değerin 0.80'nin üzerinde olması ölçeğe güvenirliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin dört alt boyutu vardır: Bilgiye Erişememe (4 madde), Bağlantıyı Kaybetme (5 madde), İletişime Geçememe (6 madde) ve Rahat Hissedememe (5 madde). Orijinal ölçekte bu alt boyutların güvenirlik katsayıları sırasıyla 0.94, 0.87, 0.83 ve 0.81 olarak verilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış hali için alt boyutların güvenirlik katsayıları ise sırasıyla 0.90, 0.74, 0.94 ve 0.91 olarak raporlanmıştır (19).

Bu araştırma için yapılan analiz sonucunda elde edilen güvenirlik tablosu aşağıda verilmiştir.

Veri Analizi

Veri değerlendirilmesinde SPSS 20.0 paket programında, tanımlayıcı istatistiklerde ortalama, standart sapma, medyan, minimum, maksimum sayı ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımının analizinde Shapiro Wilk testi kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar Ki Kare, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri ile analiz edilmiştir. Sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirilmiş ve 0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmada öğrencilerin yaş ortalaması 20.29 ± 2.33 , ortanca-minimum-maksimum değerlerinin 20.00 (18.00-42.00) olduğu; öğrencilerin GANO değerlerinin ortalaması 2.90 ± 0.46 ortanca-minimum-maksimum değerlerinin 3.00 (1.35-4.00) olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin %70,2'si kadın, %52,1'i 1. sınıfta eğitim görmektedir. Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanma süresi

Tablo 1. Ölçek güvenirlik tablosu

Ölçek alt boyutları	İlgili maddeler	Cronbach alfa
Bilgiye Erişememe	1-4 arası	0,85
Rahatlıktan Feragat Etme	5-9 arası	0,80
İletişim Kuramama	10-15 arası	0,89
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	16-20 arası	0,90
Toplam (Genel) Ölçek	Toplam Maddeler	0,92

%33,2 oranla 3-4 saat, cep telefonu kullanma süresi %67,6 oranla 5-10 yıl arası bulunmuştur. Akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı %32,7 ile en çok 40-59 kez olduğu, mobil internetin günlük kullanım süresi %35,8 ile en çok 3-4 saat olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %45,8'i yanında şarj aleti bulundururken, %81,1'i uyanınca hemen akıllı telefonunu kontrol etmektedir. Yatmadan önce akıllı telefon ile zaman geçirenlerin oranı %92,6 iken akıllı telefonunu gece kapatma durumu %15,2 bulunmuştur (Tablo 2).

Ölçek puanları hesaplandığında, öğrencilerin %25,8'i hafif düzeyde nomofobi, %54,2'si orta düzeyde nomofobi ve %19,8'i aşırı düzeyde nomofobi seviyesine sahiptir (Tablo 3).

Araştırmada Nomofobi ölçeği alt boyutları incelendiğinde; bilgiye erişememe alt boyutu ortalaması 16.70 ± 6.26 , ortanca ve minimum-maksimum değeri 17.00 (4.00-28.00); Rahatlıktan feragat etme alt boyutu ortalaması 19.58 ± 7.69 , ortanca ve minimum-maksimum değeri 20.00 (5.00-35.00); İletişim kuramama alt boyutu ortalaması 25.10 ± 9.43 , ortanca ve minimum-maksimum değeri 25.50 (6.00-42.00); Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu ortalaması 16.00 ± 8.26 , ortanca ve minimum-maksimum değeri 15.00 (5.00-35.00) olarak bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Kadın	245	70,2
	Erkek	104	29,8
Sınıf	1. Sınıf	182	52,1
	2. Sınıf	167	47,9
Günlük akıllı telefon kullanma süresi	0-2 saat	21	6,0
	3-4 saat	116	33,2
	5-6 saat	114	32,7
	7-8 saat	73	20,9
	9 saat ve üstü	25	7,2
	5 yıldan az	74	21,2
Cep telefonu kullanma süresi	5-10 yıl arası	236	67,6
	10 yıldan fazla	39	11,2
	1-19 kez	76	21,8
Akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı	20-39 kez	21	6,0
	40-59 kez	114	32,7
	60-79 kez	60	17,2
	80-99 kez	57	16,3
	99 kez ve üstü	21	6,0
	0-1 saat	19	5,4
Mobil internetin günlük kullanım süresi	1-2 saat	44	12,6
	2-3 saat	68	19,5
	3-4 saat	125	35,8
	4-5 saat	18	5,2
	5 saat ve üstü	75	21,5
	Evet	160	45,8
Şarj aletini yanında bulundurma durumu	Hayır	189	54,2
	Evet	283	81,1
Uyanınca hemen akıllı telefonu kontrol etme	Hayır	66	18,9
	Evet	323	92,6
Yatmadan önce akıllı telefon ile zaman geçirme	Hayır	26	7,4
	Evet	53	15,2
Akıllı telefonunu gece kapatma durumu	Hayır	296	84,8
	Toplam	349	100

