

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

*Cilt: 13 Sayı: 70 Nisan 2020 & Volume: 13 Issue: 70 April 2020*  
*www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581*  
*Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4128>*

## OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ CAN SIKINTISI EĞİLİMLERİ İLE MOBİL TELEFON YOKSUNLUKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

### THE RELATIONSHIP BETWEEN BOREDOM OF PRESCHOOL TEACHER CANDIDATES AND MOBILE PHONE DEPRIVATIONS

Esra DEMİR ÖZTÜRK \*  
Burcu COŞANAY \*\*

#### Öz

Depresyon, anksiyete, duygu durum bozuklukları gibi faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu bilinirken, bu ilişkilere aracılık eden değişkenler hakkında literatürde çok az bilgiye rastlanılmaktadır. Bu nedenle bu araştırmada, can sıkıntısı eğiliminin mobil telefon yoksunluğu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada gönüllülük ilkesinden hareketle örneklem alınma yoluna gidilmemiş çalışma grubunun tümüne ulaşılması amaçlanmıştır. Araştırma, 2019 yılı güz döneminde okul öncesi öğretmenliği bölümü 1.2.3. ve 4. sınıflarda öğrenime devam eden öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel araştırma modeli kullanılarak yapılan çalışmada gönüllü olarak katılım sağlayan 114 okul öncesi öğretmen adayının can sıkıntısı eğilimi ve mobil telefon yoksunluğu (Nomofobi) araştırılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında, iki farklı ölçek kullanılmıştır. Öğrencilerin can sıkıntısı eğilimlerini belirlemek amacıyla Vodanovich, Wallece ve Kas (2005)'in geliştirdiği ve Türkçeye uyarlaması Dursun ve Tezer (2013) tarafından yapılan can sıkıntısı eğilimi ölçeği ile öğrencilerin mobil telefon yoksunluklarını belirlemek amacıyla Erden, Türen ve Kalkın (2017) tarafından geliştirilen mobil telefon yoksunluğu (Nomofobi) ölçeğinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler analiz edilirken betimsel analizler ile doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler neticesinde öğretmen adaylarının can sıkıntısı eğilimlerinin mobil telefon yoksunluğu düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle de, can sıkıntısı eğilimlerinin içsel uyarım ve dışsal uyarım alt boyutları değişkenlerinin bilgiye ulaşamama faktörünü anlamlı şekilde yordadığı ve can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin alt boyutlarından dışsal uyarım faktörünün çevrimiçi olamama faktörünü anlamlı şekilde yordadığı, saptanmıştır. Sonuç olarak can sıkıntısı eğiliminde özellikle de dışsal uyarımın mobil telefon yoksunluğu (Nomofobi) üzerindeki etkisinin daha belirleyici olduğu ve bireyi yönlendirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu durumun bireyde kaygı durumu oluşturduğu ve daha fazla telefon kullanımına yönelttiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Can Sıkıntısı, Nomofobi, Okul Öncesi Bölümü, Öğretmen Adayı.

#### Abstract

While it is known that factors such as depression, anxiety, and mood disorders are associated with smartphone addiction, little information is available in the literature about the variables that mediate these relationships. Therefore, in this study, the effect of boredom tendency on mobile phone withdrawal was investigated. In the research, it was aimed to reach the whole study group, which did not go for sampling based on the principle of volunteering. The research is in the pre-school education department in the fall semester of 2019 1.2.3. It was carried out with students who continue their education in the 4th and 4th grades. In the study carried out using the relational research model, the pre-

\* Dr. Öğr. Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü, e.demir@alparslan.edu.tr

\*\* Öğr. Gör., Muş Alparslan Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakım ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Çocuk Gelişimi Programı, b.cosanay@alparslan.edu.tr



primary school pre-service teachers' boredom tendency and mobile phone deprivation (Nomophobia) were investigated. Two different scales were used to collect the research data. Mobile scale developed by Erden, Türen and Kalkın (2017) to determine students' boredom tendencies with the scale of boredom tendency developed by Vodanovich, Wallece and Kas (2005) and adapted to Turkish. phone deprivation (Nomophobia) scale was used. While analyzing the obtained data, linear regression analysis was made with descriptive analyzes. As a result of the analysis, it was concluded that teacher candidates' boredom tendencies predicted mobile phone deprivation levels. In particular, it was found that the variables of intrinsic stimulation and extrinsic stimulation sub-dimensions of boredom tendencies significantly predicted the factor of not being able to access information and that the extrinsic stimulation factor significantly predicted the factor of not being online from the sub-dimensions of the distress tendency scale. As a result, it has been concluded that the effect of external stimulation on mobile phone deprivation (Nomophobia) is more determinant and directs the individual in the tendency to boredom. Therefore, it can be said that this situation creates anxiety in the individual and leads to more phone usage.

