



# International JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Received/Makale Geliş 04.07.2023  
Published /Yayınlanma 31.08.2023  
Volume/Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 10(98), 2069-2081

10.5281/zenodo.8307009  
Araştırma Makalesi  
ISSN: 2459-1149

**Bülent AKHAN**  
<https://orcid.org/0009-0008-3332-0015>  
MEB, Denizli/ TÜRKİYE

**Mine FİLDAĞLI**  
<https://orcid.org/0009-0009-7377-1635>  
MEB, Denizli / TÜRKİYE

**Özcan ASLAN**  
<https://orcid.org/0009-0002-2802-0604>  
MEB, Denizli / TÜRKİYE

**Naime AÇIKLAR**  
<https://orcid.org/0009-0003-7965-5981>  
MEB, Denizli / TÜRKİYE

**Hülya Zeynep ÇAKIR ÇETİN**  
<https://orcid.org/0009-0002-1726-6246>  
MEB, Denizli / TÜRKİYE

**Dilek MISIRLI DİRNEK**  
<https://orcid.org/0009-0002-3421-8166>  
MEB, Denizli / TÜRKİYE

## Sınıf Öğretmenlerinin Nomofobi Durumları

### Nomophobia Situations of Class Teachers

#### ÖZET

Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin araştırıldığı bu çalışma, 2022-2023 eğitim yılında Denizli ili metropol ilçelerinde resmi ilkokullarda çalışan sınıf öğretmenlerinin katılımıyla yapılmıştır. Araştırma, nicel ve tarama modelindedir. Basit eleman örnekleme ile 260 öğretmene ulaşılarak veri toplanmıştır. Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin en yüksek düzeyde iletişim kuramama boyutunda olduğu görülürken bunu bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme boyutları orta düzeyde izlemiştir. En düşük nomofobi düzeyi ise hafif düzeyde ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutundadır. Öğretmenlerin genel olarak nomofobi düzeyi orta düzeyde ölçülmüştür. Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin demografik özelliklerine göre bağımlılık öz değerlendirilmesi ve hanede yaşayan insan sayısına göre farklılık göstermemiştir. Ancak cinsiyet, yaş, okulun sosyo ekonomik çevresi, kullanılan sosyal ağ sayısı ve günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Sınıf öğretmenlerinin cinsiyete göre rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel nomofobi düzeylerinin kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu ulaşılmıştır. Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin yaşa göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel nomofobi düzeylerinin yaşı küçük olanlar lehine anlamlı düzeyde yüksek olup öğretmenlerin yaşları küçüldükçe nomofobi seviyelerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin okulun bulunduğu çevrenin sosyo ekonomik düzeyine göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutlarıyla genel nomofobi düzeyinin okulun sosyo ekoomik düzeyi yüksek olan yerde çalışan öğretmenler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin kullandıkları sosyal ağ sayısına göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel nomofobi düzeyinde kullandığı sosyal ağ sayısı düşük olanlara göre yüksek olanlar lehine yüksektir. Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin öğretmenlerin günlük telefon kullanım süresine göre bütün boyutlarda ve genel olarak saat süresi fazla olanlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. **Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, öğretmen, bağımlılık, iletişim, endişe, kaygı.

#### ABSTRACT

This study, which investigated the nomophobia levels of teachers, was carried out with the participation of classroom teachers working in public primary schools in the metropolitan districts of Denizli province in the 2022-2023 academic year. The research is in quantitative and screening models. Data were collected by reaching 260 teachers with simple element sampling. While it was seen that the teachers' nomophobia levels were in the dimension of not being able to communicate at the highest level, this was followed by the dimensions of not being able to access information and relinquishing comfort. The lowest level of nomophobia is mild and loss of online connection. The level of nomophobia of the teachers in general was measured at a moderate level.

Nomophobia levels of classroom teachers did not differ according to their demographic characteristics, self-assessment of addiction and the number of people living in the household. However, it differed significantly according to gender, age, socio-economic environment of the school, number of social networks used and daily phone usage time. It was concluded that the levels of renouncement of comfort, inability to communicate and general nomophobia of classroom teachers according to gender were significantly higher in women than in men. It was concluded that the nomophobia levels of the teachers were significantly higher in favor of the younger ones, and the nomophobia levels of the teachers increased as the ages of the teachers decreased. According to the socio-economic level of the school's environment, primary school teachers' nomophobia levels were found to be high in favor of teachers working in a school with a high socio-economic level, with the dimensions of not being able to access information, relinquishing comfort, inability to communicate, and losing online connection. According to the number of social networks they use, teachers' nomophobia levels are higher in favor of those who do not have access to information, renounce their comfort, and cannot communicate, and those who use higher social networks at the level of general nomophobia. It was determined that the nomophobia levels of the classroom teachers differed significantly in all dimensions compared to the daily phone usage time of the teachers and in favor of those who had more hours in general.

**Keywords:** Nomophobia, teacher, addiction, communication, anxiety, anxiety.

## 1. GİRİŞ

Dijitalleşmenin oldukça yaygın olduğu içinde yaşadığımız 21. Yüzyılda yeni ve farklı kavramlarda ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri de “Nomofobi” kavramıdır. Nomofobi kavramı ilk olarak İngiltere’de Posta İdaresi tarafından 2008 yılında yaptırılan araştırmada ifade edilmiştir. Nomofobi; en yalın biçimde akıllı, mobil cihaz, cep telefonu yoksunluğundan kaynaklı korku endişe yaşama durumu olarak ifade edilmektedir (Çilek vd., 2023; Büyükçolpan, 2019; Akman, 2019; Arpacı, 2019).

Rodriguez-García vd., 2020) çalışmalarında nomofobiyi cep telefonlarından ayrı kalma halinde yaşadıkları olumsuz psikolojik durum olarak ifade etmektedirler. Nomofobi günümüzde pek çok insanın yaşadığı olumsuz bir durum ve psikolojik sorun olarak görülmektedir. TÜİK araştırması sonucunda Türkiye’de internet kullanım oranını 16-74 yaş arasında 2019 % 81,8; 2020 de % 79,0; 2021’de % 82,6 ve 2022’de % 85,0 olarak artış gösterdiğini saptamıştır (TÜİK, 2020; TÜİK, 2022). TÜİK araştırmalarında ve bilimsel araştırmalarda internet kullanım oran ve süresinin sürekli arttığı ve özellikle gençlerde bunun daha büyük sorun olarak kendini gösterdiği görülmektedir. Gençlerle birlikte pek çok insanın nomofobik sorunlar yaşadıkları, işlerini ve sosyal yaşamlarını aksattıkları bu nedenle çeşitli sorunlarla uğraştıkları bilinmektedir. Bundan dolayı bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin nomofobi durumları ele alınmış ve araştırılmıştır.

