

Nomofobi Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Nomofobi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26476>

Özet

Nomofobi Ölçeği, bireylerin mobil cihazlardan uzak kalma veya iletişim kuramama durumunda yaşadıkları kaygı ve korku düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, orijinal bir yapının Türk kültürüne ve diline uygun olarak yeniden düzenlenmesi, yani bir **uyarlama (Adaptation)** çalışması sonucu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin temel amacı, özellikle üniversite öğrencileri arasında nomofobinin yaygınlığını ve şiddetini bilimsel yöntemlerle tespit etmektir. Ölçek, modern teknolojiye olan aşırı bağımlılığın psikolojik sonuçlarına değerlendirilmede önemli bir rol oynamaktadır.

Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu, 2016 yılında yayımlanan kapsamlı bir çalışmada gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, ölçeğin Türkiye'deki popülasyon üzerindeki geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini inceleyerek, nomofobi (**No Mobile Phone Phobia**) kavramının kültürel bağlamda nasıl tezahür ettiğini araştırmıştır.

Anahtar Kelimeler

Nomofobi, Mobil Telefon Kullanımı, Teknoloji Bağımlılığı, Psikometrik Ölçek, Uyarılma, Üniversite Öğrencileri, Kaygı, Psikometri.

Yazarlar

Cağlar Yıldırım, Evren Sumuer, Meltem Adnan, Serap Yıldırım.

Amaç

Nomofobi Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin akıllı telefonlarına erişememe veya bu telefonları kullanamama durumunda yaşadıkları yoğun anksiyete, huzursuzluk ve korku düzeylerini ölçmektir. Bu ölçek, nomofobinin dört ana boyutunu kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır ve böylece bireyin bu fobiye karşı gösterdiği tepkilerin derinlemesine anlaşılmasına sağlar.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması, özellikle **Türk üniversite öğrencileri** arasında mobil telefon kullanıma bağlı olarak gelişen bu yeni çağ fobisinin yaygınlığını belirlemek ve bu durumun demografik değişkenlerle ilişkisini incelemek üzere tasarlanmıştır. Bu sayede, eğitim kurumlarında ve ruh sağlığı alanında önleyici tedbirler geliştirilmesine katkıda bulunulması hedeflenmiştir.

Yapı

Nomofobi, modern psikopatolojide teknolojiye bağlı bir durum olarak tanımlanan, bireyin mobil iletişimden kopma korkusuyla karakterize edilen bir **durumsal fobidir**. Ölçek, bu psikolojik yapıyı

ölçmek için dört temel faktör üzerine kurulmuştur. Bu faktörler genellikle şunlar içerir: iletişim kuramama korkusu, bağlantıyı kaybetme korkusu, bilgiye erişememe korkusu ve rahatlıktan vazgeçme korkusu.

Ölçek, mobil cihazların bireyin günlük yaşamdaki merkezi rolünü ve bu rolün kesintiye uğramasının yarattığı duygusal tepkileri değerlendirir. Nomofobi, yalnızca telefonun fiziksel olarak yokluğundan değil, aynı zamanda pilin bitmesi, sinyal kaybı veya veri limitinin tükenmesi gibi durumlarda da ortaya çıkan yoğun bir stres tepkisi olarak ele alınır.

Geçerlik

Nomofobi Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışmasında (Yildirim et al., 2016), ölçeğin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla kapsamlı analizler yapılmıştır. Yapılan bu analizler, ölçeğin orijinal yapısının Türkçe örneklemede de korunduğunu göstermeyi amaçlanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliliği genellikle **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) kullanılarak incelenir. Kaynak referans çalışması, ölçek maddelerinin nomofobinin altında yatan teorik faktörleri ne ölçüde temsil ettiğini belirlemiştir. Bu ölçeğe ait spesifik geçerlik katsayıları (örneğin, CFI, TLI, RMSEA değerleri) bu girişte belirtilmemiş olsa da, uyarlama çalışmasının başarılı bir geçerlik incelemesi sunduğu varsayılmaktadır.

Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçeğin zaman içinde tutarlı ve kararlı sonuçlar verme yeteneğini değerlendirir. Nomofobi Ölçeği uyarlaması için güvenilirlik çalışmaları genellikle iç tutarlılık katsayısı olan **Cronbach Alfa** değeri hesaplanmıştır.

İç tutarlılık analizleri, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı ne kadar iyi ölçtüğünü gösterir. Yüksek bir Cronbach Alfa değeri, ölçeğin güvenilir olduğunu işaret eder. Spesifik güvenilirlik değerleri bu kaynak girişte mevcut olmamasına rağmen, akademik bir uyarlama çalışmasının kabul edilebilir düzeyde (> 0.70) iç tutarlılık katsayısı sunduğu beklenmektedir.

Faktör Analizi

Nomofobi Ölçeği'nin yapısal bütünlüğünü incelemek için faktör analizi kullanılmıştır. Orijinal ölçek genellikle dört faktörlü bir yapı sergiler. Türkçeye uyarlama sürecinde, bu dört faktörlü yapının Türk örnekleminde de korunup korunmadığı **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (Factor Analysis) ile test edilmiştir.

Bu analizler, nomofobinin farklı yönlerinin (örneğin, iletişim kuramama, bilgiye erişememe) birbirinden ayrılabilir ve ölçülebilir alt boyutlar olarak var olduğunu doğrulamıştır. Faktör

yüklerinin ve uyum indekslerinin detaylar?, Yildirim ve ark. (2016) tarafından yayımlanan makalede bulunabilir.

Araç

Test Çeşidi: Uyarlama

Format: Likert tipi dereceleme ölçeği (Özgün kaynakta derecelendirme bilgisi bulunmamaktadır, ancak nomofobi ölçekleri genellikle 7 noktalı Likert ölçeği kullanır).

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite Öğrencileri

Yaş Grubu: Genç Yetkinler (Yaklaşık 18-25 yaş)

Popülasyon Detayları: Çalışma, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-report) yöntemiyle uygulanan, kağıt tabanlı veya çevrimiçi ortamda doldurulabilen anket formatındadır.

Anahtar Kelimeler

Nomofobi (Scale), Mobil Cihaz, Anksiyete, Cronbach Alfa, Psikolojik Değerlendirme.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Evren Sumuer

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi sağlanmamıştır.

Kurumsal E-posta Adresleri: evren.sumuer@kocaeli.edu.tr (Evren Sumuer)

Yazın Adresi: Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi (Detaylı adres bilgisi sağlanmamıştır).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Nomofobi Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik/güvenirlilik çalışmaları'nın yayımlanma yılı 2016'dır. Ölçeğin ticari olmayan akademik ve araştırma amaçlı kullanımı genellikle ilgili yazarlardan izin alınarak gerçekleştirilmelidir.

Ölçeğin kullanımı veya kopyalanması için herhangi bir ücret bilgisi bu kaynakta belirtilmemiştir;

ancak, sorumlu yazar (Evren Sumuer) ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>

Ölçe?in orijinal PDF dosyalar?na a?a??daki ba?lant?lardan ula??labilir:

[nomofobi-olcegi-toad.pdf](#)

[nomofobi-olcegi-toad.pdf](#)

Nomofobi Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?itirilmemelidir.

Bu akademik kaynak giri?inde, Nomofobi Ölçe?'nin orijinal maddeleri sa?lanmam??t?. Maddelerin tam listesi için lütfen Yildirim ve ark. (2016) taraf?ndan yay?mlanan birincil ara?t?rma makalesine veya yukar?da listelenen PDF dokümanlar?na ba?vurunuz.