**Keywords:** Boredom, Nomophobia, Preschool Department, Teacher Candidate.

## 1. GİRİŞ

Her birey hayatını idame ettirmek için farklı gereksinimlere ihtiyaç duymaktadır. Bu gereksinimleri karşılayabilmek için de çalışmak zorundadır. Bu çalışma dönemi bireyin fiziksel ve zihinsel olarak yorgunluğuna neden olacağından dolayı birey dinlenme, eğlenme, yenilenme ve boş zamanlarını değerlendirme gibi aktivitelere ihtiyaç duymakta ve bu tür etkinliklere gönüllü bir şekilde katılmaktadır (Ardahan vd., 2016; Cordes, 2013). Bu tür etkinlikler bireylerin kendi istekleriyle katıldığı etkinliklerdir ve bu durum hayatlarının daha üretken olmasını sağlamaktadır (Iwasaki, 2007). Bununla birlikte bireylerin boş zamanlarında karşılaştığı problemler de olabilmektedir ve bu problemler içerisinde en çok karşılaşılan can sıkıntısıdır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Korkutata, 2018). Can sıkıntısı literatürde yineleyen, anlam taşımayan ve ilgi çekici olmayan durumlarda bireyin yaşadığı olumsuz ve karmaşık duygusal güçlük olarak belirtilmiştir (Eastwood ve ark, 2013; Pekrun ve ark., 2010; Van Tilburg, Igou ve Sedikides, 2013; Van Tilburg ve Igou, 2011; Vogel-Walcutt ve ark., 2012).

Can sıkıntısının genellikle yapacak bir şeyin bulunmaması ya da sıradan ve tekrarlayan etkinliklerden dolayı ortaya çıktığı düşünülse de psikologlara göre bireysel algı ve tecrübeler çerçevesinde yapılan bir etkinlik içerisinde doyumсузluk yaşamak ya da hareket ve uyarıcı eksikliği yaşanması sonucunda meydana gelen psikolojik katılım eksikliği olarak belirtilmektedir (Uğur, 2018). Başka bir ifadeyle birey zihinsel olarak bir şey yapmak istemek ve bunu gerçekleştirememek arasındaki çatışma can sıkıntısı olarak ifade edilmektedir (Dursun, 2016). Can sıkıntısının yaşanması bireylerin hayatlarında zihinsel sağlık ve mutluluk için engel oluşturan bir faktör olarak görülmektedir. Aynı zamanda yapılan çalışmalarda yoğun can sıkıntısı görülen bireylerin can sıkıntısını geçirmek için bir eyleme giriştiği ve bunun sonucunda sağlık sorunları, sigara, alkol, madde kullanımı ve internet bağımlılığı gibi olumsuz durumlara eğilim gösterdiği belirlenmiştir (Lin, Lin ve Wu, 2009; Rahmani ve Lavasani, 2011; Vatan, Ocakoğlu ve İrgil, 2009). Toplumda boş zamanları en fazla olan kesimin öğrenciler olduğu düşünüldüğünde risk etkenlerinin daha önemli olduğu ortaya çıkmaktadır (Spruyt ve ark., 2018). Günümüzde özellikle gençler arasında yaygın olan problemler oyun, internet ve telefon kullanımının can sıkıntısıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Siyez, 2014).

İçinde bulunduğumuz çağın teknoloji çağı olması dolayısıyla teknolojik ilerlemeler öngörülemez bir hızda devam etmektedir. Teknolojideki bu ilerlemeler tüm teknolojik aletlerde olduğu gibi akıllı telefonların da daha donanımlı olmasını sağlamaktadır. Yaşanan bu ilerlemeler ile birlikte akıllı telefonların sunmuş olduğu avantajlar da artmakta ve bu da tüm kullanıcıların ilgisini çekmektedir. Bu nedenle akıllı telefonlar çağımızın vazgeçilmezi haline gelmekte ve kullanım oranı hızla artış göstermektedir. Akıllı telefon kullanımı için belli bir yaş sınırı yoktur fakat kolay bir şekilde uyum sağlayanlar Y kuşağı (1977-1994 arası doğanlar) ile Z kuşağı (1995 sonrası doğanlar) olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle Z kuşağında yer alan bireyler oldukça karmaşık yapıdaki bilgisayar ve medya çerçevesinde yetiştiği için Y kuşağına göre daha uzman sayılmaktadır. Bu nedenle akıllı telefon kullanımının bu iki kuşak arasında daha sıklıkta görüldüğü belirtilmektedir (Choudhary, 2014; Kuyucu, 2017). TÜİK'in (Türkiye İstatistik Kurumu) "Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonuçları incelendiğinde 2004 yılında hanelerde bulunan cep telefonu/akıllı telefon oranı %53,7 iken bu oranın 2018 de %98,7'ye yükseldiği görülmektedir (TÜİK, 2018).



Akıllı telefonların konuşma ve mesajlaşma dışında alışveriş yapma, anında bilgiye ulaşma, internet kullanma, müzik dinleme yani cep bilgisayarı gibi işlevlerinin olması tercih edilmesindeki en önemli etkenler olarak görülmektedir (Özkoçak, 2016). Birçok amaca hizmet etmesi toplumda gündelik hayatta yoğun olarak kullanılmasını sağlamakta fakat birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir.

Dünya üzerinde yer alan tüm ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de akıllı telefonlarda internete erişim gün geçtikçe artış göstermektedir. Deloitte (2017)’nin gerçekleştirdiği Global Mobil Kullanıcı araştırması Türkiye’de bu durumun çok vahim bir hal aldığını gözler önüne sermektedir. 33 ülkeden 53.100 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada Türkiye’de bulunan akıllı telefon kullanıcılarının %60’ının telefonlarıyla gereğinden fazla zaman geçirdiği ve %50’lik bir kısmın akıllı telefonu kullanma süresini azaltmaya çalıştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma neticesinde, gün içinde her 13 dakikada bir telefonuna bakan Türkiye’deki kullanıcıların günde 78 kez telefona bakarak Avrupa ortalamasının 1,5 katını aştığı görülmektedir.