## 2. NOMOFOBİ

İngilizce olarak “nomophobia” ve Türkçe olarak Nomofobi öz ifadeyle “akıllı telefonsuz kalma korkusu” dur (Akman, 2019). Nomofobi; bireyin akıllı veya mobil cihazı kullanmadığı ya da cep telefonu kullanamamaya iletişim sağlayamaması sonucunda korku/endişeye kapılmasıdır (King ve diğ. 2013). Nomofobi yaşayan bireyler telefona erişememesi, kapsama alanı dışında olması, internet erişiminde sorun yaşaması veya mobil telefonunu unutması gibi durumlarda endişe/kaygı yaşama ve sinirli olma gibi psikolojik sorunlar yaşarlar (Büyükçolpan, 2019).

Dijitalleşmenin etkisiyle sosyal ve iş yaşamında teknolojik iletişim yaygınlaşmıştır. Bu konuda en yaygın kullanılan iletişim aracı mobil cihaz ise akıllı cep telefonları olmuştur. Nomofobi bu süreçte pek çok insanda yaygınlıkla görülme ihtimali olan psikolojik bir sorun haline gelmiş durumdadır (Çilek vd., 2023). Bireylerin mobil cihaz olarak cep telefonu bağımlılığının bir sonucu ve göstergesi olan nomofobi kendini bireyin agresif davranma, sinirlilik hali, stres, kaygı hali gibi pek çok olumsuz psikolojik davranışları ile görünür hale gelmektedir. Nomofobi aslında cep telefonu bağımlılığının bir sonucu olarak görülebilir. Çünkü sosyal medya kullanamama, birbirlerini takip edememe, akışın dışında kalma, mobil cihazlarını güncelleyememe gibi yoksunluk durumundan kaynaklı korku ve endişe nomofobi yaşanmasına neden olmaktadır (Polat, 2017; Çilek vd., 2023). 21.yy. teknolojik gelişmelerinin bir sonucu olarak internet teknolojisinin sürekli gelişmesiyle birlikte yaygın olarak duyulan ve bilinen nomofobi; bireyin akıllı telefon ya da internette uzak kalması halinde huzursuzluk ve gerginlik durumunu ifade etmektedir (King vd., 2010). Nomofobi korku türü olarak bu çağın yeni fobisi şeklinde literatürde yerini almış durumdadır (Çırak ve İslim, 2021).

### 2.1. Nomofobinin Boyutları

Nomofobi boyutlarını tanımlamak için ve ölçek geliştirme çalışmaları yapmak isteyen Yıldırım (2014) üniversitede öğrenim gören öğrencilerle yaptığı görüşmeler sonucunda nomofobinin boyutlarını ortaya koymuştur. Bu boyutlar şöyle sıralanmaktadır:

1. İletişim kuramama,
2. Bağlantıdan geri kalma,
3. Bilgiye ulaşamama,
4. Rahatlıktan vazgeçme.

İletişim kuramama: Nomofobinin boyutlarından ilkidir. İletişim kuramama; bireyler anlık bir şekilde iletişime geçememektir. Yine iletişim kuramama durumu insanlarla iletişim sağlanmakta iken iletişimin kaybolması neticesinde hissedilen olumsuz duygular için kullanılmaktadır.

Bağlantıdan geri kalmak: Kişilerde akıllı telefon kullanarak bağlantı kuramaması halidir. Akıllı telefonun her zaman her yerde iletişim kurabilme imkanının olmamasıdır. Kişideki akıllı telefonu kullanarak sağladığı bağlantının olmaması ve çevrimiçi durumunun olmaması halinde hissettiği duygular bu boyutla

ilişkilendirilmektedir. Özellikle çevrimiçi olamama veya çeşitli senbeplerle internet sorunlarının yaşanması bu boyutta ifade edilmektedir.

**Bilgiye ulaşamamak:** Akıllı telefonlarla ulaşılan bilgiye erişememe, bilgiye ulaşmada sorun yaşama veya bilgiye erişilememesi halinde kişinin yaşadığı ve hissettiği rahatsızlıktır. Yıldırım (2014) çalışmasında kişilerin akıllı telefonları kullanarak pekçok bilgiye ulaşabildiklerini ifade etmektedir. Ytine akıllı telefon teknolojilerinin sürekli gelişen bu özelliğinden dolayı çok faydalı bir teknoloji ve kolaylık olarak görmektedir. Kişiler bilgiye herhangi bir nedenle ulaşamadıklarında kendilerini sınırlı, gergin ve rahatsız hissedebilmektedirler.

**Rahatlıktan vazgeçmek:** Akıllı telefonların bireylerin yaşamlarına pekçok kolaylık getirdiği bilinmektedir. Rahatlıktan vazgeçme; akıllı telefon kullanımının ngetirdiği konfor ve rahatlığı kullanamamak demektir. Bu boyut konfordan ve rahatlıktan yararlanamama sonucunda hissedilen duyguları ilgilendirmektedir. Kişi akıllı telefon kullanımı sonucunda kolaylığı tekrar elde etmek için kolaylıktan yararlanma arzu etmektedir.

Nomofobinin yukarıda açıklanan boyutları incelendiğinde akıllı telefonlarının insanlara sunduğu kolaylıkları ve hizmetler akla gelmektedir. Örnek verecek olursak bireyler akıllı telefon özellikleri ile diğer insanlarla görüntülü veya sesli, yazılı bir şekilde iletişime geçmekte, istediği zaman bilgiye erişim sağlamakta bunu paylaşabilmekte ve bu bilgileri hızlı bir biçimde ulaştığını bilmek bireyin yaşamını daha da konforlu hale getirmektedir. Bu sebeple mobil telefonlarının kullanımı gün geçtikçe artmakta, bunun sonucunda nomofobinin yaygınlığında da gün geçtikçe bir artma görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016).

Nomofobinin yaygınlık durumuyla ilgili İngiltere’de 2100’den fazla kişinin katılımıyla çalışma yapılmıştır. Çalışmada cep telefonu kullanan kişilerin %53’ü nomofobik çıkmıştır. Yine bir başka çalışmada İngiltere kadınların %70’i nomofobi yaşadıkları tespit edilmiştir. Nomofobinin yaşa göre 18-24 yaş arasında en yüksek düzeyde ve % 77 oranında olduğu görülmüştür. 25-34 yaşlarda %68 oranında olduğu görülmüştür. Bunu 55 yaş ve üstüler izlemiştir. Fettahlıoğlu vd’nin (2019) yaptığı araştırma sonuçlarına göre cep telefonu aboneliği % 22,5 artarken, İnternet aboneliği % 1171 artmış, masaüstü bilgisayar gibi sabit teknolojik cihazlar yerine taşınabilir mobil aletler kullanılmaya başlamıştır.