Öğrencilerin yaş ve GANO değerleri ile Nomofobi ölçeğinin toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 5).

Cinsiyet değişkenine göre nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe ($p=0,040$), rahatlıktan feragat etme ($p=0,029$), iletişim kuramama alt boyutları ($p=0,001$) ve genel toplam ölçek ($p=0,021$) puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Tüm bu alt boyutlardan ve toplam ölçek puanına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Tablo 6).

Günlük akıllı telefon süresi değişkenine göre nomofobi ölçeğinin rahatlıktan feragat etme alt boyutu ($p=0,005$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu ($p=0,001$) ve genel toplam ölçek ($p=0,002$) puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Tüm bu alt boyutlardan ve toplam ölçek puanına göre 9 saat ve üstü seçeneğinin daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Tablo 6).

Akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı değişkenine göre nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe ($p=0,001$), rahatlıktan

feragat etme ($p=0,002$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu ($p=0,005$) ve genel toplam ölçek ($p=0,002$) puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Tüm bu alt boyutlardan ve toplam ölçek puanına göre 99 kez ve üstü seçeneğinin daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Tablo 6).

Mobil internetin günlük kullanım süresi değişkenine göre nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe ($p=0,000$), rahatlıktan feragat etme ($p=0,000$), iletişim kuramama alt boyutları ($p=0,002$) ve genel toplam ölçek ($p=0,000$) puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Tüm bu alt boyutlardan ve toplam ölçek puanına göre 5 saat ve üstü seçeneğinin daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Tablo 6).

Yanında şarj aleti bulundurma durumu değişkenine göre nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe ($p=0,000$), rahatlıktan feragat etme ($p=0,000$), iletişim kuramama ($p=0,010$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutları ($p=0,036$) ve genel toplam ölçek ($p=0,000$) puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Tüm bu alt boyutlardan ve toplam ölçek puanına göre Evet seçeneğinin daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Tablo 6).

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi seviyesi

Nomofobi Seviyesi	Puan*	Yüzde (%)	f
Yok	NMP-Q Puanı=20	0	0
Hafif	$21 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 60$	25,8	90
Orta	$60 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 100$	54,2	190
Aşırı	$100 \leq \text{NMP-Q Puanı} \leq 140$	19,8	69
	Toplam	100	349

*Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Tablo 4. Nomofobi ölçeği (NMP-Q) alt boyutlarının analizi

	Ortalama	Medyan	Standard Sapma	Aralık
Bilgiye erişememe	16,7020	17,000	6,26774	4,00-28,00
Rahatlıktan feragat etme	19,5817	20,000	7,69963	5,00-35,00
İletişim kuramama	25,1034	25,5000	9,43357	6,00-42,00
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	16,0086	15,000	8,26900	5,00-35,00

Tablo 5. Yaş ve GANO ile Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) Korelasyonu

	Yaş		GANO*	
	p	r	p	r
Bilgiye Erişememe	0,370	-0,048	0,132	-0,081
Rahatlıktan Feragat Etme	0,909	-0,006	0,418	-0,043
İletişim Kuramama	0,696	-0,021	0,477	-0,038
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	0,778	0,015	0,457	-0,040
Toplam	0,746	-0,010	0,275	-0,059