Kontrollü ve doğru kullanıldığında bireylere birçok konuda yarar sağlayan akıllı telefonların kontrolsüz kullanımı ciddi sorunlara neden olabilmektedir. İnternet kullanımının bilgisayardan ziyade akıllı telefonlarda artış göstermesi ile birlikte akıllı telefonlarıyla çok uzun saatler geçiren kullanıcıların sayısında artışın olduğu ve bu artışın kontrol edilemeyecek boyutlara ulaşmasıyla akıllı telefon bağımlılıklarının ortaya çıktığı bilinmektedir (Ülke, 2015). Ko, Lee ve Kim (2012)’e göre bireyleri akıllı telefon bağımlılığına sürükleyen etkenler; güvensiz ve umutsuz kişiliğe sahip olan, sürekli başkalarıyla iletişime geçmeye çalışan, akıllı telefon kullanımının alışkanlık haline getirilmesi ve bireyin akıllı telefon kullanımını kontrol edememesi, psikolojik sorunlarının (ayrılma kaygısı, sabır eksikliği, bağımlılık) olması, gündelik hayatının düzensizliği, sağlık problemlerinin olması, akademik anlamda zorluklar yaşaması, kişiler arası iletişiminin bozuk olması, uyumsuz bir kişiliğe sahip olması, boş zamanlarını etkili değerlendirememesi olarak sıralanmaktadır. Bu derece yoğun telefon kullanımı bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlıklarını, sosyal durumlarını, iletişim kurma becerilerini olumsuz etkilemektedir (Park ve Lee, 2012). Alikashioglu (2012), akıllı telefonun bireyler üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı görülen bireylerde depresyon, anksiyete, duygu durum bozuklukları, hiperaktivite, sosyal fobi ve dikkat eksikliği gibi ruhsal problemlerin gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu tür bireylerin hayatlarını akıllı telefona entegre etmeleri neticesinde sosyal yaşamdan uzaklaşarak dış dünyayla iletişimi kestikleri, içine kapandıkları ve asosyalleştikleri belirtilmiştir.

Yoğun akıllı telefon kullanımının ortaya çıkardığı bir diğer sorun ise nomofobi olarak karşımıza çıkmaktadır. Nomofobi kavramı, mobil teknolojik aletlerin problemleri, aşırı ve kontrolsüz kullanımları neticesinde literatüre yeni dahil olan ve gereksiz korkular ile bu korkuların yarattığı olumsuz zihinsel ve fiziksel durumlarla ilişkili olan bir kavramdır (Erdem ve ark., 2016; Gezgın ve ark., 2017). Nomofobi, bireylerin mobil teknolojik cihazlara erişememe, akıllı telefonsuz kalma ve telefonda online olamama durumları karşısında yaşanan korku olarak ifade edilmektedir. Ayrıca modern çağın en yeni fobilerinden biridir (King ve ark., 2013; Yıldırım ve Correia, 2015). Bu nedenle son on yıldır özellikle yabancı literatürde nomofobi davranışsal sorunlar ve duygusal problemler ile ilişkilendirilmiş (Bayrak, 2017), aynı zamanda nomofobiye bir panik bozukluğu olarak yaklaşılmış olan (Abraham ve ark., 2014; King ve ark., 2013; King ve ark., 2014) çalışmalara sıklıkla rastlanılmaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında ise, son yıllarda nomofobiye neden olan etkenlerin belirlenmesine yönelik çalışmalara daha fazla yer verildiği görülmektedir (Büyükçolpan, 2019; Öz, 2018; Yoğurtçu, 2018).

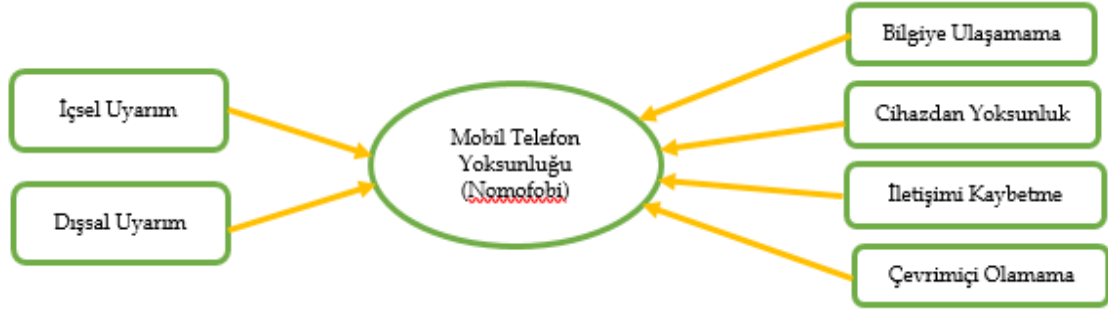
Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin bireyde bıraktığı bu tür olumsuz izler sonraki dönemlerde bireylerin aile, iş ve okul ortamlarında büyük problemler yaşamalarına neden olabilecek etkenlerdendir. Özellikle iletişim becerilerinin oldukça önemli olduğu öğretmenlik meslek grubunda yer alan bireylerin, akıllı telefonu aşırı kullanımları durumunda meydana gelen iletişim eksikliğinden kaynaklanan sorunlar mesleki yaşamlarını daha fazla etkilemektedir. Akıllı telefon bağımlısı veya mobil yoksunluk korkusu olan bir öğretmen sosyal becerilerini geliştirme konusunda problem yaşayabilmekte bu da sınıfındaki öğrencilerle sağlıklı iletişim kuramamasına ve onlara olumsuz örnek olmasına neden olmaktadır (Sırakaya ve Seferoğlu, 2013).

