



Covid 19 Salgınında Nomofobi ve Psikolojik Sağlamlığın Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi / Investigation of Community Psychological Resilience and Nomophobia According to Some Variables in the Covid 19 Outbreak

Burcu DEMİR GÖKMEN¹; Meryem FIRAT²; Mine CENGİZ³

1: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi. Sağlık Yüksek Okulu, Hemşirelik Bölümü. Ağrı/Türkiye
burcudmr04@gmail.com 

2: Erzincan Üniversitesi. Sağlık Bilimleri. Fakültesi. Hemşirelik Bölümü. Erzincan/Türkiye
meryemfirat@hotmail.com 

3: Atatürk Üniversitesi. Hemşirelik Fakültesi. Halk Sağlığı. Hemşireliği. Bölümü Erzurum/Türkiye
minecengiz25@gmail.com 

Gönderim Tarihi | Received: 25.01.2021, Kabul Tarihi | Accepted: 7.01.2022, Yayın Tarihi | Date of Issue: 23.06.2022, DOI: <https://www.doi.org/10.25279/sak.867602>

Atıf | Reference: "DEMİR GÖKMEN, B; FIRAT, M; CENGİZ, M. (2022). Covid-19 Salgınında Nomofobi ve Psikolojik Sağlamlığın Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu (SAK)*, 7 (Covid-19 Ek Sayısı), s.1-14

Öz

Amaç: Araştırma Sars-Coronavirus-2 salgınında bireylerde nomofobi ve psikolojik sağlamlığın bazı değişkenlere göre incelenebilmesi amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Tanımlayıcı ve kesitsel tipte yapılan araştırma, Ağustos- Eylül 2020 tarihleri arasında, kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılabilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 1047 kişi ile yürütülmüştür. Veriler "Sosyodemografik Bilgi Formu", "Nomofobi Ölçeği" ve "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS-25 paket programında yapılmıştır. **Bulgular:** Sars-Coronavirus-2 salgınında katılımcıların %69.5'inin telefon kullanımının önceye oranla arttığı tespit edilmiştir (P-değeri<0.05). Cinsiyet, aile tipi, ekonomik durum, yerleşim yeri, vücut ağırlığı, telefon kullanım süresi değişkenlerinin psikolojik sağlamlıkla; yaş, telefon kullanım süresi, vücut ağırlığı değişkenlerinin ise nomofobi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Nomofobi ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (P-değeri<0.05). **Sonuç ve Öneriler:** Katılımcıların Covid-19 salgınında telefon kullanma sürelerinin değiştiği, nomofobinin düşük düzeyde arttığı, bu durumun psikolojik sağlamlığı etkilediği saptanmıştır. Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumak için teknoloji kullanımına ilişkin farkındalık eğitimlerinin verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Coronavirus; Cep telefonu; dirençlilik, psikolojik; fobiler; salgınlar*

Abstract

Aim: The research was carried out in order to examine the nomophobia and psychological resilience of individuals in the Sars-Coronavirus-2 epidemic according to some variables. **Materials and methods:** This research was conducted in descriptive and cross-sectional types. The research was conducted between August-September 2020 with 1047 people



who agreed to participate in the study, which could be reached from individuals with a smartphone. Sociodemographic Information Form, Nomophobia Scale and The Brief Resilience Scale were used to collect the data. Statistical analysis of the data was made in the SPSS-25 package program. Results: During the Sars-Coronavirus-2 process, it was found that 69.5% of their phone use increased compared to before Sars-Coronavirus-2 ($p<0.05$). Among the variables studied, age, change in phone use, and body weight variables were found to be associated with nomophobia, and gender, family type, economic status, body weight, change in phone use, and body weight variables were associated with psychological robustness. It was determined that there was a negative relationship between nomophobia and psychological robustness ($p<0.05$). Conclusion and Suggestions: In the study, it was determined that almost all people changed their frequency of using phones during the Covid-19 process. In addition, it has been found that nomophobia is widespread among individuals and this condition affects psychological resilience. It is recommended to provide awareness trainings on the use of technology to protect individuals psychological resilience.

Keywords: Coronavirus; mobile phone; phobias; resilience. psychological; epidemic

1. Giriş

Durumsal bir kriz olarak adlandırabileceğimiz salgın hastalıkların, bazen tüm dünyayı tehdit edebilen ve çok sayıda insanı ya da kitleleri etkileyen nitelikte olduğu görülmektedir. Bunun en güncel örneği ise Sars-Coronavirus-2(Covid-19) salgınıdır. Bu salgın çok sayıda ölüme neden olmakla birlikte insanların yaşamını birçok yönden zorlamaktadır (Bilge ve Bilge, 2020). Öyle ki uluslararası endişeye ve acil duruma yol açan Covid-19 salgını, psikolojik sağlamlığı etkileyen bir sorundur (Wang, 2020). Özellikle sosyal izolasyon çoğu insanın daha önce hiç yaşamadığı istisnai bir durumdur. Değişen şartlara uyum sağlamak psikolojiyi etkileyebilir ve mağdurlara büyük sıkıntı verebilir (Bilge ve Bilge, 2020) İşte bu süreçte olumsuz şartlara uyum sağlama, sorunlarla başa çıkabilme, sorunları başarılı bir şekilde çözümlenebilir psikolojik sağlamlığı göstermektedir (Özer, 2018; Yavuz, 2020). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin yeni koşullara daha kolay uyum sağladığı belirtilmektedir (Işıktaş, Karafistan, Ayaz ve Yılmaz, 2019).

