

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: MANAVGAT MYO ÖRNEĞİ

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE NOMOPHOBIA, DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION AND ACADEMIC ACHIEVEMENTS OF THE UNIVERSITY STUDENTS: A STUDY ON MANAVGAT VOCATIONAL SCHOOL

**Öğr. Gör. Yasemin ÇELİK**

Akdeniz Üniversitesi, Manavgat MYO, İşletme Yönetimi Bölümü, Antalya / TÜRKİYE,  
ORCID: 0000-0002-1235-1428

**Doç. Dr. Gaye ATILLA**

Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Isparta /  
TÜRKİYE, ORCID: 0000-0003-1421-917X

#### ÖZET

Teknoloji, varlığı ile hayatı kolaylaştırmakta iken sınırsız kullanımıyla insanların hayatında olumsuz etkilere yol açmaktadır. Son zamanlarda medyada ve akademide vurgulanan modern çağın hastalığı olarak adlandırılan nomofobi, bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya bu cihazlar aracılığı ile iletişim kuramadığında hissettiği korku veya kaygı olarak tanımlanmaktadır. Nomofobi, kişinin yaşamının her alanını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Mobil telefonlar özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın kullanıldığından nomofobi de özellikle gençlerde görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin "Nomofobi" (Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu) düzeyleri, "Duygu Düzenleme Güçlüğü" düzeyleri ve "Akademik Başarıları" arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nomofobi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu aracılığıyla üniversite öğrencilerinden (N=311) toplanan veriler betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) teknikleri ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet açısından kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, bulgular nomofobiye meyilli kişilerin, gün içerisinde sık sık mobil telefonlarını kontrol ettiklerini, zamanlarının çoğunu internette geçirdiklerini, yanlarında şarj aleti taşıdıklarını ve uyanır uyanmaz mobil telefonlarını kontrol ettiklerini ortaya çıkarmıştır. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Öğrencilerin akademik başarıları ile nomofobi düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Akademik Başarı

#### ABSTRACT

Technology, while making life easier with unlimited use leads to negative effects on people's lives. The nomophobia, recently called the disease of the modern age, highlighted in the media and academia, is defined as fear or anxiety that an individual feels when he is unable to access or communicate with his mobile device. Nomophobia can adversely affect every aspect of a person's life. As mobile phones are widely used especially among university students, nomophobia is seen especially in young people.

The aim of this study is to investigate the relationship between "Nomofobi" (Fear of Mobile Phone Lackness) levels, "Difficulties in Emotion Regulation" levels and "Academic Achievement" of students of Akdeniz University Manavgat Vocational School in the spring semester of 2017-2018 academic year. The data collected from university students (N=311) by means of Nomophobia Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale and Demographic Information Form were analyzed by descriptive statistics, independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) techniques. According to the findings of the study, female students were found to have higher levels of nomophobia than male students. In addition to this, the findings were revealed that people who tend to nomophobia often control their mobile phones during the day and spend most of their time online, carry a charger and check their mobile phones as soon as they woke up. It was found that there was a statistically positive and significant relationship between the nomophobia levels of students and the levels of difficulties in emotion regulation. There was no statistically significant relationship between the academic achievement of the students and the level of nomophobia and difficulty in emotion regulation.

**Key Words:** Nomophobia, Difficulties in Emotion Regulation, Academic Achievement

## 1. GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojileri, insanların yaşam tarzını önemli ölçüde değiştirmiş ve yaşamların ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Salehan vd., 2013: 2633). Teknolojinin hızlı gelişmesiyle son yıllarda hemen hemen herkes tarafından kullanılan ve en göze çarpan gelişmeyi gösteren mobil telefon, en önemli bilgi ve iletişim teknolojisi arasında yer almaktadır (Chóliz, 2012: 33). Mobil telefonlar sadece iletişim kurmak için değil, aynı zamanda bilgisayar ve internet bağlantısı özellikleri sayesinde insanların buldukları yerden sanal ağlara bağlanmalarını vazgeçilmez kılmaktadır (Şar ve Işıklar, 2012: 265; Kang ve Jung, 2014: 378). Özellikle gençler, mobil telefonlarını internette bilgi aramak, oyun oynamak ve başkalarıyla iletişim kurmak için günlük olarak ve çeşitli amaçlarla kullanmaktadır (Salehan vd., 2013: 2633).