Başka bir çalışmada Hindistan’da yapılmıştır. Mumbai şehrinde 12-29 yaşlardaki gençlerin akıllı telefon kullanım şekillerini saptama amacıyla yapılmıştır. Araştırmada gençlerin % 58’i cep telefonları ayrı bir gün bile geçiremediklerini belirtmişlerdir. Bunun nedeni ise sürekli ulaşılabilir olma, arkadaşları, ailesi veya meslektaşları sürekli bağlantıda kalma isteğidir. Çalışmada bazı gençler cep telefonlarını her gün kullanmaya alıştıklarını belirtmişlerdir(Macro Market Analizi ve Tüketici Araştırma Organizasyonu, 2008). Bu konuda yapılan bir başka çalışmada 17-28 yaş arasındaki 200 tıp fakültesi öğrencisinin görüşleri alınarak yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin %18 oranında nomofobik bulunmuştur. Öğrencilerin %73’ü uyurken bile cep telefonlarını yanında bulundurduklarını belirtmiştir. Öğrencilerin %20’si cep telefonlarının şarjının bitmesi halinde dikkat dağınıklığı, motivasyon kaybı gibi olumsuz durumların yanı sıra sinirlilik ve huzursuzluk hali yaşadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 38’i cep telefonlarını arama, bildirim ve mesajlar için devamlı kontrol ettikleri bulgusuna ulaşılmıştır (Dixit vd., 2010).

Nomofobiyle ilgili yapılmış araştırmalar incelendiğinde büyük ölçüde kişilerin cep telefonlarıyla kaybetmeleri halinde gergin olma hisleri belirgin biçimde ön plana çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda nomofobinin boyutlarının belirlenmesi ve sebeplerinin ortaya konulması bakımından önemlidir. Nomofobinin boyut ve sebepleri değişken olmaktadır. Ancak nomofobinin etkileri ve sonuçları büyük oranda benzerlikler göstermektedir. Bu sebeple günümüzde oldukça yaygın biçimde görülen nomofobiye karşı tedbirlerin alınması ve bireylerin gelişimlerini olumsuz etkilediği bilincinin oluşturulması önem arz etmektedir.

## 2.2. Nomofobinin Belirtileri

Nomofobi sürekli olarak artmakla birlikte belirtilerinin genel olarak benzer olduğu görülmekle birlikte Bragazzi ve Del Puente (2014) çalışmasında nomofobinin belirtilerini şöyle ifade etmektedir;

- ✓ Mobil cihaz ya da cihazlara sahip olma ve bunlarla olağandan fazla zaman harcamak,
- ✓ Akıllı telefonu gün boyu açık tutmak,
- ✓ Cep telefonuna ulaşamamak, şarj bitimi veya şebeke sorunlarında kaygılanmak endişelenmek,
- ✓ Akıllı telefon kullanımı yasaklanan yerlere gitmemek,

- ✓ Akıllı telefona çok sık bakmak, telefonu çok sık kullanmak
- ✓ Akıllı telefonda ayrılmamak ve telefonla uyumak,
- ✓ Telefon kullanarak iletişim kurmayı yüz yüze iletişime tercih etmek,
- ✓ Akıllı telefon kullanımından kaynaklı harcamaların yükselmesi.

Büyükcölpın (2019) ve Erdem vd., (2016), çalışmalarında nomofibiýi özgöl bir fobi olarak görerek belirtilerini şöyle sıralamaktadırlar. Telefonla uyuma, telefonu yatağa yakın veya yastığın altında bulundurma, erişim sorunu ya da sınırlama durumlarında kayđı ve öfke hali, akıllı telefonu sürekli kullanma, sürekli akıllı telefonu ve telefonla yapılacakları düşünme, telefonu sürekli açık ve sesli halde bulundurma, bildirimlerini sürekli kontrol etme, yüz yüze iletişim yerine telefonla iletişimi tercih etme, yeni çıkan modele ulaşma isteği, telefonun aşırı kullanımı nedeniyle sağlık ve kilo sorunları, fiziksel ve sosyal aktivitelerde azalma olarak ifade etmektedirler.

Eğitim örgütleri paydaşları ve çalışanları açısından bakıldığında nomofobi hem paydaşları hem de çalışanları açısından oldukça sorunlu bir durum olarak görölmektedir. Öğrenciler için bu durum akademik başarının düşmesi başta olmak üzere sosyalleşme, iletişim, sosyo kültürel, sportif ve sanatsal aktivitelerin olumsuz etkilenmesi de dahil olmak üzere pek çok sorunun nedenini oluşturmaktadır. Benzer durum öğretmen ve okul yöneticileri için de geçerlidir. Öğretmenler açısından ele alındığında derse hazırlıklı gelememe, planlama ve uygulamada eksiklikler, ders akışının sekteye uğraması, hayatın olağan akışının kaçırılması, anti sosyal davranışlar vb. pek çok olumsuz tutum ve davranışlara neden olabilmektedir. Yine telefon kullanımının aşırı olmasından dolayı sık yaşanan sağlık sorunları, aile ve sosyal hayatta sorunlar ve iletişim ile ilgili problemlerin yaşanması gibi pek çok soruna neden olabilmektedir.

Bu araştırmanın amacı; sınıf öğretmenlerinin nomofobi durumlarının ortaya çıkarılması ve bu durumlarının öğretmenlerin kişisel özelliklerine göre karşılaştırılmasıdır. Bu amaçla araştırmanın alt problemleri şöyle oluşturulmuştur:

1. Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri ne düzeydedir?
2. Sınıf öğretmenlerinin nomofobi alt boyutları ne düzeydedir?
3. Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri öğretmenlerin demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin ortaya çıkarılmasına yönelik olduğundan dolayı var olan bir durumun taranmasını içermektedir. Bu durum ölçek kullanılarak yapılmıştır. Bu nedenle çalışma nicel ve tarama modelindedir. Tarama modeli geçek olarak mevcut olan bir durumu mevcut olduğu haliyle betimlemeye yönelik çalışmaları kapsamaktadır. Tarama çalışmaları genel yargıya ulaşmak için evrenin tümü veya evreni yansıtmaya özelliği olan örnekleme yürütölen taramaya yönelik araştırmalardır (Karasar, 2012).