Salgınla birlikte değişen yaşam şartlarında sosyal mesafeyi korumak ve bulaşı en aza indirmek için insanlar evlerine kapanmak zorunda kalmıştır (Türken ve Köse, 2020). Sürecin uzamasıyla insanlar iş-egitim yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini sürdürebilmek, sağlık başta olmak üzere birçok ihtiyacı giderebilmek için teknolojiyi daha fazla kullanır hale gelmiştir (Deloitte, 2020). Günümüzde hızla gelişen teknoloji hayatımızın vazgeçilmez bir parçası iken salgınla birlikte çok daha farklı bir boyut kazanarak yeni bir yaşam şekline dönüşmüştür. Sonuçta dijital çözümler sayesinde insanlar birbirleri ile bağlantı kurarak önceki alışık oldukları profesyonel ve sosyal etkileşimi devam ettirmektedirler. Bu nedenle akıllı telefon ve internetin yeri oldukça önemlidir (Aslan, 2020; Kalecik, 2016). Salgın koşullarında telefon, internet bağlantılarının sürekliliğinin olması etkileşimi sürdürebilme ve olumsuzluklardan en az etkilenerek yaşamak açısından oldukça önemlidir. Ancak bu süreçte dünya genelinde akıllı telefon, internet ve mobil uygulamaları kullanımının arttığı ve bu artışın psikolojik açıdan bir risk oluşturduğu belirtilmektedir (Öztürk, Akalın, Özgüner ve Şakiroğlu, 2020). Böyle bir süreçte insanlar cep telefonlarıyla temaslarını kaybettiklerinde yoğun duygusal sıkıntı yani nomofobi yaşayabilirler (Bayrak, 2017).



Bu araştırma Covid-19 salgınında değişen yaşam şeklinde bireylerde nomofobi ve psikolojik sağlamlığın bazı değişkenlerle incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada tanımlayıcı ve kesitsel desen modeli kullanılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Erzurum, Erzincan ve Ağrı illerinde 18-70 yaş aralığında bulunan 734.274 bireyin tamamı oluşturmuştur (TÜİK, 2020). Örneklem ise olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında literatüre dayanarak, hedef kitlenin bilindiği durumlarda örneklem büyüklüğünün hesaplanması için $n = \frac{(N \cdot t^2 \cdot p \cdot q)}{(d^2 \cdot (N - 1) + (t^2 \cdot p \cdot q))}$ formülü kullanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Yapılan hesaplama sonucunda minimum örneklem sayısının 385 kişi olduğu belirlendi. Bunun yanında örnekleme bazı kişilerin soruları eksik ya da yanlış doldurma ihtimalleri göz önünde bulundurularak daha fazla kişiye ulaşılması hedeflendi. Araştırmaya katılan 1047 kişi üzerinde yapılan güç analizinde çalışmanın 0.05 anlamlılık düzeyinde %95 güven aralığında etki büyüklüğünün 0.707 gücünün ise 0.99 olduğu belirlenmiştir. Bu değerler örneklemin yeterli olduğuna işaret etmektedir (Çapık, 2014).

2.3. Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Soru Formu; Araştırmacılar tarafından ilgili literatür doğrultusunda hazırlanan form; bireylerin sosyodemografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aile tipi, ikamet ettiği yer ve sigara kullanma durumu) ve Covid-19 sürecinde değişebilecek bazı alışkanlıkları (telefon kullanma durumu, sigara kullanma, vücut ağırlığı, spor ve egzersiz yapma durumu ve ekonomik durum) sorgulayan toplamda 11 sorudan oluşmaktadır (Bilge ve Bilge, 2020; Yavuz, 2020; Aslan 2020).

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin madde faktör yükleri 0.63 ile 0.79 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri 0.49 ile 0.66 arasındadır. Ölçek 6 maddeden oluşup, 5'li likert şeklindedir. Ölçek "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) olarak yanıtlanır. Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Doğan'ın (2015) çalışmasında iç tutarlık katsayısı, 0.83'tür. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.70 olarak bulunmuştur.

Nomofobi Ölçeği(NÖ): Yıldırım ve Correia A.P. (2015) tarafından geliştirilen ölçek, 5'li likert olup, 20 sorudan ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; bilgiye erişememek (1., 2., 3., 4. sorular), rahatlıktan vazgeçmek (5., 6., 7., 8., 9. sorular), iletişim kuramama (10., 11., 12., 13., 14., 15. sorular), bağlantıyı kaybetme (16., 17., 18., 19., 20. sorular) şeklindedir. Ölçek toplam puan ile alt boyutlarından alınan puana göre değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe nomofobi düzeyi de artmaktadır. Orijinal çalışmada iç tutarlık katsayısı, 0.92'dir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.96 olarak tespit edilmiştir.



2.4.Verilerin Toplanması

Araştırmacılar öncelikle Google üzerinden çevrimiçi ölçek formunu hazırlamış ve link oluşturmuştur. Oluşturulan bu link araştırmacıların telefon rehberinde bulunan akademisyen, hemşire, öğrenci ve diğer kişilere 20 Ağustos–20 Eylül 2020 tarihleri arasında online (mail, whatsapp gibi) uygulamalar aracılığı ile gönderilmiş ve onlarında kendi çevreleriyle paylaşmaları istenmiştir. Hazırlanan bu linkin ulaştığı kişilere ilk sayfada araştırmanın amacı ve kriterleri (18-70 yaş aralığında olma, akıllı telefon kullanmak) açıklanarak, şartları sağlayan bireylerin soruları cevapladıkları takdirde çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ettikleri ve onayladıkları belirtilmiştir. Verilerin aynı cihazdan tekrar girişlerin önlenmesi sağlanmış olup, sonrasında veri artışı düzenli takip edilmiş ve veri artışı bir ay süre ile durduğu için araştırmanın veri toplama süreci sonlandırılmıştır. Toplanan 1280 veriden araştırma kapsamına uygun 1047 katılımcı ile veri toplama aşaması tamamlanmıştır.