*Genel Akademik Not Ortalaması

Tablo 6. Değişkenlere göre nomofobi ölçeği puanları arasındaki ilişki

		Bilgiye Erişememe Median (Min-Maks)	Rahatlıktan Feragat Etme Median (Min-Maks)	İletişim Kuramama Median (Min-Maks)	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Median (Min-Max)	Toplam Median (Min-Max)
Cinsiyet	Kız	18,00(4,00-28,00)	20,00(5,00-35,00)	27,00(6,00-42,00)	14,00(5,00-35,00)	79,00(24,00-140,00)
	Erkek	16,00(4,00-28,00)	17,50(5,00-35,00)	23,00(6,00-42,00)	15,50(5,00-35,00)	70,50(23,00-140,00)
	Test Değeri	Z=-2,050 p=0,040	Z=-2,189 p=0,029	Z=-3,237 p=0,001	Z=-0,589 p=0,556	Z=-2,303 p=0,021
Sınıf	1.Sınıf	18,00(4,00-28,00)	19,00(5,00-35,00)	24,50(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	73,00(24,00-140,00)
	2.Sınıf	17,00(4,00-28,00)	20,00(5,00-35,00)	27,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	78,00(23,00-140,00)
	Test Değeri	Z=-0,994 p=0,320	Z=-0,886 p=0,376	Z=-1,582 p=0,114	Z=-1,275 p=0,202	Z=-0,948 p=0,343
Günlük akıllı telefon süre	0-2 saat	13,00(4,00-27,00)	14,00(6,00-26,00)	25,00(11,00-39,00)	10,00(5,00-25,00)	60,00(32,00-110,00)
	3-4 saat	16,00(4,00-28,00)	18,00(5,00-35,00)	24,00(6,00-42,00)	13,00(5,00-35,00)	72,50(25,00-140,00)
	5-6 saat	17,50(4,00-28,00)	20,00(5,00-35,00)	26,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	78,00(24,00-140,00)
	7-8 saat	18,00(4,00-28,00)	21,00(6,00-35,00)	27,00(6,00-42,00)	17,00(5,00-35,00)	82,00(23,00-140,00)
	9 saat ve üstü	20,00(6,00-28,00)	22,00(9,00-35,00)	27,00(7,00-42,00)	25,00(5,00-35,00)	89,00(31,00-140,00)
	Test değeri	$\chi^2=8,392$ p=0,078	$\chi^2=14,828$ p=0,005	$\chi^2=4,685$ p=0,321	$\chi^2=19,355$ p=0,001	$\chi^2=16,599$ p=0,002
Cep telefonu telefon kullanma süresi	5 yıldan az	17,00(4,00-28,00)	18,00(5,00-35,00)	24,00(6,00-42,00)	13,50(5,00-35,00)	71,00(24,00-140,00)
	5-10 yıl arası	16,50(4,00-28,00)	19,00(6,00-35,00)	26,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	77,00(23,00-140,00)
	10 yıldan fazla	17,00(8,00-28,00)	23,00(5,00-35,00)	25,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	80,00(38,00-140,00)
	Test değeri	$\chi^2=2,288$ p=0,318	$\chi^2=3,060$ p=0,216	$\chi^2=1,327$ p=0,515	$\chi^2=1,816$ p=0,403	$\chi^2=2,290$ p=0,318
Akıllı telefon kullanma süresi	1 yıldan az	18,50(9,00-24,00)	21,50(14,00-30,00)	24,50(7,00-36,00)	19,00(6,00-30,00)	76,00(50,00-120,00)
	1-2 yıl arası	15,00(4,00-28,00)	16,50(8,00-30,00)	22,00(6,00-40,00)	13,50(5,00-35,00)	68,50(32,00-108,00)
	3-4 yıl arası	16,00(4,00-28,00)	18,00(5,00-35,00)	24,50(6,00-42,00)	13,00(5,00-35,00)	72,00(24,00-140,00)