Bu nedenle eğitimin ilk basamağını oluşturan okulöncesi öğretmen adaylarının, can sıkıntısı eğilimleri ile mobil yoksunluk korkusunun (nomofobi) araştırılması ve bunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi ile mesleki hayatlarında karşılaşılabilecekleri problemlerin önlenebileceği düşünülmektedir. Alan yazında can sıkıntısı eğilimleri ve öğretmen adaylarının mobil telefon yoksunlukları ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olmasından dolayı bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın temel amacı okul öncesi öğretmen adaylarının can sıkıntısı eğilimleri ile mobil telefon yoksunlukları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu amaca ulaşmak için araştırmada ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel model, değişkenler arasındaki çoklu ilişkilerin incelenmesine ve araştırmada kullanılan değişkenlerin birlikte ne düzeyde değişim gösterdiğinin belirlenmesine olanak tanıyan bir araştırma modelidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Araştırmanın bağımlı değişkeni nomofobi ölçeğinin geneli ve alt boyutlarıdır, bağımsız değişkeni ise can sıkıntısı eğiliminin alt boyutları olan içsel uyarım ve dışsal uyarımdır. Araştırmanın kuramsal modeli şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırmanın kuramsal modeli.

## 2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Muş Alpaslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi öğretmenliği bölümünde eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem alınma yoluna gidilmemiş çalışma grubunun tümüne ulaşılması amaçlanmıştır. Okul öncesi öğretmenliği bölümünde toplam 180 öğrenci öğrenim görmektedir. Yapılan veri toplama çalışmalarında araştırmaya gönüllü olarak toplam 116 öğrenci katılmıştır. Yapılan incelemelerde 2 adet ölçek formunun eksik ve hatalı doldurulduğu belirlenmiş ve bu nedenle elenmiştir. Sonuç olarak araştırmanın çalışma grubu 114 öğrenci oluşmaktadır. Öğrencilerin 91’si kadın, 23’ü erkektir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımı ise; 17-20 yaş aralığında 40 kişi, 21-24 yaş aralığında 55 kişi, 25 yaş ve üzeri ise 19 kişi şeklindedir.

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplarken iki farklı bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Anketin ilk bölümünde öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye dönük sorular yer almaktadır.

### 2.3.1. Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği

Öğrencilerin can sıkıntısı eğilimlerini belirlemek amacıyla Vodanovich, Wallece ve Kas (2005) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Dursun ve Tezer (2013) tarafından yapılan can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin 12 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Dursun ve Tezer yaptıkları doğrulayıcı faktör analizi çalışmasında can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin orijinal formunda olduğu gibi içsel uyarım (6 madde) ve dışsal uyarım (6 madde) şeklinde iki faktörden oluştuğunu belirlemişlerdir [ $X^2(53) = 59.985, p > .05; X^2/df = 1.132; GFI = 0.94; CFI = 0.94; RMSEA = .030$ ]. Ölçek 7’li likert tipi olarak derecelendirilmiştir.

Örnek olarak İçsel uyarım boyutunda yer alan maddeler ‘Benim için yaptığım işlere yoğunlaşmak kolaydır’ biçiminde iken dışsal uyarım boyutunda yer alan maddeler ‘Çalışmaktan yeterince heyecan duyacağım bir iş bulmak benim için çok zor olurdu.’ biçimindedir. Ölçekten alınan puanların artması öğrencilerin can sıkıntısı eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### 2.3.2. Mobil Telefon Yoksunluğu (Nomofobi) Ölçeği

Öğrencilerin mobil telefon yoksunluklarını belirlemek amacıyla Erden, Türen ve Kalkın (2017) tarafından geliştirilen mobil telefon yoksunluğu (Nomofobi) ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek bilgiye ulaşamama (4 madde), cihazdan yoksunluk (4 madde), iletişim kaybetme (5 madde) ve çevrim içi olmama (5 madde) boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin faktör yükleri ise .45 ile .85 arasında değişmektedir. Erden ve diğerleri (2017) ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısını .92 olarak hesaplamışlardır. Ölçek 5’li likert tipi olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan puanların artması öğrencilerin mobil telefon yoksunluğunun yüksek olduğunu göstermektedir.





## 2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizleri yapılmadan önce toplanan verilerin istatistiksel testler açısından uygunluğu belirlenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda, veriler öncelikle kayıp ve uç değerler açısından incelenmiştir. Daha sonra ise çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda can sıkıntısı ölçeği için çarpıklık değerinin -0.08, basıklık değerinin -0.22 olduğu, mobil telefon yoksunluğu ölçeği için çarpıklık değerinin -0.32, basıklık değerinin -0.10 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