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS-25 (Statistical Package for the Social Sciences-25) istatistik paket programında yapılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılım göstermediği için istatistiki analizde nonparametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde ortalama, frekans, kruskal wallis analizi, mann withney U, korelasyon analizi kullanılmış olup, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

2.5.Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma için Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 18.06.2020 tarih ve 2020-88 sayılı kararla etik izin ve T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nden online olarak 2020-05-12T23_48_36 başvuru numarası ile 27.05.2020 tarihinde araştırma onayı alınmıştır.

2.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut araştırmanın Türkiye'nin doğusunda bulunan üç il merkezinde yapılmış olması, verilerin çevrimiçi ortamda toplanmış olması, kullanılan ölçeklerin pandemiye özel geliştirilmiş ölçekler olmaması ve örnekleme yöntemi araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yönteminden dolayı çalışma sonuçları araştırmaya katılanlara genellenebilir.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin bazı sosyodemografik değişkenleri sorgulanmış ve bu değişkenlere göre bireylerin ölçeklerden aldıkları ortalamaları Tablo 1'de aktarılmıştır. Bireylerin sosyodemografik verileri incelendiğinde %68.2'sinin kadınlardan oluştuğu, %59.3'ünün 18-27 yaş aralığında ve %65.8'inin lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların %75.7'si çekirdek aile yapısına sahip ve %42.4'ü büyükşehirde ikamet etmektedir. Ayrıca katılımcıların %70.1'nin sigara kullanmadığı ve %34.9'unun günlük akıllı telefon kullanma süresinin 5 saatten fazla olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Araştırmaya katılan bireylerin KPSÖ puan ortalaması cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; erkeklerin 3.29 ± 0.64 kadınların ise 3.14 ± 0.68 puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki puan ortalamalarının istatistiki açıdan anlamlı



farklılık oluşturduğu erkeklerin kadınlara oranla yüksek puan aldığı belirlenmiştir (P-değeri<0.05, Tablo 1).

Bireylerin KPSÖ puan ortalaması aile modeli değişkenine göre incelendiğinde; sırasıyla yalnız yaşayan bireylerin 3.47 ± 0.68 , çekirdek ailede yaşayan bireylerin 3.19 ± 0.66 ve geniş ailede yaşayan bireylerin 3.11 ± 0.68 puan ortalaması aldıkları belirlenmiştir. Yalnız yaşayan bireylerin KPSÖ puan ortalamasının diğer gruplardakinden daha yüksek olduğu ve gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın bulunduğu tespit edilmiştir (P-değeri<0.05, Tablo 1).

Bireylerin KPSÖ puan ortalaması ikamet ettikleri yerlere göre ele alındığında; büyük şehirde yaşayanların puan ortalaması 3.23 ± 0.68 'dir. Büyük şehirde yaşayan bireylerin KPSÖ puan ortalamasının diğer gruplardan daha yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (P-değeri<0.05, Tablo 1).

Araştırmada bireylerin NÖ puan ortalaması yaş değişkenine göre incelendiğinde; 18-27 yaş aralığında olan bireylerin puan ortalaması 2.75 ± 1.024 'dür. 18-27 yaş aralığında olan bireylerin NÖ puan ortalamasının diğer gruplardan daha yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel yönden önemli bulunduğu saptanmıştır (P-değeri<0.05, Tablo 1).

Bireylerin NÖ puan ortalaması ikamet ettikleri yerlere göre ele alındığında; köyde yaşayan bireylerin puan ortalaması 2.95 ± 1.015 'dir. Köyde yaşayan bireylerin NÖ puan ortalamasının diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu tespit edilmiştir (P-değeri<0.05, Tablo 1).

Araştırmaya katılan bireylerin günlük akıllı telefon kullanım süreleri ile KPSÖ ve NÖ puan ortalamaları değerlendirildiğinde; akıllı telefonunu gün içerisinde 5 saatten daha fazla süre kullanan bireylerin KPSÖ puan ortalaması 3.05 ± 0.705 ve NÖ puan ortalaması 2.91 ± 1.12 'dir. Gün içerisinde telefonu 5 saatten daha fazla süre kullanan bireylerin; KPSÖ puan ortalamasının diğer tüm gruplardan daha düşük olduğu ve NÖ puan ortalamasının ise diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (P-değeri<0.05, Tablo 1).

Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenler ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)'ve Nomofobi Ölçeği(NÖ)'nin Analiz Sonuçları (N= 1047)

Sosyo-demografik	n	%	KPSÖ		NÖ	
			$\bar{X} \pm SS$	Test ve P-değeri	$\bar{X} \pm SS$	Test ve P-değeri
Yaş (%)						
18-27 yaş	621	59,3	$3,16 \pm 0,71$	KW=5,908 0,116	$2,75 \pm 1,024$	KW= 10,933 0,012*
28-37 yaş	184	17,6	$3,24 \pm 0,70$		$2,69 \pm 1,049$	
38-47 yaş	170	16,2	$3,23 \pm 0,59$		$2,66 \pm 1,021$	
48 yaş ve üzeri	72	6,9	$3,35 \pm 0,51$		$2,33 \pm 0,967$	
Cinsiyet						
Kadın	714	68,2	$3,14 \pm 0,68$	U=106556,000 0,007*	$2,73 \pm 1,023$	U=111126,500 0,089
Erkek	333	31,8	$3,29 \pm 0,64$		$2,61 \pm 1,035$	
Eğitim durumu						
Lise	227	21,7	$3,21 \pm 0,67$	KW=2,681 0,262	$2,57 \pm 1,020$	KW=5,497 0,064
Lisans	689	65,8	$3,17 \pm 0,68$		$2,71 \pm 1,032$	
Yüksek lisans-doktora	131	12,5	$3,25 \pm 0,62$		$2,84 \pm 1,005$	
Aile modeli						
Çekirdek aile	793	75,7	$3,19 \pm 0,66$	KW=12,575	$2,72 \pm 1,035$	KW=2,831