#### 3.2. Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni Denizli ili metropol ilçelerinde 2022-2023 eğitim yılında resmi okullarda çalışan sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Evrende 3700 dolayında öğretmen bulunmaktadır. Evrenin bütün özelliklerini yansıtacak özelliklerde 260 öğretmen basit eleman örnekleme yöntemiyle seçilerek ölçekler ulaştırılmıştır. Ölçekler 2023 Mayıs-Haziran aylarında örnekleme öğretmenlerle çevrimiçi paylaşılarak istekli ve gönüllü olarak ölçekleri dolduranlardan veriler toplanmıştır. Veri toplama sürecinde IP kısıtlaması yapılarak her cihazdan bir öğretmenin ölçeği doldurması sağlanmış ve verilerin güvenilirliği arttırılmaya çalışılmıştır.

Araştırmaya istekli ve gönüllü olarak katkı sağlayan sınıf öğretmenlerinin demografik özellikleri dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Öğretmenlerin Demografik Özellikleri Dağılımı

		f	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	166	63,8
	Erkek	94	36,2
Yaş	22-30 yaş	33	12,7
	31-40 yaş	62	23,8
	41-50 yaş	109	41,9
	51 ve üzeri yaş	56	21,5
Bağımlılık öz değerlendirmesi	Yok	223	85,8
	Kısmen	37	14,2
Hanedeki yaşayan sayısı	2	38	14,6
	3	45	17,3
	4	133	51,2
	5	44	16,9
Okulun olduğu yerin sosyo ekonomik düzeyi	Alt	89	34,2
	Orta	138	53,1
	Üst	33	12,7
Kullandıkları sosyal ağ sayısı	1	64	24,6
	2	89	34,2
	3	73	28,1
	4	34	13,1
Günlük telefon kullanım süresi	1 saat ve daha az	62	23,8
	2 saat	79	30,4
	3 saat	48	18,5
	4 saat	36	13,8
	5 saat ve üzeri	35	13,5

Tablo 1 incelendiğinde katılımcı öğretmenlerin % 63,8'i kadınlardan oluşmaktadır. Öğretmenlerin % 41,9'u 41-50 yaşlarda ve % 23,8'i 31-40 yaşlardadır. Öğretmenlerin % 85,8'i kendisini bağımlı olarak değerlendirmemektedir. Öğretmenlerin hanelerinde yaşayan insan sayısını büyük oranda 51,2'si 4 kişi olarak belirtmiştir. Okulun olduğu yerin sosyo ekonomik düzeyine ilişkin dağılım % 53,1'i orta, % 34,2'si alt ve % 12,7'si üst düzey olarak belirtmiştir. Öğretmenler büyük oranda % 34,2 oranla 2 sosyal ağ, % 28,1 oranla 3 ve % 24,6 oranla 1 sosyal ağ kullandıklarını belirtmişlerdir. Öğretmenlerin günlük telefon kullanım süreleri dağılımının % 30,4 oranla 2 saat, % 23,8 oranla 1 saat ve daha az, % 18,5 oranla 3 saat ve % 13,5'i ise 5 saat ve üzeri süre günlük telefonda zaman harcamaktadır.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Veri toplamak için kişisel bilgi formu ve Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Nomofobi Ölçeği, Yıldırım vd., (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 7'li likert tipindedir. Ölçek 20 madde, 4 boyutlu olup yetişkinler için uygundur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halinin güvenilirlik katsayısı ,96 olup çok yüksek düzeyde güvenilirlik değerine sahiptir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analerinde SPSS 24 istatistik programı kullanılmıştır. Toplanan verilerin geçerliği Cronbach's Alpha analiziyle yapılmıştır. Analiz neticesinde Alpha katsayılarının ,89 ile 94 aralığında ve yüksek düzeyde geçerliğe sahip olduğu saptanmıştır. Verilerin normal dağılım analizi basıklık ve çarpıklık testleriyle yapılmıştır. Analize ilişkin bulguları Tablo 2'dedir.

**Tablo 2.** Verilerin Normal Dağılım Analizi

	Basıklık (Kurtosis) Değeri	Çarpıklık (Skewness) Değeri
Bilgiye erişememe boyutu	-,650	,231
Rahatlıktan feragat etme boyutu	-,339	,485
İletişim kuramama boyutu	-,954	,157
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	,641	1,140
Genel nomofobi düzeyi	-,203	,467

Tablo 2 incelendiğinde Nomofobi Ölçeği ile elde edilen verilerin normal dağılım analizi basıklık ve çarpıklık değerleri -954 ile 1,140 arasındadır. Tabachnik ve Fidell (2013) çalışmalarında basıklık ve çarpıklık değerleri -1,50 ile +1,50 arasında olan verilerin normal dağılım olarak kabul edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu kıstasa göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerin analizlerinde parametrik testlerin kullanılması gerekmektedir. Bundan dolayı analizlerde parametrik testler yapılmıştır. Nomofobi düzeylerinin yorumlanmasında eşik değerler aşağıda görüldüğü gibi kabul edilmiştir.

0-1,00 Düşük

1,01-3,00 Hafif

3,01-5,00 Orta düzeyde

5,01-7,00 Yüksek

Analizlerde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, ortalama ve frekans değerlerine göre analiz ve yorumlar yapılmıştır.

#### 4. BULGULAR

##### 4.1. Sınıf Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi “Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri ne düzeydedir?” şeklindedir. Problemin çözümüne yönelik ortalama ve standart sapma analiz sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri

Maddeler	n	$\bar{X}$	s	Düzeyi
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.	260	3,95	,79	Orta
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	260	3,77	,88	Orta
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	260	3,36	,95	Orta
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	260	3,90	,95	Orta
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	260	3,70	,77	Orta
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	260	3,03	,93	Orta
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	260	4,09	,91	Orta
8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	260	3,27	,87	Orta
9. Akıllı telefona bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.	260	3,31	,92	Orta
10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	260	3,85	,82	Orta
11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla ulaşamayacakları için endişelenirim.	260	4,49	,93	Orta
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	260	3,81	,93	Orta
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	260	3,90	,97	Orta
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	260	4,07	,97	Orta
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	260	3,66	,94	Orta
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	260	2,35	,88	Hafif
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	260	2,70	,84	Hafif
18. Bağlantılardan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	260	2,58	,75	Hafif
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	260	2,29	,90	Hafif
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	260	3,01	,98	Orta