Ayrıca araştırmada kullanılan can sıkıntısı ölçeği ve mobil telefon yoksunluğu (nomofobi) ölçeği için güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Analizler sonucunda Cronbach alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayıları can sıkıntısı ölçeği için 0.78 ve mobil telefon yoksunluğu ölçeği için 0.91 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen güvenilirlik katsayılarının .70'den yüksek olduğu görülmüştür. Kalaycı (2006), 0.70'den daha yüksek Cronbach alpha katsayısının güvenilirlik açısından yeterli bir değer olduğunu ifade etmektedir. Buna bağlı olarak ölçme araçlarının güvenilirlik katsayıların iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Değişkenler arasındaki ilişkiler çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu regresyon analizi, bir bağımlı değişken ve iki ya da daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesine olanak sağlayan bir analiz tekniğidir (Büyüköztürk, 2010). Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce bu analizin varsayımları test edilmiştir. Bu kapsamda öncelikle, saçılma grafiği ile değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusal olup olmadığı belirlenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda araştırmanın bağımsız değişkenleri ile bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkilerin doğrusal olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak veri seti içerisinde çok değişkenli normalliği ihlal eden aykırı değerler olup olmadığı incelenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). İncelemeler sonucunda veri setinde çok değişkenli normalliği ihlal eden aykırı değerler (outliers) olmadığı görülmüştür. Bir diğer önemli varsayım ise araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı problemi olup olmamasıdır (Büyüköztürk, 2010, Can, 2014). Bağımsız değişkenler arasında çoklu-bağlantı (multi collinearity) sorununun olup olmadığını belirlemek üzere öncelikli olarak bağımsız değişkenler arasındaki ikili korelasyon katsayıları VIF (Variance Inflation Factor) katsayıları ve tolerans değerleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bağımsız değişkenlere ilişkin ikili korelasyon katsayılarının "-0.26" ile "0.75" arasında değiştiği VIF ve tolerans değerlerinin ise 1'e yakın olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular regresyon analizinin varsayımlarının karşılandığını göstermiş, buna bağlı olarak analizler gerçekleştirilmiştir.

## 3. BULGULAR

### 3.1. Betimsel analizler

Tablo 1: Öğretmen adaylarının can sıkıntısı eğilimlerine ilişkin betimsel analizler

Boyut	Madde Sayısı	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	Std. Sapma
İçsel uyarım	6	1.00	6.67	3.27	1.07
Dışsal uyarım	6	2.00	6.50	4.20	0.95
Can sıkıntısı (toplam)	12	2.00	5.33	3.73	0.70

Not: Ölçek 7'li likert tiptedir.

Tablo 1'den hareketle can sıkıntısı eğilimi alt boyutları olan içsel ve dışsal uyarımla ilgili 6 maddenin olduğu ve toplamda 12 maddenin yer aldığı görülmektedir. Can sıkıntısı eğilimi alt boyutlarından biri olan "dışsal uyarımın" daha yüksek düzeyde öğretmen adayları üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 2: Öğretmen adaylarının mobil telefon yoksunluğuna (nomofobi) ilişkin betimsel analizler

Boyut	Madde Sayısı	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	Std. Sapma
Bilgiye ulaşamama	4	1.00	5.00	3.83	0.92
Cihazdan yoksunluk	5	1.00	5.00	3.23	0.95
İletişimi kaybetme	6	2.17	4.67	3.42	0.50
Çevrimiçi olamama	5	1.00	5.00	2.87	0.92



Mobil telefon yoksunluğu (toplam)	20	1.80	5.00	3.41	0.74
-----------------------------------	----	------	------	------	------

Not: Ölçek 5'li likert tipindedir.

Tablo 2'den hareketle Telefon Yoksunluğu ölçeğinin 5 alt boyuttan oluştuğu ve toplamda 20 maddenin yer aldığı görülmektedir. Öğretmen adayları üzerinde ortalaması en yüksek olan alt boyutun "bilgiye ulaşamama" alt boyutunun olduğu görülmektedir.

### 3.2. Regresyon analizine ilişkin bulgular

Öğretmen adaylarının can sıkıntısı eğilimlerine (içsel uyarım ve dışsal uyarım) ilişkin algılarının, mobil telefon yoksunluğuna ilişkin algılarını ne şekilde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Can sıkıntısı eğilimlerine ilişkin algının, bilgiye ulaşamama faktörüne ilişkin algıyı yordamasına ilişkin analiz sonuçları

Değişken	B	Standart hata	$\beta$	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	3.00	0.46		6.50	.00**		
İçsel uyarım	-0.16	0.07	-.19	-2.23	.02*	-.23	-.20
Dışsal uyarım	0.32	0.08	.33	3.82	.00**	.35	.34

R= 0.40      R<sup>2</sup> = 0.16  
F<sub>(2-111)</sub> = 11.01      p = .00\*\*

\*p < .05, \*\*p < .01

Mobil telefon yoksunluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülen içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenlerin bilgiye ulaşamama faktörüne ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte bilgiye ulaşamama faktörü ile anlamlı bir ilişki sergilemişlerdir (R= .40, R<sup>2</sup> = .16) sergilemişlerdir (F<sub>(2-111)</sub> =11.01, p < 0.01).

İçsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte, bilgiye ulaşamama faktörüne ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarındaki değişimin %16.0'sını açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin iletişime ulaşmama faktörü üzerindeki görece önem sırası, dışsal uyarım ( $\beta$  = .33) ve içsel uyarım ( $\beta$  = -.19) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerin her ikisinin de bilgiye ulaşamama faktörünü anlamlı şekilde yordadığı söylenebilir.

Tablo 4: Can sıkıntısı eğilimlerine ilişkin algının cihazdan yoksunluk faktörüne ilişkin algıyı yordamasına ilişkin analiz sonuçları

Değişken	B	Standart hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.62	0.50		5.25	.00**		
İçsel uyarım	-0.87	0.08	-.10	-1.08	.28	-.12	-.10
Dışsal uyarım	0.21	0.09	.21	2.30	.02*	.22	.21

R= 0.24      R<sup>2</sup> = 0.06  
F<sub>(2-111)</sub> = 3.60      p = .03\*

\*p < .05, \*\*p < .01

Mobil telefon yoksunluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülen içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenlerin cihazdan yoksunluk faktörüne ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte cihazdan yoksunluk faktörü ile anlamlı bir ilişki sergilemişlerdir (R= .24, R<sup>2</sup> = .05) sergilemişlerdir (F<sub>(2-111)</sub> = 3.60, p < 0.01).

İçsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte, cihazdan yoksunluk faktörüne ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarındaki değişimin % 5.0'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin cihaz yoksunluk faktörü üzerindeki görece önem sırası, dışsal uyarım ( $\beta$  = .21) ve içsel uyarım ( $\beta$  = -.10) şeklindedir. Ancak regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerin sadece dışsal uyarımın faktörünün cihazdan yoksunluk faktörünü anlamlı şekilde yordadığı söylenebilir.



**Tablo 5:** Can sıkıntısı eğilimlerine ilişkin algının iletişim kaybetme faktörüne ilişkin algıyı yordamasına ilişkin analiz sonuçları

Değişken	B	Standart hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	3.16	0.25		12.19	.00		
İçsel uyarım	-0.03	0.04	-0.08	-0.90	.36	-.10	-.08
Dışsal uyarım	0.01	0.05	0.18	1.92	.06	.19	.18
R= 0.20	R <sup>2</sup> = 0.04						
F <sub>(2-111)</sub> = 2.51	p = .08						

Mobil telefon yoksunluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülen içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenlerin iletişim kaybetme faktörüne ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte cihazdan yoksunluk faktörü ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir (R= .20, R<sup>2</sup> = .04) sergilemişlerdir (F<sub>(2-111)</sub> =2.51, p > .05). Başka bir ifadeyle hem içsel uyarım hem de dışsal uyarım faktörleri iletişim kaybetme faktörünü anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

**Tablo 6:** Can sıkıntısı eğilimlerine ilişkin algının çevrimiçi olamama faktörüne ilişkin algıyı yordamasına ilişkin analiz sonuçları

Değişken	B	Standart hata	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	1.94	0.46		4.15	.00**		
İçsel uyarım	-0.05	0.07	-0.06	-0.72	.47	-.06	-.06
Dışsal uyarım	0.26	0.08	0.27	3.02	.00**	.28	.27
R= 0.30	R <sup>2</sup> = 0.08						
F <sub>(2-111)</sub> =5.19	p = .007**						

\*\*p < .01

Mobil telefon yoksunluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülen içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenlerin çevrimiçi olamama faktörüne ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte çevrimiçi olamama faktörü ile anlamlı bir ilişki sergilemişlerdir (R= .29, R<sup>2</sup> = .07) sergilemişlerdir (F<sub>(2-111)</sub> = 5.19, p < 0.01).

İçsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte, çevrimiçi olamama faktörüne ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarındaki değişimin %7.0'sini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin, çevrimiçi olamama faktörü üzerindeki görece önem sırası, dışsal uyarım ( $\beta$  = .27) ve içsel uyarım ( $\beta$  = -.06) şeklindedir. Ancak regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerin sadece dışsal uyarımın faktörünün çevrimiçi olamama faktörünü anlamlı şekilde yordadığı söylenebilir.

**Tablo 7:** Can sıkıntısı eğilimlerine ilişkin algının akıllı telefon bağımlılığına ilişkin algıyı yordamasına ilişkin analiz sonuçları

Değişken	B	Standart hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.54	0.36		6.95	.00**		
İçsel uyarım	-0.63	0.06	-0.09	-1.07	.28	-.13	-.10
Dışsal uyarım	0.25	0.06	0.33	3.77	.00**	.34	.33
R= 0.36	R <sup>2</sup> = 0.12						
F <sub>(2-111)</sub> =8.31	p = .00**						

\*\*p < .01

Mobil telefon yoksunluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülen içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığına ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki sergilemişlerdir (R= .36, R<sup>2</sup> = .12) sergilemişlerdir (F<sub>(2-111)</sub> = 8.31, p < 0.01).

İçsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenleri birlikte, akıllı telefon bağımlılığına ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarındaki değişimin %12.0'sini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin, akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki görece önem sırası, dışsal



uyarım ( $\beta = .33$ ) ve içsel uyarım ( $\beta = -.09$ ) şeklindedir. Ancak regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerin sadece dışsal uyarım faktörünün akıllı telefon bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı söylenebilir.