Geniş aile	196	18,7	3,11±0,68	0,002*	2,57±1,019	0,243
Yalnız yaşama	58	5,5	3,47±0,68		2,70±0,946	
İkametgah yeri						
Büyükşehir	444	42,4	3,23±0,68		2,60±1,013	
İl	309	29,5	3,20±0,70	KW=10,487	2,76±1,057	KW=9,731
İlçe	201	19,2	3,14±0,64	0,015*	2,70±1,001	0,021*
Köy	93	8,9	3,06±0,64		2,95±1,015	
Sigara kullanma durumu						
Evet	313	29,9	3,22±0,70	U=110998,500	2,62±1,110	U=107705,500
Hayır	734	70,1	3,18±0,70	0,385	2,73±0,990	0,110
Günde ortalama akıllı telefon kullanım süresi						
1 saatten daha az	40	3,8	3,42±0,56		2,05±0,81	
1-2 saat	89	8,5	3,37±0,75		2,45±1,05	
2-3 saat	182	17,4	3,33±0,65	KW=34,372	2,55±0,99	KW=41,175
3-4 saat	188	18,0	3,22±0,67	0,000*	2,70±0,94	0,000*
4-5 saat	183	17,5	3,19±0,57		2,67±0,89	
5 saatten daha fazla	365	34,9	3,05±0,70		2,91±1,12	

* α anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır, KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, n: sayı, %: yüzde, \bar{X} : ortalama, SS: Standart sapma, P-değeri: kullanılan test istatistiği değeri, KW: Kruskal Wallis analizi, U: Mann Withney U analizi

Araştırmaya katılan bireylerin KPSÖ puan ortalamasının yaş, eğitim durumu, ikametgah ettiği yer, sigara kullanma durumlarına göre ve NÖ puan ortalamasının ise cinsiyet, eğitim durumu, aile modeli, sigara kullanma durumlarına göre değişiklik göstermediği ve gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (P-değeri>0.05, Tablo1).

Araştırmaya katılan bireylerin Covid-19 kaynaklı yaşamlarında oluşabilecek bazı değişkenler sorgulanmış ve ölçek puan ortalamalarına göre ilgili analizler Tablo 2’de aktarılmıştır. Covid-19 salgınıyla birlikte bireylerin %69.5’inin akıllı telefon kullanımlarının arttığı, %43.4’ünün sigara kullanımlarının, %47.6’nın vücut ağırlığının, %44.4’ünün spor veya egzersiz yapma durumunun ve son olarak %47.9’unun ekonomik durumunun değişmediği bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin KPSÖ puan ortalaması telefon ve sigara kullanımlarına göre incelendiğinde; Covid-19 salgınında telefon kullanımı artan bireylerin 3.12±0.64 puan ortalaması, sigara kullanımı artan bireylerin ise 2.98±0.72 puan ortalaması aldıkları belirlenmiştir. Salgınla birlikte hem telefon ve hem de sigara kullanımı artan bireylerin KPSÖ puan ortalamasının diğer gruplardan daha düşük olduğu ve gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu tespit edilmiştir (P-değeri<0.05, Tablo 2).

Araştırmada bireylerin NÖ puan ortalaması akıllı telefon kullanımlarına göre ele alındığında; Covid-19 salgınında telefon kullanımı artan bireylerin NÖ puan ortalaması 2.82±1.018’dir. Salgınla birlikte telefon kullanımı artan bireylerin NÖ puan ortalamasının diğer gruplardan daha yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel yönden anlamlı olduğu saptanmıştır (P-değeri<0.05, Tablo 2).

Tablo 2. Covid-19 Sürecinde Bireylerin Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenler ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Nomofobi Ölçeği(NÖ)’nin Analiz Sonuçları

	n	%	KPSÖ		NÖ	
			$\bar{X} \pm SS$	Test ve P-değeri	$\bar{X} \pm SS$	Test ve P-değeri
Covid-19 sürecinde akıllı telefon kullanımında ki değişiklik (n=1047)						
Değişiklik olmadı	48	4,6	3,34±0,73		2,47±1,11	
Önceye oranla arttı	728	69,5	3,12±0,64	KW=24,60	2,82±1,01	KW=36,58
Önceye oranla azaldı	271	25,9	3,36±0,70	0,000*	2,40±0,97	0,000*



Covid-19 süreci sigara kullanmada değişiklik (n=313)						
Değişiklik olmadı	139	43,4	3,37±0,67	KW=22,46	2,59±1,11	KW=0,548
Önceye oranla arttı	102	32,6	2,98±0,72	0,000*	2,70±1,19	0,760
Önceye oranla azaldı	75	24	3,27±0,63		2,56±0,99	
Covid-19 süreci vücut ağırlığında değişiklik (n=1047)						
Değişiklik olmadı	498	47,6	3,26±0,67	KW=16,01	2,57±0,98	KW=14,92
Önceye oranla arttı	406	38,8	3,15±0,65	0,000*	2,80±1,04	0,001*
Önceye oranla azaldı	143	13,7	3,06±0,73		2,84±1,09	
Covid-19 süreci spor veya egzersiz yapmada değişiklik (n=1047)						
Değişiklik olmadı	465	44,4	3,15±0,63	KW=7,651	2,77±1,06	KW=4,791
Önceye oranla arttı	150	14,3	3,30±0,70	0,022*	2,69±0,98	0,091
Önceye oranla azaldı	432	41,3	3,19±0,70		2,61±0,99	
Covid-19 süreci ekonomik durum değişikliği (n=1047)						
Değişiklik olmadı	502	47,9	3,23±0,68	KW=17,88	2,65±0,96	KW=2,273
Gelirim arttı	75	7,2	3,40±0,72	0,000*	2,84±0,98	0,321
Gelirim azaldı	470	44,9	3,11±0,65		2,72±1,09	

* α anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır, KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, n:sayı, %: yüzde, \bar{X} : ortalama, SS: Standart sapma, P-değeri: kullanılan test istatistiği değeri, KW: Kruskal Wallis analizi, U:Mann Withney U analizi

Araştırmada bireylerin KPSÖ ve NÖ puan ortalaması vücut ağırlığında değişim durumuna göre değerlendirildiğinde; Covid-19 salgınında vücut ağırlığı değişmeyen bireylerin KPSÖ puan ortalaması 3.26 ± 0.67 olup Ö puan ortalaması ise 2.57 ± 0.98 'dir. Salgında vücut ağırlığı değişmeyen bireylerin vücut ağırlığında azalma ve artma olan bireylere göre KPSÖ puan ortalamasının yüksek, NÖ puan ortalamasının ise düşük olduğu ve gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu belirlenmiştir (P-değeri<0.05, Tablo 2).