	4 yıldan fazla	18,00(8,00-28,00)	20,00(5,00-35,00)	27,00(6,00-42,00)	16,00(5,00-35,00)	80,50(23,00-140,00)
	Test değeri	$\chi^2=0,589$ p=0,745	$\chi^2=3,377$ p=0,185	$\chi^2=3,032$ p=0,220	$\chi^2=2,569$ p=0,277	$\chi^2=2,011$ p=0,366
Akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı	1-19 kez	13,00(4,00-27,00)	14,50(6,00-35,00)	23,00(6,00-42,00)	11,00(5,00-33,00)	67,00(25,00-129,00)
	20-39 kez	18,00(9,00-25,00)	17,00(6,00-32,00)	26,00(8,00-41,00)	12,00(5,00-28,00)	66,00(41,00-114,00)
	40-59 kez	18,00(4,00-28,00)	20,00(5,00-35,00)	28,00(6,00-42,00)	16,00(5,00-35,00)	81,00(24,00-140,00)
	60-79 kez	18,00(4,00-28,00)	20,50(5,00-35,00)	24,50(6,00-42,00)	16,50(5,00-35,00)	80,50(23,00-140,00)
	80-99 kez	19,00(5,00-28,00)	22,00(9,00-35,00)	25,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	82,00(28,00-140,00)
	99 kez ve üstü	21,00(6,00-28,00)	23,00(10,00-35,00)	26,00(6,00-42,00)	21,00(5,00-35,00)	86,00(41,00-140,00)
	Test değeri	$\chi^2=21,754$ p=0,001	$\chi^2=18,814$ p=0,002	$\chi^2=8,031$ p=0,155	$\chi^2=16,794$ p=0,005	$\chi^2=19,533$ p=0,002
Mobil internet günlük kullanım süresi	0-1 saat	12,00(4,00-24,00)	17,00(7,00-27,00)	21,00(6,00-41,00)	10,00(5,00-28,00)	59,00(24,00-101,00)
	1-2 saat	14,00(6,00-27,00)	13,50(6,00-30,00)	21,00(6,00-42,00)	11,50(5,00-27,00)	61,00(35,00-122,00)
	2-3 saat	15,50(4,00-28,00)	19,00(6,00-35,00)	24,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	73,00(25,00-138,00)
	3-4 saat	18,00(4,00-28,00)	20,00(5,00-35,00)	27,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	80,00(28,00-140,00)
	4-5 saat	18,00(9,00-28,00)	20,50(9,00-35,00)	19,50(6,00-42,00)	14,00(5,00-35,00)	71,50(41,00-140,00)
	5 saat ve üstü	19,00(4,00-28,00)	22,00(8,00-35,00)	30,00(6,00-42,00)	18,00(5,00-35,00)	85,00(23,00-140,00)
	Test değeri	$\chi^2=22,422$ p=0,000	$\chi^2=29,787$ p=0,000	$\chi^2=18,689$ p=0,002	$\chi^2=10,471$ p=0,063	$\chi^2=30,404$ p=0,000
Şarj aletini yanında bulundurma durumu	Evet	19,00(4,00-28,00)	22,00(5,00-35,00)	27,00(6,00-42,00)	16,00(5,00-35,00)	84,00(23,00-140,00)
	Hayır	15,00(4,00-28,00)	16,00(5,00-35,00)	24,00(6,00-42,00)	14,00(5,00-35,00)	71,00(27,00-140,00)
	Test değeri	Z=-3,741 p=0,000	Z=-5,126 p=0,000	Z=-2,571 p=0,010	Z=-2,101 p=0,036	Z=-4,169 p=0,000
Uyanınca hemen akıllı telefonu kontrol etme	Evet	18,00(4,00-28,00)	21,00(5,00-35,00)	26,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	80,00(24,00-140,00)
	Hayır	13,50(4,00-28,00)	14,00(6,00-35,00)	21,50(6,00-42,00)	11,00(5,00-35,00)	63,50(23,00-140,00)
	Test değeri	Z=-3,817 p=0,000	Z=-5,066 p=0,000	Z=-2,374 p=0,018	Z=-2,240 p=0,025	Z=-0,948 p=0,343