#### 4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, okulöncesi öğretmen adaylarının mobil telefon yoksunlukları (nomofobi) üzerinde etkisi olduğu düşünülen can sıkıntısı eğilimlerinin içsel uyarım ve dışsal uyarım alt boyutları değişkenlerinin bilgiye ulaşamama faktörünü anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Can sıkıntısı eğiliminin alt boyutlarından sadece dışsal uyarım faktörünün mobil telefon yoksunluklarının cihazdan yoksunluk faktörünü anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. İçsel uyarım ve dışsal uyarım alt boyutlarının iletişim kaybetme faktörünü anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin alt boyutlarından sadece dışsal uyarım faktörünün çevrimiçi olamama faktörünü anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca bu araştırmada okulöncesi öğretmen adaylarının can sıkıntısı eğiliminin alt boyutlarından sadece dışsal uyarım faktörünün mobil telefon yoksunluğunu (nomofobi) anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçları ile ilgili olarak yurtdışı ve ulusal alan yazın tarandığında can sıkıntısı eğilimi ve mobil telefon yoksunluğu (nomofobi) konusunda sınırlı sayıda çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan King ve arkadaşlarının yaptığı iki farklı araştırmada, teknolojinin kontrolsüz ve problemli kullanılmasına psikolojik ve ruh sağlığı açısından yaklaşıldığı görülmektedir. Bu araştırmaya göre, sosyal kaçış, agorafobi (alan korkusu), panik bozuklukları gibi ruhsal problemi olan bireylerin akıllı telefonlarını psikolojik destek sağlayıcı bir biçimde kullanmalarından ötürü sürekli akıllı telefona bakma isteği hissetmekte bu da bağımlılık geliştirmelerine neden olmaktadır (King ve ark., 2013; King ve ark., 2014). Can sıkıntısının da duygusal bir güçlük durumu ve yaşanan olumsuz bir tecrübe olarak tarif edildiği (Eastwood ve ark, 2013; van Tilburg, Igou ve Sedikides, 2013; van Tilburg ve Igou, 2011) düşünüldüğünde çalışmanın sonuçlarıyla örtüşen bir sonuç olduğu görülmektedir. Skues ve arkadaşlarının (2016), üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışma da can sıkıntısı yaşamaya eğilimleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha aktif faaliyetler bulmak adına daha yoğun bir şekilde internet ve akıllı telefon kullanmaya başladıkları ve bundan dolayı akademik başarılarının bu durumdan olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Rosen ve arkadaşları (2013), can sıkıntısının teknolojik bağımlılıklarının bir tetikleyicisi olduğunu ve bunu en çok etkileyen faktörün ise teknolojinin dikkat dağınıklıklarını önleyici bir strateji olarak kullanılması şeklinde ifade etmişlerdir.

Yine başka bir araştırmada, Tayvan'daki lise öğrencilerinin boş zaman can sıkıntılarının teknolojik bağımlılıklarına etkisi incelenmiştir. Araştırmada, boş zaman can sıkıntısının internet bağımlılığını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Leung, 2008; Lin, Lin ve Wu, 2009). Ayrıca birçok çalışma sonucunda yüksek boş zaman can sıkıntısının oyun oynama, internet ve akıllı telefon bağımlılığını yordadığı görülmüştür (Chen ve Leung, 2016; Goldstein ve ark, 2016; Leung, 2008; Lin ve ark, 2009; Zhou ve Leung, 2012). Li ve arkadaşları (2015), yaptıkları çalışmada öğrencilerin canları sıkıldıklarında yaptıkları ilk etkinliğin internete girmek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Can sıkıntısı ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada ise can sıkıntısı eğilimi yüksek olan erkeklerin diğer erkeklere oranla araç sürüşü sırasında daha yoğun bir şekilde cep telefonu kullandıkları saptanmıştır (Schroeter, Oxtoby, Johnson, Daniel ve Steinberger, 2015). Can sıkıntısının en kısa süreli duygu durumlarından biri olduğunu ifade eden Verduyn ve Lavrijsen (2015) yaptıkları çalışmada can sıkıntısının çok kısa sürdüğü için fark edilmesinin de zor olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırmaların çalışma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

#### 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Can sıkıntısı eğiliminin mobil telefon yoksunluğu üzerindeki etkisinin incelendiği bu araştırma sonuçlarına bakıldığında, can sıkıntısı ölçeğinin betimsel analizlerinde içsel uyarım ve dışsal uyarım şeklinde iki alt boyuta sahip ölçek yapısının olduğu ve bu alt boyutlardan "*dışsal uyarımın*" daha yüksek düzeyde öğretmen adayları üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Yine Mobil telefon yoksunluğu ölçeği'nin bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama şeklinde dört alt boyutunun olduğu görülmektedir. Öğretmen adayları üzerinde yapılan bu araştırmada mobil telefon yoksunluğu alt boyutunda "*bilgiye ulaşamama*" alt boyutunun daha yüksek düzeyde etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Mobil telefon yoksunluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülen içsel uyarım ve dışsal uyarım değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığına ilişkin okulöncesi öğretmen adaylarının algılarını ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda içsel uyarım ve





dışsal uyarım değişkenleri birlikte akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki sergilediği bulunmuştur. Dolayısıyla nomofobi üzerinde bilgiye ulaşamama faktörünün etkisinin daha yüksek olduğu belirlense de regresyon analizi sonucunda “bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama tüm alt boyutların etkisinin olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak can sıkıntısı eğilimi bireyin içsel motivasyonuna ve dışsal etkilere göre şekillenmekte olduğu söylenebilir. Nomofobi oluşmaması açısından; bireyin kaynaklara ulaşmalarının sağlanması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, bireyin ihtiyaç duyduğu cihazlara erişiminin sağlanması ve internet hizmetinin verilmesi sağlanmalıdır.