Araştırmada bireylerin KPSÖ puan ortalaması ekonomik durumlarına göre ele alındığında; Covid-19 salgınında gelirinin azaldığını ifade eden bireylerin KPSÖ puan ortalaması 3.11 ± 0.65 'dir. Salgında geliri azalan bireylerin diğer bireylere göre KPSÖ puan ortalamasının düşük olduğu, gruplar arasında farklılığın istatistiksel yönden önemli olduğu saptanmıştır (P-değeri>0.05, Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin KPSÖ puan ortalaması spor ya da egzersiz yapma durumlarına göre incelendiğinde; Covid-19 salgınında spor ya da egzersiz yapma oranında değişiklik olmadığını belirten bireylerin KPSÖ puan ortalaması 3.15 ± 0.63 'dir. Salgında spor ya da egzersiz yapma oranında değişiklik olduğunu belirten bireylere göre KPSÖ puan ortalamasının düşük olduğu, gruplar arasında farklılığın istatistiksel yönden anlamlı olduğu belirlenmiştir (P-değeri>0.05, Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin spor ya da egzersiz yapma durumu, sigara kullanımı ve ekonomik durum değişkenine göre de NÖ puan ortalamasının değişiklik göstermediği, gruplar arasında istatistiksel anlamda farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (P-değeri>0.05, Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin KPSÖ ve NÖ puan ortalamaları arasındaki korelasyon analizi Tablo 3'te verilmiştir. NÖ'nün toplam puanı ($r=-0.221$, P-değeri<0.05), bilgiye erişememe yabancılaşıma ($r=-0.187$, P-değeri<0.05), rahatlıktan vazgeçme ($r=-0.221$, P-değeri<0.05), iletişim kuramama ($r=-0.173$, P-değeri<0.05) ve bağlantıyı kaybetme alt boyutları ($r=-0.196$, P-değeri<0.05) ile KPSÖ puan ortalaması arasında negatif yönde zayıf bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. NÖ puan ortalamalarının yükselmesi ile KPSÖ puan ortalamalarının düştüğü görülmektedir.



Tablo 3. KPSÖ ile NÖ Korelasyon Analizi Sonuçları (N=1047)

KPSÖ	NÖ				Toplam puan
	Bilgiye Erişememe alt boyutu	Rahatlıktan vazgeçme alt boyutu	İletişim Kuramama alt boyutu	Bağlantıyı Kaybetme alt boyutu	
r	-0,187**	-0,221**	-0,173**	-0,196**	0,221**
P-değeri	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

* α anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır, KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, P-değeri: kullanılan test istatistiği değeri r:Korelasyon kat sayısı

4. Tartışma

Covid-19 salgınında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve nomofobinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amacı ile yapılan araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerde, erkeklerin kadınlara göre KPSÖ puan ortalaması yüksektir (P-değeri<0.05, Tablo 1). Covid-19 süreci kapsamında alınan önlemler değerlendirildiğinde, kadınların günlük yapmaları gerekli olan işlerinin yanında, iş yaşamını evden sürdürme, genel hijyen kurallarına daha fazla dikkat etme ayrıca çocukların eğitiminin ev ortamında sürdürülmesi nedeniyle görev, yük ve sorumluluklarının arttığı düşünülürse psikolojik sağlamlıklarının olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir. Covid-19 sürecinde yapılan bazı çalışmalarda kadınlarda erkeklere nazaran psikolojik sıkıntıların arttığı belirtilmektedir (Bilge ve Bilge, 2020; Wang, 2020). Ayrıca bu süreçte erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan daha yüksek olduğu gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Kimter, 2020; Yazıcı ve Çelebi, 2020; Erkoç ve Danış, 2020). Çalışma sonucu literatürle uyumludur.

Araştırmaya katılan bireyler içinde yalnız yaşamakta olanların KPSÖ puan ortalaması yüksektir (P-değeri<0.05, Tablo 1). Covid-19 virüsünün bulaş riskinin en aza indirilmesi için yakın ilişkilerin azaltılması yani hem sosyal hem de temas izolasyonunun uygulanması gerekmektedir (Türken ve Köse, 2020). Bu süreçte çekirdek aile ve geniş aile yapısına sahip bireylerin aynı ortamda sürekli bir arada bulunmalarından dolayı birbirine yönelik izolasyonu uygulaması zordur. Yalnız yaşayan bireylerin izolasyon kapsamında daha güvenilirlikli bir ortamda olmalarının psikolojik sağlamlıklarının arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırmada 18-27 yaş aralığında olan bireylerin NÖ puan ortalaması diğer yaş gruplarına göre yüksektir (P-değeri<0.05, Tablo 1). Literatür incelendiğinde bu araştırma sonucunu destekleyen birçok çalışmanın olduğu görülmektedir (Arslan, 2019; Aparna Kanmani, Bhavani ve Maragatham 2017; Akıllı ve Gezgin, 2016).