Alanyazında yeni teknolojilerin kişilerin ruh sağlığını bozduğu ve psikolojik sıkıntılara sebebiyet verdiği konusunda artan miktarda bilimsel araştırma bulunmaktadır (Beranuy vd. 2009: 1182) Son birkaç yılda, bilgi ve iletişim teknolojilerine bağımlılık, medya ortamında da yaygın olarak tartışılmaktadır. İngiltere'de 2012'de 1000 kişi üzerinde kişilerin mobil telefondan uzak kalma durumunda yaşadıkları kaygıyı belirlemek için yapılan araştırmada; katılımcıların %66'sı nereye giderlerse gitsinler akıllı telefonlarını yanlarında götürdüklerini, uyurken de yataklarının yakınında bir yerde bulduklarını ifade etmişlerdir. Araştırmada özellikle 18-24 yaşları arasında olan gençlerin %76'sının mobil telefondan uzak kalma korkusu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. (<https://www.securenvoy.com/>). Fransa' da benzer bir araştırma sonucunda da 1500 cep telefonu kullanıcısının %22'si cep telefonu olmadan bir gün bile geçirmelerinin "olanaksız" olduğunu; araştırmaya katılanların %29'u ise cep telefonlarından 24 saatten fazla vazgeçebileceklerini "ama bunun çok zor bir durum" olacağını ifade etmişlerdir. Araştırmada çıkan diğer bir sonuç ise; 15-19 yaş aralığında yer alan gençlerin %34'ünün mobil telefondan uzak kalma korkusu yaşadıkları belirlenmiştir (<http://www.radikal.com.tr/>).

Yapılan araştırmalarda nomofobi tüm dünyada çağımızın en önemli psikolojik problemlerinden biri olarak gösterilmektedir. Akıllı telefonların kullanımının artmasıyla birlikte nomofobi gençleri daha fazla etkisi altına almaktadır. Bu durum gençlerin akademik yaşantılarında ve başarılarında olumsuzluklara yol açabilmektedir. Özellikle, nomofobiye meyilli öğrencilerin uyku düzeni bozulmakta ve öğrenciler derslere konsantre olamamaktadır (Gezgin vd., 2017: 86). Tavolacci vd. (2015: 175)'nin, Fransa'da 760 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin üçte birinin akıllı telefondan uzak kalma korkusu yaşadığı ve bu korkunun akademik performanslarında, ruh sağlığı ve genel sağlık durumlarında kötüleşmeye neden olduğu ortaya çıkmıştır.

Erdem vd. (2017: 10)'ne göre, öğrencilerin nomofobi düzeyinin yüksek olması iş hayatına atıldıktan sonra da iş ortamında problemlere sebep olabilmekte ve bireyin performansının düşmesi, örgütün amaçlarına ulaşmasını engellemektedir. Ayrıca, nomofobik bireyin bilişsel ve dikkat dağınıklığı sonucunda iş kazaları yaşanabilmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda yapılan bu çalışmada, öğrencilerin nomofobi düzeyleri, duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Nomofobi

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan değişimler, mobil telefonları günümüzde bireylerin hayatlarının önemli bir parçası haline getirmiştir. Özellikle akıllı telefon kullanımı, bireylerin hayatlarında kolaylık sağlaması ve oturdukları yerden birçok ihtiyaçlarını karşılama imkânı tanınması sebebiyle giderek yaygınlaşmaktadır. Bu gibi kolaylıklarının yanı sıra, bireylerin akıllı telefonları hayatlarının merkezine yerleştirmesi bir takım fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Akıllı telefonların kullanımı, bağımlılık veya huzursuzluk gibi bazı istenmeyen etkileri de ortaya çıkarmaktadır (Öz ve Tortop, 2018: 147).

Son dönemlerde Nomofobi, yeni teknolojilerin yarattığı sorunlardan birisi ve “modern dünyanın bir bozukluğu” olarak kabul edilir. Bir mobil telefon veya bilgisayarla temas dışı kalmanın yol açtığı rahatsızlık veya endişeye işaret eder. Teknolojiyle temastan kopmanın patolojik korkusunu ifade eder (King vd., 2010: 52; Yıldırım ve Correia, 2015: 131).

Kişisel bilgisayarların, tabletlerin ve mobil telefonlarının dahil olduğu yeni teknolojilerin ve sanal iletişim kullanımının artması, bireylerin günlük alışkanlık ve davranışlarında değişikliklere neden olmaktadır (King vd., 2013: 140). Akıllı telefonlar, insanların sanal ağlara, bilgisayarlar ve internet bağlantısı özellikleri ile nerede olurlarsa olsunlar başkalarıyla iletişim kurdukları yerden bağlanmalarına yardımcı olmaktadır (Şar ve Işıklar, 2012: 265). Akıllı telefon kullanımının, iletişimin çok yönlü olması, internet erişimi ile bilgiye anında ulaşım ve paylaşım sağlaması, günlük işlerini yönetme, alışveriş, eğlence ve oyun gibi işlevlerinin entegrasyonu akıllı telefonları vazgeçilmez kılmaktadır (Park vd., 2013: 1763). Bir kişi akıllı telefon ile sesli ve görüntülü arama yapabilir, e-posta gönderebilir, fotoğraf paylaşabilir, video izleyebilir, müzik çalabilir, randevuları ve kişileri takip edebilir, internette gezinebilir, haberleri ve hava durumunu kontrol edebilmektedir (Samaha ve Hawi, 2016: 321). Akıllı telefon ile kullanıcılar, telefon postasına, sesli postaya, hisse senedi fiyatlarına, spor puanlarına, restoran incelemelerine, film kılavuzlarına vb. erişebilmektedir (Aoki ve Downes, 2003: 350). Akıllı telefonlar ve diğer yeni teknolojiler, gündelik hayatı kolaylaştırmakta ve acil durumlarda gerekli olmaktadır (King vd., 2010: 52).