Günlük yaşamda kolay ulaşılabilirlik açısından en zahmetsiz iletişim aracı olan akıllı telefonlar sayesinde de can sıkıntısı görülen bireylerin hemen akıllı telefonlarına bakmalarıyla bu sıkıntılarının hızla kaybolabileceğini ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçlarından hareketle, teknolojinin çok hızlı bir şekilde gelişmekte olduğu dönemde nomofobinin yaygınlaşmaması amacıyla can sıkıntısına neden olan içsel ve dışsal uyarımların gözden geçirilmesi ve bu konuda çeşitli araştırmaların yapılması önerilmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Abraham, N., Mathias, J. & Williams S. (2014). A study to assess the knowledge ve effect of nomophobia among students of selected degree colleges in mysore. *Asian Journal of Nursing Education ve Research*, 4(4), s. 421-428.
- Alikaşifoğlu, M. (2012). *İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı Türk pediatri kurumu TBMM Sunusu*. <https://www.haberler.com/tbmm-internet-arastirma-komisyonu-3645061-haberi/> Erişim tarihi: 28 Mart 2020.
- Ardahan, F., Turgut, T., ve Kalkan, A. (2016). *Recreation in all aspects*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Bayrak, B. (2017). *İstanbul'da bir grup ergen üzerinde cep telefonundan ayrı kalma korkusu (Nomofobi), bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükoçulpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyükoztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükoztürk, Ş. Çakmak, E. K. Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (5. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, A. (2014). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, C. & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4), s. 1155-1166.
- Choudhary, A. (2014). Smartphones and their impact on net income per employee for selected U.S. Firms, *Review of Business and Finance Studies*, 5(2), s. 9-17.
- Cordes, K. A. (2013). *Applications in Recreation & Leisure: For today and the future*. Urbana, Illinois: Sagamore publishing, L.L.C..
- Deloitte (2017) *Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırması 2017*. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/about-deloitte/articles/deloitte-global-mobil-kullaici-arastirmasi-2017.html> Erişim Tarihi: 28 Mart 2020.
- Dursun, P. & Tezer, E. (2013). Turkish adaptation of the boredom proneness scale short form. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, s. 1550-1554.
- Dursun, P. (2016). On the nature of boredom. *Mediterranean Journal of Humanities*, 5(2), s. 209-220.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), s. 923-936.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneklemini. *Bilişim Teknolojileri Dergisi* 10(1), s. 1-12.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcıları Arasında Nomofobi Yaygınlığının Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), s. 1-15.
- Goldstein, A. L., Vilhena-Churchill, N., Stewart, S. H., Hoaken, P. N. & Flett, G. L. (2016). Mood, motives, and money: An examination of factors that differentiate online and non-online young adult gamblers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), s. 68-76.
- Iso-Ahola, S., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), s. 1-17.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: what are major pathways linking leisure to quality of life. *Social Indicators Research*, 82(2), s. 233-264.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayıncılık.
- King, A.L.S., Valença, A. M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A.E. (2014). “Nomophobia”: impact of cell phone use interfering with symptoms ve emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 10, s. 28-35.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C.O., Baczyńska, T., Carvalho, M.R. ve Nardi, E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Computers In Human Behavior*, 29(1), s. 140-144.
- Ko, K. S., Lee, M. J. & Kim, Y. E. (2012). A research on addictive use of smartphone by university students. *Journal of Digital Contents Society*, 13(4), s. 501-516.
- Korkutata, A. (2018). Leisure Boredom Scale: A Research on University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), s. 148-157.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “akıllı telefon(kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), s. 328-359.
- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes To Addiction And Improper Use Of The Mobile Phone Among Adolescents In Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), s. 93-113.
- Li, W., O'Brien J. E., Snyder, S. M., Howard, M. O. (2015). Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S. University Students: A QualitativeMethod Investigation. *PLoS ONE* 10(2): e0117372.



- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), s. 993-1004.
- Öz, H. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkoçak, Y. (2016). Türkiye'de akıllı telefon kullanıcılarının oyalanma amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition* 6(12), s. 106-130.
- Park, N. & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 15, s. 491-497.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), s. 531-549.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2011). The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, s. 272-277.
- Rosen, L.D., MarkCarrier, L.L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), s. 948-958.
- Schroeter, R., Oxtoby, J., Johnson, D. M. & Steinberger, F. (2015) *Exploring boredom proneness as a predictor of mobile phone use in the car*. In 27th Australian Conference on Human-Computer Interaction (OZCHI 2015), 7-10 December 2015, Melbourne, Vic.
- Sırakaya, M. & Seferoğlu, S. (2013). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), s. 356-368.
- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemleri internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), s. 63-97.
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), s. 167-180.
- Smith, J. L., Wagaman, J., & Handley, I. M. (2009). Keeping it dull or making it fun: Task variation as a function of promotion versus prevention focus. *Motivation and Emotion*, 33(2), s. 150-160.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Van Droogenbroeck, F. (2018). Social Differences in Leisure Boredom and its Consequences for Life Satisfaction Among Young People. *Springer Science and Business Media Dordrecht*, 11, s. 225-243.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2018). *Information and Communication Technology (ICT) Usage Survey in Households and by Individuals*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>.
- Uğur, E. (2018). *Can Sıkıntısının ve Ödülün Yaratıcılık Üzerine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Ülke, Z. (2015). *Facebook kullanım bozukluğu ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R. & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, 13(3), s. 450-461.
- Van Tilburg, W. A. & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaningregulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), s. 1679-1691.
- Vatan, İ., Ocakoğlu, H., ve İrgil, E. (2009). Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), s. 43-48.
- Verduyn, P. & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion*, 39(1), s. 119-127.
- Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of personality assessment*, 85(3), s. 295-303.
- Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: a comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24(1), s. 89-111.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, s. 130-137.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits ve nomophobia levels among university students*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zhou, S. X. & Leung, L. (2012). Gratification, Loneliness, Leisure Boredom, and SelfEsteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCPL)*, 2(4), s. 34-48.