Araştırmada büyükşehir ve ilde yaşamakta olan bireylerin KPSÖ puan ortalaması ilçe ve köyde yaşamakta olan bireylere göre KPSÖ puan ortalaması daha yüksektir (P-değeri<0.05, Tablo 1). Yapılan bir çalışmada KPSÖ ile yerleşim yeri arasındaki ilişki incelendiğinde bu araştırmaya benzer şekilde büyükşehir ve ilde yaşayanların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak gruplar arasındaki farkların anlamlı olmadığı belirtilmektedir (Kimter, 2020). Bu araştırmadaki örneklem büyüklüğünün çalışma sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca büyükşehir ve il bazında birçok imkanın olması ve bu imkanlara daha çabuk ve hızlı ulaşabilme durumu göz önünde bulundurulduğunda çalışmaya katılanların psikolojik sağlamlık düzeyi olumlu yönde etkilenebilir.



Bu araştırmada köyde yaşamakta olan bireylerin büyükşehir, il ve ilçede yaşamakta olan bireylere göre NÖ puan ortalaması daha yüksektir (P-değeri<0.05, Tablo 1). Alan yazın incelendiğinde yaşam yeri ile NÖ arasında bir ilişkinin olmadığı belirtilmektedir (Çelebi ve diğerleri, 2020). Çalışmalar arasındaki farklılığın nedeninin araştırma verilerinin toplanma zamanından ve bu araştırma verilerinin Covid-19 pandemisinde kısıtlamaların olduğu dönemde toplanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu araştırmada köy yaşamının ulaşılabilirlik ve erişilebilirlik konusundaki özellikle öğrenciler açısından sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda telefon ve internet hizmetlerinin anında ve kesintisiz olmama durumunun bireylerdeki kaygıyı arttırarak nomofobiye neden olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin gün içerisinde telefon kullanım süreleri arttıkça KPSÖ puan ortalamasının düştüğü, NÖ puan ortalamasının ise yükseldiği görülmektedir (P-değeri<0.05, Tablo 1). Araştırmaya benzer şekilde birçok çalışmada akıllı telefon ve internet kullanımının süresi arttıkça, psikolojik sağlamlığın azaldığını belirtilmektedir (Öztürk ve diğerleri, 2020; Vernon, 2018; Twenge, 2018; Cavga, 2019) Yine çalışmalarda akıllı telefon kullanım süresi arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığını açıklayan çalışma sonuçları bu araştırma sonucunu desteklemektedir (Büyükçolpan, 2019; Yoğurtçu, 2018; Aljomaa ve diğerleri, 2016; Gökçearslan ve diğerleri, 2016; Lin ve diğerleri, 2015; Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014). Dünya'da ve ülkemizde bireylerin ilişkilerini internet üzerinden sürdürmesi "online" etkileşimin zorunlu hale gelmesinde özellikle Covid-19 salgının etkisi oldukça önemlidir. Bu süreç insanların telefon ve internete bağımlı olmalarına katkı sunmaktadır. İnsanlar farkında ya da farkında olmadan bu duruma alışmakta ve telefon/internet yokluğu durumunda ise kaygılanabilmektedirler (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020).

Covid-19 sürecinde bireylerin önceye oranla akıllı telefon ve sigarayı daha fazla kullanmaları durumunda KPSÖ puan ortalaması azalmaktadır (P-değeri<0.05, Tablo 2). Covid-19 sürecinde artan bireysellik ve buna bağlı olarak zayıflayan yüz yüze iletişim, ev ortamındaki kısıtlılıklar, zaman algısının değişimi, sosyal izolasyon gibi nedenlere rağmen ilişkilerin sürdürülmesi ve ortaya çıkan olumsuz duygularla başa çıkmak için telefon, internet ve sigara kullanımının artması beklenen bir durumdur (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020; Öztürk ve diğerleri, 2020). Bu duruma bu şekilde verilen tepkiler işlevsel ve etkili başa çıkma yöntemi olmadığı için bireylerin psikolojik sağlamlığını azaltabilir (Işıktaş ve diğerleri, 2019). Hem salgının kendisi hem de telefon ve sigara kullanımının artması, psikolojik sağlamlık açısından birer risk faktörüdür (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020; Öztürk ve diğerleri, 2020).

Araştırmaya katılan bireylerin salgında telefon kullanımları salgın öncesine göre arttıkça NÖ puan ortalaması da artmaktadır (P-değeri<0.05, Tablo 2). İçinde bulunduğumuz dönem ele alındığında yaşamın sürdürülmesinde ve iletişimin sağlanmasında telefonun ve internetin yerinin şimdiye kadar olduğundan daha fazla önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırma sonucu beklenen bir durumdur. Covid-19 sürecinde akıllı telefon kullanım durumlarının (%69,5) önceye oranla arttığını belirten bireylerin NÖ puan ortalaması yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgularının çıkarımları birlikte değerlendirildiğinde sonuçların birbirini desteklediği söylenebilir.

Araştırmada Covid-19 sürecinde kilosu sabit kalan bireylerin kilo alan ve kilo kaybeden bireylere göre KPSÖ puan ortalaması daha yüksektir (P-değeri<0.05, Tablo 2). Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlığında artış (%38.8) olanlarında NÖ puan ortalamasının yüksek olduğu saptanmıştır. Karantina, kişinin günlük rutin yaşantısından uzak kalmasına neden olarak hem duygu durumunda değişikliğe hem de daha hareketsiz bir yaşam sürmesine