Akıllı telefon kullanımı, pek çok avantaj sağlamasının yanında, bireyin sanal aktivitelerde fazla para harcaması; finansal problemlere ve gereğinden fazla akıllı telefonda zaman geçirmesi; sosyal çevre, akademik hayat ve iş hayatı ile bağıni kopmasına yol açmaktadır (Beranuy vd.,2009: 1182). Aşırı akıllı telefonu kullanımı kullanıcılara, hem fiziksel hem de psikolojik olarak zarar vermektedir. Örneğin; elektromanyetik alan radyasyonu, araba kazaları, ilişki sorunları ve çalışma zorluğu gibi günlük yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir (Billieux vd., 2015: 157). Ayrıca, bireyin uzun vadeli akıllı telefon kullanımı, kullanım sonucunda bireylere haz verdiği, hem de onları baskı ya da kaygıdan kurtardığı için bağımlılık davranışına yol açmaktadır (Pavithra ve Madhukumar, 2015: 344; Şar, 2012: 266). Akıllı telefon bağımlılığı, kişilerin fiziksel davranışlarını değiştirmekle birlikte çalışma etkinliğini azaltmaktadır. Bu bağımlılık, akıllı telefon yoksunluğunda öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk ve depresyon gibi ruh hallerini ortaya çıkarmaktadır (Parasuraman, 2017: 126).

Akıllı telefon yoksunluğu, bireylerin günlük yaşamına müdahale edip, endişe, rahatsızlık ve panik atak yaşamasına sebep olmaktadır (King vd., 2010: 53). Bireyin, telefonunun bir alanda çekmemesi veya şarjının bitmesi endişelenmesine ve rutin işlerine odaklanmasını engellemektedir (Dixit vd., 2010: 339). Nomofobinin sürekli telefonu kontrol etme, başucundan ayırmama, bilek ve boyun ağrıları, dikkat dağınıklığı, tahammülsüzlük ve akıllı telefona duyulan aşırı sevgi ile beraber takıntılı olma gibi belirtileri vardır (<http://www.haberekibi.com/>).

### 2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenlemesi, “duyguları anlayıp kabul edebilme, dürtüsel davranışlarını kontrol edebilme ve olumsuz duyguları yaşarken belirlediği hedeflere uygun davranabilme becerisidir”. Birey, istenilen hedefe ulaşmada duygusal tepkilerini değiştirerek duruma uygun olan duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmektir. Duygu düzenleme stratejileri ile istenilen duygusal tepkiyi verememek, duygu düzenleme zorluğu ya da duygu bozukluğunun varlığına işaret eder (Gratz ve Roemer, 2004: 42-43).

Duygu düzenlemesinin etkileri, insanların davranış, fizyoloji, düşünceler ve duygular dahil olmak üzere tüm duygusal tepkilerinde görülür (Koole, 2009: 7).

Duygu düzenleme, bireylerin kendi deneyimlerini ya da duygu durumunu değiştirerek, duygusal deneyimlerini (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) modüle ettiği süreçleri ele alır (Pollock vd., 2016: 168). Bu süreç, bireylerin sahip oldukları duyguları, bu duyguları nasıl tecrübe ettikleri ve nasıl ifade ettiklerini içerir. Duygu düzenleyici süreçler otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilmekte ve birden fazla faktörden etkilenebilmektedir. Aile, sosyal çevre ve çağın koşulları bireylerin duygularının şekillenmesini sağlar. Örneğin, hızla ilerleyen teknoloji, bireylerin değişik duygusal tepki vermelerinde rol oynar. Duygu düzenleme araştırmacıları, hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenebileceğini ve bireyin hem duygu ifadesi hem de deneyimden faydalanabileceğini vurgulamışlardır (Gross, 1998: 275).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin yaşam kalitelerini düşürür ve bireylerin ruh sağlığı için tehlike oluşturur (Gross ve Muftoz, 1995: 151-153). Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireyler, olumsuz duyguyu yaşarken hedeflerine odaklanmak ve bunları gerçekleştirmek, dürtü kontrol zorlukları (olumsuz duyguları yaşarken kişisel davranış üzerinde kontrol eksikliği), duygusal farkındalık eksikliği (kişinin duygusal tepkilerinin farkında olmaması), duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (olumsuz duyguların etkili bir şekilde düzenlenemeyeceği inancı) ve duygusal netliğin eksikliği (kişinin duygularını anlama eksikliği) gibi sorunlar yaşamaktadır (Pollock vd., 2016: 169).