Tablo 6. devamı

		Bilgiye Erişememe Median (Min-Maks)	Rahatlıktan Ferahat Etme Median (Min-Maks)	İletişim Kuramama Median (Min-Maks)	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Median (Min-Max)	Toplam Median (Min-Max)
Yatmadan önce akıllı telefon ile zaman geçirme	Evet	17,00(4,00-28,00)	20,00(5,00-35,00)	26,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	76,00(23,00-140,00)
	Hayır	15,50(4,00-28,00)	20,00(9,00-35,00)	23,00(6,00-42,00)	12,50(5,00-35,00)	74,00(27,00-140,00)
	Test değeri	Z=-1,273 p=0,203	Z=-0,380 p=0,704	Z=-1,214 p=0,225	Z=-0,337 p=0,736	Z=-0,967 p=0,334
Akıllı telefonunu gece kapatma durumu	Evet	15,00(4,00-28,00)	18,00(5,00-35,00)	24,00(6,00-42,00)	14,00(5,00-35,00)	73,00(35,00-140,00)
	Hayır	17,00(4,00-28,00)	20,00(5,00-35,00)	26,00(6,00-42,00)	15,00(5,00-35,00)	77,00(23,00-140,00)
	Test değeri	Z=-1,291 p=0,197	Z=-0,70 p=0,945	Z=-0,922 p=0,357	Z=-0,033 p=0,974	Z=-0,710 p=0,477

*Mann-Whitney U Test ve Kruskal Wallis Test uygulanmıştır

Uyanınca hemen akıllı telefonu kontrol etme değişkenine göre nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe ($p=0,000$), rahatlıktan feragat etme ($p=0,000$), iletişim kuramama ($p=0,018$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutları ($p=0,025$) arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Tüm bu alt boyutlardan alınan puana göre Evet seçeneğinin daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Tablo 6).

Tartışma

Araştırmada cinsiyet, akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı, şarj aletini yanında bulundurma durumu, uyanınca hemen akıllı telefonu kontrol etme değişkenlerine göre nomofobi ölçeğinin bazı alt boyutları ve genel toplam ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu, GANO değerleri ile nomofobi ölçeğinin toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanma süresi %33,2 oranla 3-4 saat olarak bulunmuştur. Benzer diğer çalışmalara baktığımızda; Barthwal ve Nath'ın çalışmasında öğrencilerin % 62,1'i, Gupta ve arkadaşlarının çalışmasında da öğrencilerinin % 17,8'inin akıllı telefonlar için 3 saatten fazla harcadığını bulmuşlardır (27,28). Günlük ortalama cep telefonu kullanım sürelerine bakılan benzer iki çalışmada da üç saat ve üzerinde kullanım oranı %71 ve %73 olarak bulunmuştur (29, 30). Bu oranlar öğrencilerin iletişim, sosyal medya, internet kullanımı gibi süreleri içerir. Akıllı telefonu kullanmadığında telefonun yanında olması ve sürekli çevrimiçi olma isteği öğrencileri çevresel uyarılara açık duruma getirmektedir. Tüm bunlar onların yaşamını olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir. Bu nedenle cep telefonu kullanım süresi artması ilgili sorunların ve okulla ilgili akademik sorunların da görülme olasılığını ortaya çıkaracağı düşünülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin %81,1'i uyanınca hemen akıllı telefonu kontrol etmektedir. Bu bulguyu destekler şekilde uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etme değişkenine