neden olmaktadır. Evde geçirilen sürenin artması, sürekli dinlenen ve izlenen pandemi haberleri, artan endişeler, duygu durumuna bağlı yiyecek tüketme arzusunun artması ve fiziksel aktivitenin azalması, vücut ağırlığında istenmeyen değişikliklere neden olabilmektedir (Eskici, 2020). Kilosu sabit kalan bireylerin değişen yaşam koşullarına etkilenmeden uyum sağladığı düşünülürse neden psikolojik açıdan daha sağlam olduklarını açıklamaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin Covid-19 sürecinde KPSÖ puan ortalaması spor ya da egzersiz yapma durumunda değişiklik olmayanlarda, değişiklik olanlara göre daha düşüktür (P-değeri>0.05, Tablo 2). Pandemiye önceden oranla spor ve egzersiz yapmam azaldı ya da arttı diye ifade eden bireylerin psikolojik sağlamlıkları daha fazladır. İçinde bulunulan koşullara, değişen yaşam şartlarına daha hızlı uyum sağlayan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması beklenen bir durumdur (Yegin ve Bayraktar, 2020). Bununla beraber değişiklik yaşadığını belirten katılımcıların bilişsel farkındalıklarının olması da psikolojik sağlamlığı etkileyebilir. Pandemiye ilişkin sınırlılıkların spor ve egzersiz yapmayı azalttığı, ancak sağlık bilinci yüksek bireylerin ise spor ve egzersizi arttırdığı söylenebilir. Yapılan çalışmalarda pandemi sürecinde düzenli egzersiz ya da aktif spor yapanların psikolojik sağlamlıkları daha yüksek bulunmuştur (Demir ve Çiftçi, 2020; Tükel, 2021; Tatal ve Efe, 2020).

Araştırmaya katılan bireylerde gelir durumunun azalması ile KPSÖ puan ortalaması azalmaktadır (P-değeri>0.05, Tablo 2). Covid-19 süreci insanların iş yaşamını ve ülkemizin ekonomik durumunu doğrudan etkilemiştir. Düşük sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik sağlamlığa yönelik risk faktörü oluşturduğunu belirten literatür bilgisi bu araştırma sonucunu desteklemektedir (Öztürk ve diğerleri, 2020).

Araştırmaya katılan bireylerin KPSÖ puan ortalaması azaldıkça NÖ puan ortalamasının yükseldiği görülmektedir. Alan yazında daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde bireylerin akıllı telefonda yoksun kaldıklarında kaygı, korku, mutsuzluk, bağımlılık, yetersizlik gibi psikolojik sorunlar yaşadıklarını belirtilen çalışmaların bu araştırma ile uyumlu olduğu görülmektedir (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Gezgin ve Parlak, 2018; Kanmani, Bhavani ve Maragatham, 2017; Canoğulları ve Güçray, 2017).

5. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak araştırma popülasyonunun 18-27 yaş aralığında, çoğunlukla kadınlardan, lisans mezunu, çekirdek aile yapısına sahip, sigara kullanmayan bireylerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların %69.5'inin akıllı telefon kullanımlarının salgınla birlikte arttığı belirlenmiştir. Covid-19 pandemisinde telefon kullanımlarının arttığı, nomofobinin düşük düzeyde arttığı, bu durumun psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumaya ve arttırmaya yönelik teknoloji kullanımını kontrol edebilmeye ilişkin önlemler alınabilir. Akıllı telefonun ve internetin bilinçli kullanımı konusunda farkındalık eğitimleri verilebilir.

Beyanlar:

Bu araştırma 8-11 Aralık 2020 tarihinde online olarak düzenlenen "The Third International Clinical Nursing Research Congress'de sözel bildiri olarak sunulmuştur. Araştırmaya katılan tüm katılımcılara teşekkür ederiz. Araştırma AİÇÜ/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 18.06.2020 tarih ve 2020-88 sayılı kararla etik izin ve T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nden online olarak 2020-05-



12T23_48_36 başvuru numarası ile 27.05.2020 tarihinde araştırma onayı alınmıştır. Uygulama sırasında Helsinki Deklerasyonuna uygun hareket edilmiştir. Yazar katkıları; Fikir: BDG, MC Tasarım: BDG, MC, MF, Denetleme: BDG, MC, MF, Kaynaklar: MC, BDG, Veri Toplama ve/veya İşleme: BDG,MF,MC Analiz ve/veya Yorum: MC, MF, Literatür Taraması: MC, MF, BDG, Yazı Yazan: BDG, MC Eleştirel İnceleme: BDG,MF,MC.

Kaynaklar

- Aljomaa, S. S., Mohammad, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F. ve Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61(August),155-164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Akıllı, G.K. ve Gezgin, D.M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40),51-69. <https://doi.org/10.21764/efd.80423>
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B. ve Kurt, A.A. (2019). Examination of nomophobia and fear of missing out among teachers. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3),237-256. <https://doi.org/10.17556/erziefd.512074>
- Aslan, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çaç Üniversitesi, İstanbul.
- Aparna-Kanmani, S., Bhavani, U. ve Maragatham, R.S. (2017). Nomophobia – An insight into its psychological aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2),5-15. <https://doi.org/10.25215/0402.041>
- Bayrak, B. (2017). *İstanbul'da bir grup ergen üzerinde cep telefonundan ayrı kalma korkusu, bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1),38-51. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z. ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Canoğulları, Ö. ve Güçray, S.S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1),42-57.
- Çapık, C. (2014). İstatistiksel güç analizi ve hemşirelik araştırmalarında kullanımı: Temel bilgiler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(4), 268-274.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Cheever, N.A., Rosen, L.D., Carrier, L.M. ve Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37(August),290-297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>