### 3. ÇALIŞMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Meslek Yüksekokulu'nun farklı programlarında öğrenim görmekte olan basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 311 öğrencinin, nomofobi (Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu) düzeyleri, duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ve akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek, var ise düzeyini ortaya koymaktır.

### 4. ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ VE VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek üzere "Demografik Bilgi Formu", nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla "Nomofobi Ölçeği", duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini değerlendirmek amacıyla "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" ve öğrencilerin akademik başarılarını belirlemek amacıyla dört üzerinden değerlendirilen Genel Ağırlıklı Not Ortalaması (GANO) kullanılmıştır.

Katılımcıların nomofobi düzeylerini ölçmek için Yildirim ve Correira (2015) tarafından geliştirilen ve Yildirim vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek 20 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; 1- Çevrimiçi Olamama, 2- İletişimi Kaybetme, 3- Cihazdan Yoksunluk, 4- Bilgiye Ulaşamama olarak ortaya konmuştur. Ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliğini tatmin edici seviyede olduğu belirtilmiştir.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek için Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2008) tarafından yapılan 36 maddeden oluşan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılmasında (açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) olmak üzere 6 alt boyutu kapsamaktadır. Türkçeye uyarlama çalışmalarında, ölçeğin özgün forumunda bulunan bir maddenin (10. madde) bütün ölçek ile düşük bir korelasyona sahip olmasından dolayı ( $r=.06$ ) çıkarmak durumunda kalmış ve yerine başka bir madde eklenmiştir ve yapı geçerliliği sağlanmıştır.

### 5. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini, 2017-2018 akademik yılı Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Meslek Yüksekokulu'nun farklı programlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 311 öğrenciden oluşmaktadır.

## 6. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE ANALİZİ

Anket verilerinin analizinde SPSS 13.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan demografik değişkenler için frekans tabloları ve anket verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden yüzdeler ile korelasyon, Anova ve t-testi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan ölçeklerin güvenirlik analizleri, Cronbach Alpha katsayılarının hesaplanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Nomofobi Ölçeği'nin güvenirlik Alpha değeri 0,868 iken; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin Alpha değeri 0,938 olarak bulunmuştur. Ankete katılan öğrencilere ilişkin sosyo-demografik değişkenler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo1:** Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bulguları

	Faktörler	Sayı	Yüzde
<b>Yaş</b>	17-19	74	23,8
	20-22	200	64,3
	23-25	30	9,6
	26-28	7	2,3
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	164	52,7
	Erkek	147	47,3
<b>Bölüm</b>	İşletme	96	30,9
	Pazarlama	10	3,2
	T. ve O. İşl.	53	17
	Muhasebe	85	27,3
	Bilgisayar	16	5,1
	Aşçılık	31	10
	T. ve Seyahat	20	6,4
<b>Akıllı telefon kullanma süresi</b>	1 yıldan az	6	1,9
	1-2 yıl	17	5,5
	3-4 yıl	95	30,5
	5+	193	62,1
<b>Günlük akıllı telefon kontrol etme süresi</b>	1-15 kez	35	11,3
	16-30 kez	74	23,8
	31-45 kez	73	23,5
	45+	129	41,5
<b>Mobil internet kullanma süresi</b>	1 yıldan az	6	1,9
	1-2 yıl	33	10,6
	3-4 yıl	108	34,7
	5+	164	52,7
<b>Günlük mobil internet kullanma süresi</b>	1 saatten az	19	6,1
	1-2 saat	46	14,8
	3-4 saat	108	34,7
	5+	138	44,4
<b>Yanında şarj aleti bulundurma</b>	Evet	116	37,3
	Hayır	195	62,7
<b>Uyanır uyanmaz akıllı telefon kontrol etme durumu</b>	Evet	242	77,8
	Hayır	69	22,2
<b>Akıllı telefonu gece kapatma durumu</b>	Evet	56	18
	Hayır	255	82
<b>Gün içinde arkadaşlarla geçirilen ortalama süre</b>	1 saatten az	5	1,6
	1-2 saat	25	8
	3-4 saat	61	19,6
	5+	220	70,7
<b>Toplam</b>		311	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi, araştırmanın örneklemini %52,7'si kadın, %47,3'ü erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin % 88,1'inin yaşı 17-22 yaş aralığında değişmektedir. Öğrencilerden %30,5'i üç ya da dört yıl, %62,1'i beş ve beş yıldan fazla akıllı telefon kullanmakta olup, %34,7'si üç