göre nomofobi ölçeğinin bazı alt boyutları ve genel toplam ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda da benzer şekilde öğrencilerin genellikle sabah kalktığında ilk olarak telefonlarını kontrol ettikleri görülmüştür (29,30). Uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol eden öğrencilerin nomofobi düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir (26,31,32). Akıllı telefonların her geçen gün teknolojik olarak gelişmesiyle her platforma rahatlıkla ulaşılabilir. Sürekli çevrim içi olma isteği olan öğrencilerin de çevresinden haberdar olma durumlarından dolayı sabah kalktıklarında ilk aklına gelen telefonlar olmaktadır. Bu yüzden telefonlarda yataklarının yakınlarında ve başuçlarında bulundurmaktadırlar. Tüm bunlarla birlikte hayatın vazgeçilmez bir parçası hatta hepimizin 6. duyu organı haline gelen akıllı telefonları uyanır uyanmaz kontrol etme isteği ile hissettiklerinin bu yönde olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada yatmadan önce yatakta akıllı telefon ile zaman geçirenlerin oranı %92,6 iken akıllı telefonunu gece kapatma durumu %15,2 bulunmuştur. Bu bulguyu destekler şekilde Güneş ve Gücük'ün yaptıkları çalışmada öğrencilerin % 89,8' inin gece (uyuduğu sürede) cep telefonunu açık bıraktığını belirtirken (30), Hoşgör ve arkadaşlarının yaptığı benzer çalışmada da öğrencilerin %75,4'ünün akıllı telefonlarını gece kapatmadıkları belirlenmiştir (26). Bu durumun öğrencilerin sürekli çevrimiçi kalma isteklerine bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın ölçek puanları hesaplandığında, öğrencilerin %25,8'i hafif düzeyde nomofobi, %54,2'si orta düzeyde nomofobi ve %19,8'i aşırı düzeyde nomofobi seviyesine sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda da araştırma bulgularına benzer şekilde öğrencilerin genellikle orta düzeyde nomofobik oldukları belirlenmiştir (27, 30, 33, 34). Bu durum literatür ile paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin yaşları ile Nomofobi ölçeğinin toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Yapılan çalışmalarda da çalışma bulguları ile paralel olarak öğrencilerin yaşları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir (31, 35). Bu durumun öğrencilerin aynı yaş döneminde olmalarına ve Z kuşak olarak adlandırılan bu kuşağın teknoloji ile bağının güçlü olmasına bağlı olabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin GANO değerleri ile Nomofobi ölçeğinin toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmalarda (26, 34, 36) bu konuda benzer bulgular tespit edilmiştir. Bu çalışmalarda çalışma bulguları ile paralel olarak öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre nomofobi ölçeğinin bazı alt boyutları ve genel toplam ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Tüm bu alt boyutlar ve toplam ölçek puanına göre kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır. Yapılan çalışmalarda bu konuda farklı bulgular tespit edilmiştir. Bazı çalışmalarda cinsiyetin nomofobi üzerine etkisinin olmadığı (37,38) görülürken, bazı çalışmalarda etkili olduğu görülmüştür (1, 26, 30). Genel olarak yapılan çalışmalarda kızların nomofobi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir (1,26). Güneş ve Gücük'e göre; teknolojik ve dijital ortamlarda sınırlarının olmaması ve bu ortamlarda rahat iletişim kurulduğu için nomofobi düzeylerinin kızlarda daha yüksek olduğu belirtilmiştir (30).

Araştırmada akıllı telefonu günlük kontrol etme sıklığı değişkenine göre nomofobi ölçeğinin bazı alt boyutları ve genel toplam ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Tüm bu alt boyutlardan ve toplam ölçek puanına göre 99 kez ve üstü seçeneğinin daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; akıllı telefonun günlük kontrol edilme sıklığının, öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile arasında anlamlı farklılık olduğunun belirlendiği bu çalışmaya benzer yapılan diğer çalışmalarda da aynı sonuçlara varıldığı belirlenmiştir (5, 21, 26, 31, 36, 39). Yapılan çalışmanın bu çalışma bulgusuyla literatürle paralellik gösterdiği düşünülmüştür.