Tablo 3’te görüldüğü gibi öğretmenlerin nomofobi düzeyleri en yüksek ( $\bar{x}=4,49$ ) ortalamayla “Orta düzeyde” “Ailem ve/veya arkadaşlarımla ulaşamayacakları için endişelenirim.” maddesindedir. Bunu ( $\bar{x}=4,09$ ) ortalamayla “Orta düzeyde” düzeyinde “Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.” maddesindedir. En düşük ortalama ise ( $\bar{x}=2,29$ ) ortalamayla “Hafif” düzeyinde “Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.” maddesindedir. Diğer maddelerde nomofobi düzeyi ise şöyledir; “Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.” maddesine ( $\bar{x}=3,95$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.” maddesine ( $\bar{x}=3,77$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.” maddesine ( $\bar{x}=3,36$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.” maddesine ( $\bar{x}=3,90$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.” maddesine ( $\bar{x}=3,70$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.” maddesine ( $\bar{x}=3,03$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.” maddesine ( $\bar{x}=3,27$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Akıllı telefona bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.” maddesine ( $\bar{x}=3,31$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.” maddesine ( $\bar{x}=3,85$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.” maddesine ( $\bar{x}=3,81$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.” maddesine ( $\bar{x}=3,90$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.” maddesine ( $\bar{x}=4,07$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.” maddesine ( $\bar{x}=3,66$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”, “Çevrimiçi kimliğinden

kopacağım için gergin olurum.” maddesine ( $\bar{x}=2,35$ ) ortalamayla “Hafif”, “Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.” maddesine ( $\bar{x}=2,70$ ) ortalamayla “Hafif”, “Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.” maddesine ( $\bar{x}=2,58$ ) ortalamayla “Hafif”, “Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.” maddesine ( $\bar{x}=3,01$ ) ortalamayla “Orta düzeyde” nomofobi düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Genel olarak maddeler bazında orta düzeyde nomofobi düzeyi yaşadıkları görülmüştür. Bu bulgular tehlikeli sürecin başladığı ve orta düzeyde nomofobi düzeyinin olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.2. Sınıf Öğretmenlerinin Nomofobi Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “Sınıf öğretmenlerinin nomofobi alt boyutları ne düzeydedir?” şeklindedir. Problemin çözümüne yönelik analiz sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4.** Öğretmenlerin Nomofobi Alt Boyutları Düzeyleri

	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	Düzeyi
Bilgiye erişememe boyutu	260	3,75	,52	Orta düzeyde
Rahatlıktan feragat etme boyutu	260	3,48	,47	Orta düzeyde
İletişim kuramama boyutu	260	3,96	,63	Orta düzeyde
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	260	2,59	,46	Hafif
Genel nomofobi düzeyi	260	3,45	,25	Orta düzeyde

Tablo 4’te görüldüğü gibi öğretmenlerin nomofobi alt boyutları düzeylerinin en yüksek düzey ( $\bar{x}=3,96$ ) ortalamayla “orta düzeyde” iletişim kuramama alt boyutundadır. Bunu ( $\bar{x}=3,75$ ) ortalamayla “Orta düzeyde” bilgiye erişememe boyutu ve ( $\bar{x}=3,48$ ) ortalamayla “Orta düzeyde” rahatlıktan feragat etme boyutu izlemektedir. En düşük ortalama ise ( $\bar{x}=2,59$ ) ortalamayla “Hafif düzeyde” çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” boyutundadır. Genel nomofobi düzeyi ise ( $\bar{x}=3,45$ ) ortalamayla “Orta düzeyde”dir. Bulgulara göre sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri en yüksek düzey iletişim kuramama boyutundadır ve bunu bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme boyutları izlemiştir. En düşük nomofobi düzeyi ise çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutundadır. Genel olarak nomofobi düzeyi orta düzeydedir. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme konusunda ise hafif düzeydedir.

#### 4.3. Sınıf Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeylerinin Öğretmenlerin Demografik Özelliklerine Göre Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri öğretmenlerin demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde olup problemin çözümüne yönelik analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre analiz sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5.** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyete Göre Analizi

	Cinsiyet	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilgiye erişememe boyutu	Kadın	166	3,77	,92	258	,35	,72
	Erkek	94	3,70	,94			
Rahatlıktan feragat etme boyutu	Kadın	166	3,62	,95	258	2,01	,04*
	Erkek	94	3,24	,89			
İletişim kuramama boyutu	Kadın	166	4,23	,85	258	3,58	,00*
	Erkek	94	3,49	,89			
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	Kadın	166	2,69	,92	258	1,51	,13
	Erkek	94	2,40	,90			
Genel nomofobi düzeyi	Kadın	166	3,60	,89	258	2,51	,01*
	Erkek	94	3,20	,81			

\*  $p < 0,05$

Tablo 5’te görüldüğü gibi öğretmenlerin nomofobi düzeyleri sınıf öğretmenlerinin cinsiyetine göre bilgiye erişememe boyutunda ( $t_{(258)}=.35$ ;  $p > 0,05$ ) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ( $t_{(258)}=1,51$ ;  $p > 0,05$ ) anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak rahatlıktan feragat etme boyutunda ( $t_{(258)}=2,01$ ;  $p < 0,05$ ), iletişim kuramama boyutunda ( $t_{(258)}=3,58$ ;  $p < 0,05$ ) ve genel nomofobi düzeyinde ( $t_{(258)}=2,51$ ;  $p < 0,05$ ) anlamlı farklılık göstermiştir. Ortalamalar incelendiğinde farkın kadınlar lehine yüksek olduğu görülmektedir. Bulgulara göre kadınların erkek öğretmenlere göre rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel nomofobi düzeyinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin yaşa göre analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6.** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Yaşa Göre Analizi

	Yaş	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Bilgiye erişememe boyutu	22-30 yaş	33	4,15	,93	3;256	6,57	,00*	3<2; 3<1
	31-40 yaş	62	4,05	,88				
	41-50 yaş	109	3,04	,91				
	51 ve üzeri yaş	56	3,37	,88				
Rahatlıktan feragat etme boyutu	22-30 yaş	33	3,75	,89	3;256	4,05	,00*	3<2; 3<1
	31-40 yaş	62	3,68	,93				
	41-50 yaş	109	2,98	,87				
	51 ve üzeri yaş	56	3,28	,89				
İletişim kuramama boyutu	22-30 yaş	33	4,38	,90	3;256	6,08	,00*	3<2; 3<1
	31-40 yaş	62	4,22	,89				
	41-50 yaş	109	3,36	,97				
	51 ve üzeri yaş	56	3,53	,98				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	22-30 yaş	33	2,70	,93	3;256	2,48	,06	-
	31-40 yaş	62	2,80	,77				
	41-50 yaş	109	2,21	,95				
	51 ve üzeri yaş	56	2,39	,78				
Genel nomofobi düzeyi	22-30 yaş	33	3,76	,91	3;256	6,48	,00*	3<2; 3<1
	31-40 yaş	62	3,70	,97				
	41-50 yaş	109	2,91	,80				
	51 ve üzeri yaş	56	3,15	,89				