ya da dört yıl, %52,7'si beş ve beş yıldan daha uzun süre mobil internet kullanmaktadır. Öğrencilerin %44,4'ü günlük olarak mobil telefonda internette beş ve beş saatten fazla zaman geçirmekte ve %62,7' si telefon şarj aletini yanında taşımaktadır. Öğrencilerin %77'8'inin uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol ettikleri görülmektedir.

**Tablo 2:** Nomofobi Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Arasında Korelasyon Analizi

	Nomofobi	Duygu Düzenleme Güçlüğü
Nomofobi	1	395**
Duygu Düzenleme Güçlüğü	395**	1

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$

Tablo 2'ye göre, öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi, nomofobi düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde zayıf bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $r=0,39$ ,  $p < 0,01$ ).

**Tablo 3:** Nomofobi İle Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

Faktörler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1) Bilgiye Erişememe	1				
(2) Bağlantıyı Kaybetme	,566**	1			
(3) İletişime Geçememe	,512**	,638**	1		
(4) Rahat Hissedememe	,568**	,716**	,580**	1	
(5) Toplam Nomofobi	,753**	,879**	,844**	,857**	1

$p < 0.05$  ve  $p < 0.01$

Öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile nomofobinin alt boyutları arasındaki ilişkiler çoklu korelasyon analizi ile araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre (Tablo 3), öğrencilerin nomofobi ile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü güçlü bir ilişki vardır. Nomofobinin alt boyutlarının kendi aralarında da istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı değişkenlerin birlikte değiştiğini/arttığını göstermektedir. Öğrencilerin nomofobi düzeyi artarken/azalırken, "bilgiye erişememe", "bağlantıyı kaybetme", "iletişime geçememe" ve "rahat hissedememe" gibi durumları da artmakta/azalmaktadır.

**Tablo 4:** Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) Farkındalık	1						
(2) Açıklık	,173**	1					
(3) Kabul	,107	,478**	1				
(4) Strateji	,103	,469**	,699**	1			
(5) Dürtü	,184**	,459**	,500**	,688**	1		
(6) Amaç	,055	,290**	,382**	,500**	,539**	1	
(7) Toplam Duygu Düzenleme	,302**	,638**	,792**	,882**	,829**	,674**	1

$p < 0.05$  ve  $p < 0.01$

Tablo 4'te öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile alt boyutları arasındaki ilişkiler çoklu korelasyon analizi ile araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde "kabul" ve "farkındalık", "strateji" ve "farkındalık", "amaç" ve "farkındalık" alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Tablo 5:** Nomofobi ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki

NOMOFOBİ TOPLAM		N	Ortalama	SS	t	P
Cinsiyet	Erkek	164	2,58	0,88	-2,636	0,009
	Kadın	147	2,86	0,95		
Yanında Şarj Aleti Bulundurma Durumu	Evet	116	3,04	0,85	4,883	0,000
	Hayır	195	2,52	0,92		
Uyanır Uyanmaz Telefon Kontrol Etme Durumu	Evet	242	2,88	0,90	6,162	0,000
	Hayır	69	2,14	0,76		

Öğrencilerin sosyo-demografik değişkenlerinin nomofobi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını saptamak amacı ile t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda Tablo 5'e göre, kadın ve erkek öğrencilerin nomofobi düzeylerinin karşılaştırması için yapılan t-testi sonrasında "cinsiyet", "yanında şarj aleti bulundurma" ve "uyanır uyanmaz telefon kontrol etme" değişkenleri ile öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ( $t=-2,636$ ). Buna göre kadın öğrencilerin nomofobi düzeyleri ( $\bar{X}=2,86$ ) erkek öğrencilerin nomofobi düzeylerinden ( $\bar{X}=2,58$ ) daha yüksektir. Yanında şarj aleti bulundurmayan öğrencilerin ( $\bar{X}=2,52$ ), yanında şarj aleti bulunan öğrencilere ( $\bar{X}=3,04$ ), göre nomofobi düzeyleri daha düşüktür. Ayrıca uyanır uyanmaz akıllı telefonlarını kontrol eden öğrencilerin ( $\bar{X}=2,88$ ), kontrol etmeyen öğrencilere ( $\bar{X}=2,14$ ) göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 6:** Nomofobinin Demografik Değişkenlere Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