Yanında şarj aleti bulundurma durumu değişkenine göre nomofobi ölçeğinin bazı alt boyutları ve genel toplam ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu; "Evet" seçeneğinin daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Yapılan çalışmalara bakıldığında, öğrencilerin nomofobi seviyelerinde, şarj cihazını yanında taşıma durumlarının anlamlı etkisinin görüldüğü bu çalışmaya benzer olarak Çelik ve Atilla'nın ve Hoşgör ve arkadaşları'nın çalışmaları, yanında şarj cihazı taşıyanlar yönünde anlamlı farklılıkların olduğunu ortaya koymaktadır (26, 31, 36). Yapılan çalışmaların bu çalışma bulgusuyla paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Öğrencilerin telefonlarının şarjının biteceği ve çevrimiçi olamayacakları endişesi ile sürekli şarj aletlerini yanlarında taşımaları beklendik bir bulgudur.

Çalışmamızın sadece bir meslek yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yapılması kısıtlılıkları arasındadır. Daha geniş bir örneklem grubu ile farklı iller, bölümler ve fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile çalışılması önerilmektedir. Gelişen teknoloji ile birlikte yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olan akıllı telefonları kullanamama korkusunun güncel olarak farklı şekilde işlenmesi, üniversite öğrencilerinin sınıf olarak dengeli dağılması, örneklemin sayı olarak ortalamanın üzerinde tutulması çalışmanın güçlü yönlerini oluşturmaktadır.

Sonuç olarak, öğrencilerde değişik düzeylerde nomofobi seviyesi görülmüş ve ağırlıklı olarak orta düzeyde nomofobi tespit edilmiştir. Bu da endişe verici bir durumdur. Üniversitedeki yöneticiler-akademisyenler, akıllı telefon kullanımının olumsuz etkileri konusunda duyarlı olmalıdırlar. Akıllı telefonların yararlı bir şekilde nasıl kullanılabileceğine ilişkin uygulamalar geliştirilmelidir. Bu şekilde akıllı telefon bağımlılığının da zararlı etkileri konusunda farkındalığın artırılması ile üniversite öğrencileri olumlu sonuçlar elde edebilirler. Ulusal ya da yerel, görsel veya yazılı medya yardımıyla konuyla ilgili ebeveynlere, akademisyenlere ve üniversite yönetimlerine öğrencilerin doğru yönlendirmelerini sağlayacak kamuoyu oluşturulmalı ve kamu spotları devreye sokulmalıdır. Tüm üniversite öğrencileri özellikle de kız öğrenciler için farklı sportif ve sanatsal aktivitelere yönlendirilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

1. Lee S, Tam CL, Chie QT. Mobile phone usage preferences: The contributing factors of personality, social anxiety and loneliness. Soc Indic Res 2014; 118(3): 1205-1228.
2. Cho S, Lee E. Distraction by smartphone use during clinical practice and opinions about smartphone restriction policies: A cross-sectional descriptive study of nursing students. Nurse Educ Today 2016; 40: 128-133.
3. Gökçeşlan Ş, Mumcu FK, Haşlamam T, Çevik YD. Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. Comput Hum Behav 2016; 63: 639-649.
4. Alosaimi FD, Alyahya H, Alshahwan H, Mahyijari AIN, Shaik SA. Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. Saudi Med J 2016; 37(6): 675-683.
5. Gezgin DM, Cakir O, Yildirim S. 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(1): 215-225.
6. Park N, Kim YC, Shon HY, Shim H. Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. Comput Hum Behav 2013; 29(4): 1763-1770.
7. Beyens I, Frison E, Eggermont S. "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. Comput Hum Behav 2016; 64: 1-8.
8. Jena R. Compulsive use of smartphone and technostress: A study among Indian students. International Journal of Business and Economics Research 2015; 13(1): 353-362.
9. Maurya P, Penuli Y, Kunwar A, Lalia H, Negi V, Williams A, et al. Impact of mobile phone usage on psychosocial wellbeing of student nurses. Journal of Nursing and Health Science (IOSR) 2014; 3(6): 39-42.