\*  $p < 0,05$ 

1. 22-30 yaş

2. 31-40 yaş

3. 41-50 yaş

4. 51 ve üzeri yaş

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğretmenlerin nomofobi düzeyleri yaşlarına göre çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ( $F_{(3;256)}=2,48$ ;  $p > 0,05$ ) anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak bilgiye erişememe boyutunda ( $F_{(3;256)}=6,57$ ;  $p < 0,05$ ), rahatlıktan feragat etme boyutunda ( $F_{(3;256)}=4,05$ ;  $p < 0,05$ ), iletişim kuramama boyutunda ( $F_{(3;256)}=6,08$ ;  $p < 0,05$ ) ve genel nomofobi düzeyinin ( $F_{(3;256)}=6,48$ ;  $p < 0,05$ ) yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Fark olan grupların tespiti için Post Hoc Tukey analizi yapılarak farkın bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama boyutlarıyla genel nomofobi düzeyinde 31-40 yaş ile 41-50 yaş öğretmenleri arasında ve 31-40 yaşındaki öğretmenler lehine ve 22-30 yaş ile 41-50 yaş öğretmenleri arasında ve 22-30 yaş öğretmenler lehine fark vardır. Öğretmenlerin yaşları küçüldükçe nomofobik seviyeleri artmaktadır.

Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin bağımlılık öz değerlendirilmesine göre analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Bağımlılık Öz Değerlendirmesine Göre Analizi

	Bağımlılık öz değerlendirilmesi	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilgiye erişememe boyutu	Yok	223	3,77	,97	258	,72	,46
	Kısmen	37	3,58	,92			
Rahatlıktan feragat etme boyutu	Yok	223	3,49	,95	258	,37	,70
	Kısmen	37	3,40	,93			
İletişim kuramama boyutu	Yok	223	4,03	,91	258	1,74	,08
	Kısmen	37	3,53	,87			
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	Yok	223	2,60	,81	258	,36	,71
	Kısmen	37	2,50	,96			
Genel nomofobi düzeyi	Yok	223	3,49	,87	258	1,07	,28
	Kısmen	37	3,25	,89			

\*  $p < 0,05$ 

Tablo 7’de görüldüğü gibi öğretmenlerin nomofobi düzeyleri bağımlılık öz değerlendirmelerine göre bilgiye erişememe boyutunda ( $t_{(258)}=,72$ ;  $p > 0,05$ ), rahatlıktan feragat etme boyutunda ( $t_{(258)}=,37$ ;  $p > 0,05$ ), iletişim kuramama boyutunda ( $t_{(258)}=1,74$ ;  $p > 0,05$ ), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ( $t_{(258)}=,36$ ;  $p > 0,05$ ) ve genel nomofobi düzeyinde ( $t_{(258)}=1,07$ ;  $p > 0,05$ ) anlamlı farklılık görülmemiştir. Bulgulara göre sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin bağımlılık öz değerlendirilmesine göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin hanedeki yaşayan sayısına göre analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.



**Tablo 8.** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Hanede Yaşayan Sayısına Göre Analizi

	Hanede yaşayan sayısı	n	$\bar{x}$	ss	Sd	F	p	Fark
Bilgiye erişememe boyutu	2	38	3,29	,57	3;256	1,54	,20	-
	3	45	3,77	,53				
	4	133	3,89	,52				
	5	44	3,68	,44				
	5	44	3,68	,44				
Rahatlıktan feragat etme boyutu	2	38	3,30	,64	3;256	,40	,75	-
	3	45	3,47	,50				
	4	133	3,56	,43				
	5	44	3,39	,43				
	5	44	3,39	,43				
İletişim kuramama boyutu	2	38	4,10	,92	3;256	,11	,95	-
	3	45	3,94	,65				
	4	133	3,93	,62				
	5	44	3,95	,42				
	5	44	3,95	,42				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	2	38	2,60	,65	3;256	,08	,96	-
	3	45	2,48	,51				
	4	133	2,61	,43				
	5	44	2,60	,35				
	5	44	2,60	,35				
Genel nomofobi düzeyi	2	38	3,36	,50	3;256	,14	,93	-
	3	45	3,43	,31				
	4	133	3,50	,20				
	5	44	3,42	,11				
	5	44	3,42	,11				

\*p&lt;0,05

1. 2 kişi

2. 3 kişi

3. 4 kişi

4. 5 kişi

Tablo 8’de görüldüğü gibi öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin hanede yaşayan insan sayısına göre bilgiye erişememe boyutunda ( $F_{(3-256)}=1,54$ ;  $p>0,05$ ), rahatlıktan feragat etme boyutunda ( $F_{(3-256)}= ,40$ ;  $p>0,05$ ), iletişim kuramama boyutunda ( $F_{(3-256)}= ,11$ ;  $p>0,05$ ), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ( $F_{(3-256)}= ,08$ ;  $p>0,05$ ) ve genel nomofobi düzeyinde ( $F_{(3-256)}= ,14$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı farklılık görülmemiştir. Bulgulara göre sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin hanede yaşayan insan sayısına göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin okulun olduğu yerin sosyo ekonomik düzeyi göre analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Okulun Olduğu Yerin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Analizi

	Sosyo ekonomik çevre	n	$\bar{x}$	ss	Sd	F	p	Fark
Bilgiye erişememe boyutu	Alt	89	3,13	,88	2;257	6,15	,00*	1<2; 1<3
	Orta	138	3,99	,95				
	Üst	33	4,40	,92				
Rahatlıktan feragat etme boyutu	Alt	89	3,12	,86	2;257	3,61	,00*	1<2
	Orta	138	3,72	,92				
	Üst	33	3,44	,91				
İletişim kuramama boyutu	Alt	89	3,40	,79	2;257	4,48	,00*	1<2; 1<3
	Orta	138	4,23	,92				
	Üst	33	4,34	,90				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	Alt	89	2,27	,91	2;257	3,47	,00*	1<2
	Orta	138	2,79	,89				
	Üst	33	2,56	,88				
Genel nomofobi düzeyi	Alt	89	2,99	,82	2;257	5,69	,00*	1<2; 1<3
	Orta	138	3,70	,96				
	Üst	33	3,68	,86				