NOMOFOBİ		N	Mean	SS	F	p
GANO	0,01-1,00	6	2,07	0,277	2,673	,015
	1,01-2,00	68	2,74	0,912		
	2,01-2,25	48	2,88	1,060		
	2,26-2,50	54	3,00	0,959		
	2,51-3,00	86	2,64	0,929		
	3,01-3,50	42	2,45	0,643		
	3,51-4,00	7	2,21	1,014		
Günlük Mobil Telefon Kontrol Etme Süresi	1-15 kez	35	2,01	0,633	24,124	,000
	16-30 kez	74	2,44	0,792		
	31-45 kez	73	2,53	0,823		
	46+	129	3,16	0,919		
Günlük Mobil Net Kullanma Süresi	1 saatten az	19	1,90	0,630	16,942	,000
	1-2 saat	46	2,20	0,774		
	3-4 saat	108	2,68	0,848		
	5+	138	3,02	0,930		

Öğrencilerin demografik değişkenleri ile nomofobi düzeyleri arasında farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiştir. Tablo 6'da, örneklem grubuna dahil olan öğrencilerin; demografik değişkenlerden "GANO", "günlük mobil telefon kontrol etme süresi" ve "günlük mobil net kullanma süresi" değişkenleri ile nomofobi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile demografik değişkenlerden "yaşı" ( $F=0,214$ ,  $p>.05$ ), "bölümü" ( $F=0,722$ ,  $p>.05$ ), "mobil telefon kullanma süresi" ( $F=1,642$ ,  $p>.05$ ), "mobil internet kullanma süresi" ( $F=2,309$ ,  $p>.05$ ), "gün boyunca arkadaşları ile ortalama geçirilen süre" ( $F=0,143$ ,  $p>.05$ ) demografik değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

**Tablo 7:** Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki

Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam		N	Ortalama	SS	t	P
Uyanır Uyanmaz Telefon Kontrol Etme Durumu	Evet	242	2,37	0,55	3,11	0,002
	Hayır	69	2,14	0,50		

Öğrencilerin sosyo-demografik değişkenlerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını saptamak amacı ile t-testi yapılmıştır. Tablo 7 incelendiğinde, demografik değişkenler arasında sadece öğrencilerin “uyanır uyanmaz telefonunuz kontrol etme” değişkeni ile “duygu düzenleme güçlüğü” düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $t= 3,11$ ). Uyanır uyanmaz telefonu kontrol eden öğrencilerin ( $\bar{X}=2,37$ ), telefonunu kontrol etmeyen öğrencilere ( $\bar{X}=2,14$ ) göre duygularını düzenleme güçlüğü düzeyi daha yüksektir.

**Tablo 8:** Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Demografik Değişkenlere Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Duygu Düzenleme Güçlüğü	N	Mean	SS	F	p	
<b>Günlük Mobil Telefon Kontrol Etme Süresi</b>	<b>1-15 Kez</b>	35	2,18	0,569	5,688	,000
	<b>16-30 Kez</b>	74	2,25	0,514		
	<b>31-45 kez</b>	73	2,33	0,465		
	<b>46+</b>	129	2,51	0,577		
<b>Günlük Mobil Net Kullanma Süresi</b>	<b>1 saatten az</b>	19	2,16	0,302	2,928	,026
	<b>1-2 saat</b>	46	2,21	0,531		
	<b>3-4 saat</b>	108	2,43	0,546		
	<b>5+</b>	138	2,40	0,571		

Öğrencilerin demografik değişkenleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda Tablo 8'e göre, örneklem grubuna dahil olan yüksekokul öğrencilerinin; demografik değişkenlerden "günlük mobil telefon kontrol etme süresi" ve "günlük mobil net kullanma süresi" değişkenleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile demografik değişkenlerden "yaşı" ( $F=0,214$ ,  $p>.05$ ), "bölümü" ( $F=0,722$ ,  $p>.05$ ), "mobil telefon kullanma süresi" ( $F=1,014$ ,  $p>.05$ ), "mobil internet kullanma süresi" ( $F=0,792$ ,  $p>.05$ ), "gün boyunca arkadaşları ile ortalama geçirilen süre" ( $F=1,710$ ,  $p>.05$ ) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

**Tablo 9:** Öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları

Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri	Puan	Sayı	Yüzde
<b>Düşük</b>	0-63	2	0,6
<b>Orta</b>	64-117	294	94,5
<b>Yüksek</b>	118-180	15	4,8
<b>Toplam</b>	<b>311</b>	<b>311</b>	<b>100</b>

Tablo 9'da öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü puanları incelendiğinde; yüksekokuldaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri %6'sının düşük, %94,5'nin orta ve %4,8'nin yüksek düzeyde oldukları görülmüştür. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 180, en düşük puan ise 36'dır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişinin duygularını düzenlemesi güçleşmektedir. Bu sonuç, öğrencilerin %94,5'inin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ne yüksek ne de düşük olduklarını göstermektedir.