10. Aman T, Shah N, Hussain A, Khan A, Asif S, Qazi A. Effects of mobile phone use on the social and academic performance of students of a public sector medical college in khyber pakhtunkhwa Pakistan. *Khyber Journal of Medical Sciences* 2015; 8(1): 99-103.
11. Ifeanyi IP, Chukwuere JE. The impact of using smartphones on the academic performance of undergraduate students. *Knowledge Management & E-Learning: An International Journal* 2018; 10(3): 290-308.
12. Pellowe EL, Cooper A, Mattingly BA. Are smart phones inhibiting smartness? Smart phone presence, mobile phone anxiety, and cognitive performance. *Undergraduate Journal of Psychology* 2015; 28(1): 20-25.
13. Abu-Shanab E, Haddad E. The influence of smart phones on human health and behavior: Jordanians' Perceptions. *International Journal of Computer Networks and Applications* 2015; 2(2): 52-56.
14. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict* 2015; 4(2): 85-92.
15. Kim M-o, Kim H, Kim K, Ju S, Choi J, Yu M. Smartphone addiction: (focused depression, aggression and impulsion) among college students. *Indian Journal of Science and Technology* 2015; 8(25): 1-6.
16. Jeong H, Lee Y. Smartphone addiction and empathy among nursing students. *Advanced Science and Technology Letters* 2015; 88: 224-228.
17. Kuss DJ, Griffiths MD, Binder JE. Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Comput Human Behav* 2013; 29(3): 959-966.
18. Dixit S, Shukla H, Bhagwat A, Bindal A, Goyal A, Zaidi AK, Shrivastava A. 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.
19. Yıldırım C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Hum Behav* 2015; 49: 130-137.
20. Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag* 2014; 7: 155.
21. Gezgin DM, Şahin YL, Yıldırım S. Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 2017; 7(1): 1-15.
22. Argumosa-Villar L, Boada-Grau J, Vigil-Colet A. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *J Adolesc* 2017; 56: 127-135.
23. Abraham N, Mathias J, Williams S. A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research* 2014; 4(4): 421.
24. Tavalacci MP, Meyrignac G, Richard L, Dechelotte P, Ladner J. Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *Eur J Publ Health* 2015; 25 (Suppl. 1_3): 206-207.
25. Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M, Yıldırım SA. Growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Inf Dev* 2016; 32(5): 1322-1331.
26. Hoşgör H, Tandoğan Ö, Gündüz Hoşgör D. Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2017; 5(46): 573-595.
27. Bartwal J, Nath B. Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Med J Armed Forces India* 2020; 76(4): 451-455.
28. Gupta N, Garg S, Arora K. Pattern of mobile phone usage and its effects on psychological health, sleep, and academic performance in students of a medical university. *Ntl J Physiol Pharm Pharmacol* 2016; 6: 132-139.
29. Jilisha G, Venkatachalam J, Menon V, Olickal JJ. Nomophobia: a mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian J Psychol Med* 2019; 41(6): 541-8.
30. Güneş NA, Gücük S. The Relationship Between Nomophobia Levels and Academic Successes in Medical Faculty Students. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* 2020; 14(3): 396-402.
31. Çelik Y, Atilla G. Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research* 2018; 5(26): 2628-2639.
32. Sırakaya M. Önlisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018; 14(2): 714-727.
33. Sethia S, Melwani V, Melwani S, Priya A, Gupta M, Khan A. A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students of a medical college in Bhopal. *J Community Med Public Health* 2018; 5(6): 2442-2445.
34. Qutishat M, Lazarus ER, Razmy AM, Packianathan S. University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *Int J Afr Nurs Sci* 2020; 13: 100206.
35. Adnan M, Gezgin DM. Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2016; 49(1): 141-158.
36. Hoşgör H. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyini Etkileyen Faktörler ve Ders Performansları Üzerinde Nomofobinin Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2020; 15(25): 3167-3197.
37. Cain J, Malcom DR. An assessment of pharmacy students' psychological attachment to smartphones at two colleges of pharmacy. *Am J Pharm Educ* 2019; 83(7): 7136.
38. Basu S, Garg S, Singh MM, Kohli C. Addiction-like behavior associated with mobile phone usage among medical students in Delhi. *Indian J Psychol Med* 2018; 40(5): 446-51.
39. Hakkari F. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi: Kırkhan MYO örneği. *Atlas International Referred Journal on Social Sciences* 2018; 4(10): 786-797.