\*p&lt;0,05

1. Alt

2. Orta

3. Üst

Tablo 9’da görüldüğü gibi sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin okulun olduğu yerin sosyo ekonomik düzeyine göre bilgiye erişememe boyutunda ( $F_{(2-257)}= 6,15$ ;  $p<0,05$ ), rahatlıktan feragat etme boyutunda ( $F_{(2-257)}= 3,61$ ;  $p<0,05$ ), iletişim kuramama boyutunda ( $F_{(2-257)}= 4,48$ ;  $p<0,05$ ), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ( $F_{(2-257)}= 3,47$ ;  $p<0,05$ ) ve genel nomofobi düzeyinde ( $F_{(2-257)}= 5,69$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı farklılık göstermiştir. Fark olan grupların tespiti için Post Hoc TUKEY analiz yapılmıştır. Analiz sonunda bilgiye erişememe, iletişim kuramama ve genel nomofobi düzeyinde okulun sosyo ekonomik çevresi alt düzeyde olan okullarda çalışan öğretmenlerle orta düzeyde olan okullarda çalışan öğretmenler arasında ve orta düzey çevrede çalışanlar lehine, alt düzey çevrede çalışan öğretmenlerle üst çevrede çalışanlar arasında ve üst çevrede çalışanlar lehine nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutlarında fark okulun sosyo ekonomik çevresi alt düzeyde olan okullarda çalışan öğretmenlerle orta düzeyde olan okullarda çalışan öğretmenler arasında ve orta düzey çevrede çalışanlar lehine yüksek ölçülmüştür. Analiz sonuçları okulun sosyo ekonomik düzeyi arttıkça nomofobi düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır.

Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin öğretmenlerin kullandıkları sosyal ağ sayısına göre analiz sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10.** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Kullandıkları Sosyal Ağ Sayısına Göre Analizi

	Sosyal ağ sayısı	n	$\bar{x}$	ss	Sd	F	p	Fark
Bilgiye erişememe boyutu	1	64	3,32	,96	3;256	5,07	,00*	1<3; 2<3
	2	89	3,55	,84				
	3	73	4,19	,88				
	4	34	4,11	,95				
Rahatlıktan feragat etme boyutu	1	64	3,09	,87	3;256	3,95	,00*	1<3
	2	89	3,33	,91				
	3	73	3,84	,91				
	4	34	3,81	,85				
İletişim kuramama boyutu	1	64	3,36	,80	3;256	4,06	,00*	1<2; 1<3; 1<4
	2	89	4,09	,94				
	3	73	4,20	,92				
	4	34	4,25	,88				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	1	64	2,49	,77	3;256	,80	,49	-
	2	89	2,45	,87				
	3	73	2,77	,89				
	4	34	2,72	,94				
Genel nomofobi düzeyi	1	64	3,07	,85	3;256	4,18	,00*	1<3
	2	89	3,38	,87				
	3	73	3,75	,84				
	4	34	3,73	,98				

\*p<0,05      1. 1      2. 2      3. 3      4. 4

Tablo 10’da görüldüğü gibi sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin kullandıkları sosyal ağ sayısına göre çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ( $F_{(3-256)} = ,80$ ;  $p > 0,05$ ) anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak bilgiye erişememe boyutunda ( $F_{(3-256)} = 5,07$ ;  $p < 0,05$ ), rahatlıktan feragat etme boyutunda ( $F_{(3-256)} = 3,95$ ;  $p < 0,05$ ), iletişim kuramama boyutunda ( $F_{(3-256)} = 4,06$ ;  $p < 0,05$ ) ve genel nomofobi düzeyinde ( $F_{(3-256)} = 4,18$ ;  $p < 0,05$ ) anlamlı farklılık göstermiştir. Fark olan grupların tespiti için Post Hoc TUKEY analiz yapılmıştır. Analiz sonunda bilgiye erişememe boyutunda kullandığı sosyal ağ sayısı 1 olan öğretmenlerle 3 olanlar arasında ve 3 olanlar lehine ve sosyal ağ sayısı 2 olanlarla 3 olanlar arasında ve 3 olanlar lehine daha yüksektir. Rahatlıktan feragat etme boyutunda kullandığı sosyal ağ sayısı 1 olan öğretmenlerle 3 olanlar arasında ve 3 olanlar lehine yüksektir. İletişim kuramama boyutunda kullandığı sosyal ağ sayısı 1 olan öğretmenlerle 2 olanlar arasında ve 2 olanlar lehine, kullandığı sosyal ağ sayısı 1 olan öğretmenlerle 3 olanlar arasında ve 3 olanlar lehine ve sosyal ağ sayısı 1 olanlarla 4 olanlar arasında ve 4 olanlar lehine yüksektir. Genel nomofobi düzeyinde ise kullandığı sosyal ağ sayısı 1 olan öğretmenlerle 3 olanlar arasında ve 3 olanlar lehine yüksektir. Bulgulara göre sınıf öğretmenlerinin kullandığı sosyal ağ sayısı artıkça nomofobi düzeyleri de artmaktadır.

Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin öğretmenlerin günlük telefon kullanım süresine göre analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Günlük Telefon Kullanım Süresine Göre Analizi

	Günlük telefon kullanımı	n	$\bar{x}$	ss	Sd	F	p	Fark
Bilgiye erişememe boyutu	1 saat ve daha az	62	3,03	,56	4;255	8,91	,00*	1<3; 1<4; 1<5; 2<5;
	2 saat	79	3,57	,82				
	3 saat	48	3,96	,99				
	4 saat	36	4,14	,77				
	5 saat ve üzeri	35	4,70	,97				
Rahatlıktan feragat etme boyutu	1 saat ve daha az	62	2,92	,96	4;255	8,30	,00*	1<4; 1<5; 2<5; 3<5
	2 saat	79	3,28	,97				
	3 saat	48	3,48	,84				
	4 saat	36	3,88	,91				
	5 saat ve üzeri	35	4,50	,58				
İletişim kuramama boyutu	1 saat ve daha az	62	3,29	,89	4;255	6,44	,00*	1<3; 1<4; 1<5; 2<5
	2 saat	79	3,83	,81				
	3 saat	48	4,16	,91				
	4 saat	36	4,27	,70				
	5 saat ve üzeri	35	4,87	,75				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu	1 saat ve daha az	62	2,33	,89	4;255	5,00	,00*	1<5; 2<5
	2 saat	79	2,22	,74				
	3 saat	48	2,82	,85				
	4 saat	36	2,75	,67				
	5 saat ve üzeri	35	3,38	,92				
Genel nomofobi düzeyi	1 saat ve daha az	62	2,90	,95	4;255	8,27	,00*	1<3; 1<4; 1<5; 2<5; 3<5
	2 saat	79	3,24	,90				
	3 saat	48	3,61	,93				
	4 saat	36	3,77	,92				
	5 saat ve üzeri	35	4,37	,87				

\*p<0,05      1. 1 saat ve daha az      2. 2 saat      3. 3 saat      4. 4 saat      5. 5 saat ve üzeri