## 7. SONUÇ VE TARTIŞMA

Manavgat Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin Nomofobi (Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu) düzeyleri, duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan çalışma sonucunda;

Demografik değişkenlere ilişkin bulgularda, araştırma grubunun %52,7'sini kadın, %47,3'ünü erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %81,1'i 17-22 yaş aralığındadır. Öğrencilerden %30,5'i üç ya da dört yıl, %62,1'i beş ve beş yıldan fazla akıllı telefon kullanmakta olup, %34,7'si üç ya da dört yıl, %52,7'si beş ve beş yıldan daha uzun süre mobil internet kullanmaktadır. Öğrencilerin %44,4'ü günlük olarak mobil telefonda internette beş ve beş saatten fazla zaman geçirmekte ve %62,7'si telefon şarj aletini yanında taşımaktadır. Öğrencilerin %77,8'i uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol ettikleri görülmektedir.



Nomofobi düzeyi, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve genel akademik not ortalaması (GANO) değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisi korelasyon analizi ile test edilmiş ve analiz sonucunda;

- Nomofobi düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.
- GANO ile nomofobi düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamışken, Erdem vd. (2016) ile Lee vd., (2017); yaptıkları çalışmada, öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir.

Nomofobi düzeyi ile nomofobinin alt boyutları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelendiğinde; nomofobi düzeyi ile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Alt boyutlarının kendi aralarında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Değişkenler arasındaki pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı değişkenlerin birlikte değiştiğini/arttığını göstermektedir. Öğrencilerin nomofobi düzeyi artarken/azalırken, “bilgiye erişememe”, “bağlantıyı kaybetme”, “iletişime geçememe” ve “rahat hissedememe” gibi durumları da artmakta/azalmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var olup olmadığına korelasyon analizi ile araştırılmıştır. Bulgulara göre, öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Alt boyutlarının arasındaki ilişkiler incelendiğinde "*kabul*" ve "*farkındalık*", "*strateji*" ve "*farkındalık*", "*amaç*" ve "*farkındalık*" alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Nomofobi düzeyini etkileyen faktörleri daha iyi anlamak için bu değişkenin öğrencilerin sosyo-demografik değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına t-testi ve varyans analizi ile bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre;

- Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre nomofobi düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Çalışmamıza paralel olan Erdem vd. (2017), öğrenciler ve çalışanlar üzerine yaptıkları çalışmada, kadınların erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha fazla nomofobiye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Pavithra ve Madhukumar (2015), Öz ve Tortop (2018) ve Adnan ve Gezgin (2016), öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada ise nomofobi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken, Beranuy vd. (2009)'nin yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, mobil telefon bağımlılığının kadınların ve erkeklerin arasında fark olmadığı, mobil telefon kullanımının evrensel olduğu, aynı zamanda da üniversitelerde erkek ve kadın öğrenciler arasında eşit olarak dağıldığını göstermektedir.
- Yanında şarj aleti taşıyan öğrencilerin, yanında şarj aleti taşımayan öğrencilere göre nomofobi düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sırakaya (2018)'nin, ön lisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da şarj aleti taşıyan öğrencilerin, taşımayan öğrencilerin göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Uyanır uyanmaz telefonunu kontrol eden öğrencilerin, kontrol etmeyen öğrencilere göre nomofobi düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, Sırakaya (2018)'nin ve Kaplan-Akıllı ve Gezgin (2016)'in, yaptıkları çalışmalar ile paralellik göstermektedir.
- Genel akademik not ortalaması 2,01 ile 2,50 arasında değişen, günde mobil telefonunu 46'dan fazla kontrol eden ve günde 4 saatten fazla mobil nete zaman geçiren öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Pavithra vd. (2015), yaptıkları çalışmada mobil telefonda günde beş saat ve üzeri zaman geçiren öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı şekilde Choliz (2012)'in yaptığı çalışmada da, mobil telefonda günde yaklaşık iki saat geçirenlerin nomofobi düzeyinin yükseldiği saptanmıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeyini etkileyen faktörleri daha iyi anlamak için bu değişkenin öğrencilerin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı t-testi ve varyans analizi ile incelenmiştir. Çalışmanın bulgulara göre;

- Uyanır uyanmaz telefonu kontrol eden öğrencilerin, telefonunu kontrol etmeyen öğrencilere göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.
- Günde mobil telefonunu 46'dan fazla kontrol eden ve günde 3 saatten fazla mobil nettle zaman geçiren öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü puanları hesaplandığında; öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri %6'sının düşük, %94,5'nin orta ve %4,8'nin yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, öğrencilerin %94,5'inin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ne yüksek ne de düşük olduklarını göstermektedir.