- Çelebi, M., Metin, A., İncedere, F., Aygün, N., Bedir, M. ve Özbulut, Ö. (2020). Investigation of relationship between nomophobia and loneliness level: Erciyes University sample. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(2), 315-334. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.927638>
- Demir, A. ve Çiftçi, F. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde egzersizin lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spormetre-The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(3), 169-179. <https://doi.org/10.33689/spormetre.739918>
- Doğan, T. (2015). Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish: A validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1),93-102.
- Deloitte. (22 Ocak 2020). Yeni nesil teknolojilerin Covid-19 mücadelesindeki önemi- Ülke örnekleri. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/consulting/yeni-nesil-teknolojilerin-covid-19-mucadelesindeki-onemi.pdf>.
- Erkoç, B. ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Eskici, G. (23 Aralık 2020). Covid-19 karantinası: Beslenme, ağırlık kontrolü ve bağışıklığa yönelik öneriler gündem: Karantinada ramazan ayı beslenme önerileri. <http://sporbilimleri.org.tr/uploads/1587400793d844b93930530233.pdf>.
- Gezgin, D. M., Cakir, O. ve Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobiaprevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225.
- Gezgin, D. M. ve Parlak, C. (2018). Kosova’da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı. *International Balkan Education and Science Congress, 6-8 September 2018, Edirne, Türkiye, Bildiriler içinde* (s.155-16). Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Gökçearslan, Ş., Kuşkaya Mumcu, F., Haşlamam, T. ve Demiraslan Çevik, Y. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, selfregulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63(October), 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Hatun, O., Dicle, A. N. ve Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-524. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>
- Işıқтаş, S., Karafistan, M., Ayaz, D. ve Yılmaz, A. S. (2019). Sigara içen ve içmeyen bireylerin stresle başa çıkma tutumları açısından karşılaştırılması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2),102-107. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.1.12>
- Kalecik, S. (2016). *Problemlili internet ve akıllı telefon kullanımına ilişkin olarak duygu düzenleme, öz-denetim, yenilik arayışı, depresyon ve sosyal kaygı semptomları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Kanmani, A., Bhavani, U. ve Maragatham, R.S. (2017). Nomophobia–An insight into its psychological aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Kimter, N. (2020) Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD*, (Özel sayı): 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>.
- Lin, Y., Lin, Y., Lee, Y., Lin, P., Lin, S., Chang, L., Tseng, H., Yen, L., Yang, C. C. H. ve Kuo, T. B. J. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction : Identifying



- smartphone addiction via a mobile application. *Journal of Psychiatric Research*, 65(June),139-145. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.04.003>
- Özer, Ö. (2018). *Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, İ., Akalın, S., Özgüner, İ. ve Şakiroğlu, M. (2020). Covid-19 salgınının ve karantinanın psikolojik etkileri. *Turkish Studies*, 15(4), 885-903. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44885>
- TUIK (n.d.). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020 Türkiye İstatistik Kurumu içinde 20 Ocak 2020 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index> adresinden erişildi.
- Total, V. ve Efe, M. (2020). Bireylerin psikolojik sağlamlık ve covid-19 korkularının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 318-326.
- Tükel, Y. (2021). Covid-19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1),91-104.
- Türken, M. ve Köse, Ş. (2020). Covid-19 bulaş yolları ve önleme. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30(Ek sayı),36-42. <https://doi.org/10.5222/terh.2020.02693>
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. ve Martin, G.N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1),3-17.
- Vernon, L., Modecki, K.L. ve Barber, B.L. (2018). Mobile phones in the bedroom: Trajectories of sleep habits and subsequent adolescent psychosocial development. *Child Development*, 89(1), 66-77.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. ve Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5),1729.
- Yavuz, M. (2020). *Nikotin bağımlılığında psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid-19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD*, 8,471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.s.24.
- Yegin, F. ve Bayraktar, B. (2020). Pandemi günlerinde egzersiz: Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite. *Covid-19: Moleküler ve Klinik Yaklaşım*, 24,231-246. <https://doi.org/10.26650/BB/CH22.2020.008.24>
- Yıldırım, C. ve Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(March),130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students* . (Unpublished master thesis). University of Yeditepe, İstanbul.



Extended Abstract:

Aim: The fear of being deprived of a smartphone is known as nomophobia. As part of the measures taken in the Covid 19 process, people's social lives were restricted. Because of these and many such restrictions, it is a known fact that the use of mobile devices is mandatory and its use is increasing in maintaining social relationships. The research was conducted to examine nomophobia and psychological resilience in light of the various changes that occur in people's lives during the Covid-19 process. **Materials and methods:** This research was conducted in descriptive type. The research was conducted with 1047 people aged between 20 and 70 who agreed to participate in the study, which could be reached from individuals with a smartphone. Data were collected between August and September 2020. «Personal Data Form», «Nomophobia Scale» and the «Brief Resilience Scale (BRS)» were used to collect the data. Percentages, mean, standard deviation, t test, one-way variance analysis and correlation analysis were used to evaluate the data. **Sociodemographic Information Form;** 6 questions prepared by researchers in line with the relevant literature, covering the socio demographic characteristics of individuals (age, gender, educational status, family type, place of residence and smoking status) It consists of a total of 11 questions and 5 of the questions questioning habits or factors related to some variables (phone use status, smoking, body weight, sports and exercise status and economic situation) during the Covid-19 process. **The Brief Resilience Scale :** The scale developed by Smith et al. (2008) was adapted to Turkish by Dogan (2015). The scale is made of 6 items and is shaped as 5-point likert type. A high score from the scale shows high psychological resilience. In this study, the Cronbach's alpha of the scale is .70. **Nomophobia Scale;** Developed by Yildirim and Correia A.P. (2015), consists of 20 items addressing the four dimensions of nomophobia: (1) not being able to communicate, (2) losing connectedness, (3) not being able to access information, and (4) giving up convenience. All items are rated using a 5-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). As the score from the scale increases, the level of nomophobia increases. In this study, the scale Cronbach's alpha of the scale is .96. **Results:** It was determined that %59,3 of the respondents were aged 18-27, 68.2% were female, 65.8% had a bachelor's degree, 75.7% had a core family and 42.4% lived in the metropolitan area. During the Covid-19 process, it was found that 44.9% of participants' income decreased and 69.5% of their phone use increased compared to before Covid-19 ($p < 0.05$). **Conclusion and Suggestions:** The study, it was determined that almost all people changed their frequency of using phones during the Covid-19 process. In addition, it has been found that nomophobia is widespread among individuals and this condition affects psychological resilience. It is recommended to provide awareness trainings on the use of technology to protect individuals psychological resilience.