Tablo 11’de görüldüğü gibi sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin günlük telefon kullanım sürelerine göre bilgiye erişememe boyutunda ( $F_{(4-255)}= 8,91$ ;  $p<0,05$ ), rahatlıktan feragat etme boyutunda ( $F_{(4-255)}= 8,30$ ;  $p<0,05$ ), iletişim kuramama boyutunda ( $F_{(4-255)}= 6,44$ ;  $p<0,05$ ), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda ( $F_{(4-255)}= 5,00$ ;  $p<0,05$ ) ve genel nomofobi düzeyinde ( $F_{(4-255)}= 8,27$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı farklılık görülmüştür. Fark olan grupların tespiti için Post Hoc TUKEY analiz yapılmıştır. Analiz sonunda bilgiye erişememe boyutunda günlük telefon kullanımı 1 saat ve daha az olanlarla 3 saat, 4 saat ve 5 saat olanlar arasında ve saat sayısı fazla olan öğretmenler lehine yüksektir. Ayrıca günlük 2 saat olanlarla 5 saat olanlar arasında ve 5 saat olanlar lehine yüksektir.

Rahatlıktan feragat etme boyutunda günlük telefon kullanımı 1 saat ve daha az olanlarla 4 saat, 5 saat olanlar arasında ve saat sayısı fazla olan öğretmenler lehine yüksektir. Günlük kullanım süresi 2 saat olanlarla 5 saat olanlar arasında ve 3 saat olanlarla 5 saat olanlar arasında ve günlük kullanım süresi fazla olan öğretmenler lehine daha yüksektir.

İletişim kuramama boyutunda günlük telefon kullanımı 1 saat ve daha az olanlarla 3 saat, 4 saat ve 5 saat olanlar arasında ve saat sayısı fazla olan öğretmenler lehine yüksektir. Ayrıca günlük 2 saat olanlarla 5 saat olanlar arasında ve 5 saat olanlar lehine yüksektir.

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda günlük telefon kullanımı 1 saat ve daha az olanlarla 5 saat olanlar arasında ve günlük 2 saat olanlarla 5 saat olanlar arasında ve 5 saat olanlar lehine yüksektir.

Genel nomofobi düzeyinde günlük telefon kullanımı 1 saat ve daha az olanlarla 3 saat, 4 saat ve 5 saat olanlar arasında ve saat sayısı fazla olan öğretmenler lehine yüksek iken günlük 2 saat olanlarla 5 saat olanlar arasında ve 5 saat olanlar lehine yüksek ve günlük telefon kullanımı 3 saat olanlarla 5 saat olanlar arasında ve 5 saat olan öğretmenler lehine daha yüksektir. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre sınıf öğretmenlerinin günlük telefon kullanım süreleri arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin ve nomofobi düzeylerinin öğretmenlerin demografik özelliklerine göre durumunun araştırıldığı bu çalışmada öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin en yüksek olduğu madde “Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.” maddesidir. Bunu “Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.” maddesi izlerken en düşük ortalama ise “Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.” maddesindedir. Diğer maddelerin genelinde orta düzeyde nomofobi görülürken bazı maddelerde ise hafif düzeyde nomofobi tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin nomofobi düzeyleri en yüksek düzeyde iletişim kuramama boyutundadır ve bunu bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme boyutları orta düzeyde olarak izlemiştir. En düşük nomofobi düzeyi ise hafif düzeyde ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutundadır. Genel olarak nomofobi düzeyi orta düzeydedir.

Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri öğretmenlerin demografik özelliklerine göre bağımlılık öz değerlendirme ve hanede yaşayan insan sayısına göre farklılık göstermediği ancak cinsiyet, yaş, okulun sosyo ekonomik çevresi, kullandığı sosyal ağ sayısı ve günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Sınıf öğretmenlerinin cinsiyete göre rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel nomofobi düzeylerinin kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin yaşa göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel nomofobi düzeylerinin yaşı küçük olanlar lehine anlamlı yüksek çıktığı görülmüştür. Öğretmenlerin yaşları küçüldükçe nomofobi seviyelerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin okulun olduğu yerin sosyo ekonomik düzeyine göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutlarıyla genel nomofobi düzeyinde okulun sosyo ekonomik düzeyi arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin kullandıkları sosyal ağ sayısına göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve genel nomofobi düzeyinde kullandığı sosyal ağ sayısı düşük olanlara göre yüksek olanlar lehine farklılık göstermiştir. Bu durum sınıf öğretmenlerinin kullandıkları sosyal ağ sayısı arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Sınıf öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin öğretmenlerin günlük telefon kullanım süresine göre bütün boyutlarda ve genel olarak saat süresi fazla olanlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin günlük cep telefonu kullanım süresi arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler;

Öğretmenlerin genel olarak orta düzeyde ölçülen nomofobi düzeylerinin düşürülmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Öğretmenlerin kullandıkları sosyal ağ sayısı ve günlük cep telefonu kullanım süresinin düşürülmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Öğretmenlerin nomofobi ile ilgili bilgi, bilinç ve farkındalığı artırılarak bu konuda daha duyarlı olması sağlanabilir. Nomofobi ile ilgili bilgilendirme ve bilinçlendirmeye yönelik herkesi kapsayan çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- Akman, E. (2019). Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyasal Bilimi ve Kamu Yönetimi Öğrencileri Üzerinden Bir Değerlendirme. *AVRASYA Uluslararası Araştırma Dergisi*, 7(16), 256-275. doi:10.33692/avrasyad.543756
- Arpacı, İ. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1). 96-106. Doi: 10.1177/0266666917730119.
- Bragazzi, N. L., ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*, [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- Çırak, S. N. ve İslim, O. F. (2021). Investigation into Nomophobia amongst Turkish pre-service teachers. *Education and Information Technologies*, 26(2), 1877-1895.
- Çilek, A., Özgüray, Ö., Demircan, S., Özgüray, A. & Demircan, N. (2023). Farklı Kademelerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Nomofobi Düzeyleri, *International Academic Social Resources Journal*, DOI: http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.68435
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K. ve 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: official publication of Indian Association of Preventive & Social 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.
- Fettahlioğlu, M. Ş., Çıkmaz, G. & Ateş, N. B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi'nin akademik ertelemeye etkisi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 6(42), 2875-2896.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (32. Baskı) Nobel Yayıncılık.
- King, A. L. S., Valença, A. M. ve 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. doi:10.1016/j.chb.2012.07.025
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172.

- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J. ve Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual 's growing fear of being without a smartphone a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 571-580.
- Tabachnik, B. G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6e éd.). Boston, É.-U. U.: Pearson
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2020). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2022). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr>
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ames: Iowa State University.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>