Bu araştırma sadece Manavgat Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılmış olup, elde edilen bulgular araştırmanın yürütüldüğü öğrenciler çerçevesinde sınırlılığa sahiptir. Öğrencilerin genel akademik not ortalaması, nomofobi düzeyi, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve demografik değişkenler ile ilgili sorulara sosyal kabullenilebilir cevaplar verme olasılığı da bir diğer sınırlılık olarak görülmektedir. Araştırmadaki veriler öğrencilerin beyanına dayanmaktadır. Genelleme yapabilmek için farklı bölgelerde ve farklı üniversitelerde de aynı ölçeklerin uygulanması gerekliliği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016), Modern Yüzyılın Yeni Olgusu Nomofobi ve Üniversite Öğrencileri Arasında Yaygınlık Düzeyi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Aoki, K. and Downes, E.J. (2003), An Analysis of Young People's Use of and Attitudes Toward Cell Phones, *Telematics and Informatics*, 20, 349-364.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. and Chamarro A. (2009), Problematic Internet and Mobile Phone use and Clinical Symptoms in College Students: The Role of Emotional Intelligence, *Computer in Human Behaviour*, 25(5), 1182-1187.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2015), Can Disordered Mobile Phone use be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research, *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Chóliz, M. (2012), Mobile-phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD), *Progress in Health Science*, 2(1), 33-44.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi A. K. and Shrivastava, A. (2010), A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India, *Indian Journal of Community Medicine*, 35 (2), 339-341.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve 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.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017), Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme, *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Gezgin, D.M., Şumuer, E., Arslan, O. ve Yildirim, S. (2017), Nomophobia Prevalence Among Pre-service Teachers: A Case of Trakya University, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004), Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998), The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

- Gross, J.J. and Muftoz, R.F. (1995), Emotion Regulation and Mental Health, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- <https://www.securevoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone> (30 Ağustos 2018)
- <http://www.haberekibi.com/bilim-ve-teknoloji/teknoloji-caginin-hastaligi-nomofobi-nin-belirtileri-h20974.html> (27 Aralık 2017)
- <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1084373&CategoryID=7>. (27 Nisan 2012)
- Kang S. and Jung J. (2014), Mobile Communication for Human Needs: A Comparison of Smartphone use Between the US and Korea, *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387.
- Kaplan-Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016), Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 51-69.
- King, A.L.S., Valença, A.M. and Nardi A.E. (2010), Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia – Reducing Phobias or Worsening of Dependence?, *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., and Nardi, A.E. (2013), Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?, *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- Koole, S. (2009), The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Lee, S., Kim, M.W., McDonough, I.M., Mendoza, J.S. and Kim, M.S. (2017), Kolej Öğrencilerinin Öğreniminde Cep Telefonu Kullanımı ve Duygu Düzeni Tarzının Etkileri, *Uygulamalı Bilişsel Psikoloji*, 31(3), 360-366.
- Öz H., ve Tortop, H. S. (2018), Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159.
- Parasuraman, S., Sam, A.T., Yee, S.W.K., Chuon, B.L.C., Ren, L.Y. (2017), Smartphone Usage and Increased Risk of Mobile Phone Addiction: A Concurrent Study, *International Journal of Pharmaceutical Investigation*, 7(3), 125-131.
- Park, N., Kim Y.C. , Shon H.Y. and Shim H. (2013), Factors Influencing Smartphone Use and Dependency in South Korea, *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.
- Pavithra, M.B. and Madhukumar, S. (2015), A Study on Nomophobia-mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore, *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Pollock, N.C., McCabe, G.A., Southard, A.C. and Zeigler-Hill, V. (2016), Pathological Personality Traits and Emotion Regulation Difficulties, *Personality and Individual Differences*, 95, 168-177.
- Ruganci, R.N., Gençöz, T. (2010), Psychometric Properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale, *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Salehan, M. and Negahban A. (2013), Social Networking on Smartphones: When mobile Phones Become Addictive, *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639.

- Samaha, M. and Hawi, N.S. (2016), Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction With Life, *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Sırakaya, M. (2018), Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi, *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2).
- Şar, A. H. and Işıklar, A. (2012), Adaptation of Problem Mobile Phone Use Scale to Turkish, *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., and Ladner, J. (2015). Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia Among French College Students, *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 3), 175-182.
- Yildirim, C. and Correia, A.P. (2015), Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of A Self-Reported Questionnaire, *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. and Yildirim, S. (2015), A Growing Fear: Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.