



## Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi

### An Examination Of Nomophobia Level Of University Students

Dr. Öğr. Üyesi Münir ŞAHİN

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Erbaa Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi İletişim ve Tasarım Bölümü, Tokat/Türkiye  
ORCID: 0000-0001-5722-496X

#### ÖZET

Teknolojik gelişmeler ile birlikte bağımlılık türleri de değişmektedir. Yeni neslin yeni bir bağımlılığı da artık cep telefonları olmuştur. Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır. Çalışma için veriler 2020 yılının Haziran ve Ağustos ayları içinde Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'nde bulunan bir üniversitenin ilçe kampüsünde öğrenim gören 426 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Covid-19 salgını nedeniyle online olarak toplanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri yüksek çıkmıştır. Nomofobi Ölçeğinden elde edilen verilerin alt boyutlara göre dağılımlarına bakıldığında sırasıyla "bilgiye erişememe" 18.80±4.80, "rahatlıktan feragat etme 18.91±5.24, "iletişim kuramama" 26.38±5.71, "çevrimiçi bağlantıyı kaybetme" 15.36±6.58 puan alınmıştır. Öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı yaratan etkenlerin araştırılması ve bağımlılığı önleyici yöntemlerin geliştirilmesinin önemli olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, nomofobik davranış, öğrenci, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya

#### ABSTRACT

The new technological developments have brought some new types of additions. Nowadays, a new addiction type for the new generations has been the mobile phones. Nomophobia level of university students is aimed to be examined in this study. The study used a descriptive and cross-sectional study design. The study conducted between June and August 2020 from a branch campus of a university in Black Sea Region. 426 university students participated to the study. The data were collected online due to Covid-19 epidemic illness. The results of the study showed that nomophobia level of students are high. When the data gathered from the Nomophobia Questionnaire distributed to the subdimensions, "inaccessibility to knowledge got 18.80±4.80, "remission of confort" got 18.91±5.24, unable to communicate got 26.38±5.71, losing the online connection got 15.36±6.58 scores respectively. It was observed that it is very important to examine the factors leading nomophobia and develop nomophobia preventing methods.

**Keywords:** Nomophobia, nomophobic behavior, students, smartphone addiction, social media

## 1. GİRİŞ

Hayatın her alanında olduğu gibi, teknoloji eğitim öğretim faaliyetlerini ve öğrencilerin genel yaşam stillerini etkiler hale gelmiştir. Geçtiğimiz 20 yıl içinde özellikle cep telefonlarındaki teknolojik gelişme göz önüne alındığında, cep telefonlarının hayatımızın her alanına nasıl işlediğini görebiliriz. Bir zamanlar sadece ek özellik olarak alarm ve saat özelliği olan cep telefonları artık devasa bilgisayarlar ile yapılan işlemleri yapabilecek kapasite ve teknolojiye ulaşmış durumdadır. Özellikle internetin hayatımıza girmesi ve cep telefonlarına entegrasyonu ile iletişimde yeni bir çağ başlamıştır. Artık insanların masaüstü veya dizüstü bilgisayarlarını açmadan, elektrik şebekesine veya bir modeme ihtiyaç duymadan oturdukları yerden maillerini kontrol edebilmekte, resim çekip paylaşabilmekte, görüntülü görüşmeler yapmakta, videolar çekip izleyebilmekte, alışveriş

yapabilmekte, müzik dinleyip ses kaydedebilmekte, navigasyon gibi çok çeşitli amaçlar avuç içen sığdırdığı bir akıllı telefon ile yapabilmektedir (Aydoğdu Karaaslan ve Budak, 2012; Kuyucu, 2017; Minaz ve Bozkurt, 2017). Bu nedenle akıllı telefonlar yeni neslin adeta ayrılmaz aksesuarı haline dönüşmüştür. Bazı araştırmacıların da (Leena, Tomi ve Arja, 2005; Sar ve Işıklar, 2012) ifade ettiği gibi bu cihazlar insanların birbirlerini aramaları, ileti göndermelerinin ötesinde, internet üzerinde bağlanarak oyun oynamak, müzik dinlemek, kısaca boş vakit geçirmek için zorunlu bir araç haline gelmiştir.

Akıllı telefonlar sahip oldukları özellikler nedeniyle bir taraftan insan hayatını kolaylaştırırken bir taraftan da farkında olmadan insanları esir almaktadır. Özellikle akıllı telefonların insan hayatında yarattığı olumsuzluklara dikkat çekmek için çok sayıda araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Birçok araştırmacı bu olumsuzluklara dikkat çekmiştir (Gezgin, 2017; Han ve diğerleri 2017). Akıllı telefon bağımlılığı (Choliz, 2012; Kuyucu, 2017), aşırı akıllı telefon kullanımı (Lee ve diğerleri, 2014) gibi konularla birlikte son yıllarda akıllı telefon yoksunluğu üzerine de çok sayıda çalışma yapılmıştır (Adnan ve Gezgin, 2016; Akıllı ve Gezgin, 2016; Erdem ve diğerleri, 2016; Pavithra ve Madhukumar, 2015; Sharma ve diğerleri, 2015).

Akıllı telefonlar insanları zaman ve mekan olarak özgürleştirmiş, hızlilik ve kolaylık açısından bilgiye ulaşmada hayatı kolaylaştırmış, bilginin paylaşımındaki ve bilgiye ulaşmada zaman tasarrufu sağlamıştır (Bolton ve diğerleri., 2013; Lenhart ve Madden, 2007; Yengin; 2016). Bütün bu olumlu özellikleriyle birlikte sosyal medya kullanımı, insanların birçok ihtiyaçlarını akıllı telefonlarıyla karşılayabilmeleri toplumsal yaşamda ve bireyin hayatında bazı olumsuzlukları beraberinde getirmiştir. Akıllı telefonların bağımlılık yapması, insanları yalnızlaştırması, iletişim artırmak yerine insanları arasında iletişimsizliğe neden olması, bilginin güvenilirliğini düşürmesi, yüz yüze iletişimi olumsuz etkilemesi, yapılan paylaşımlardaki abartı ve gerçeğin saptırılmasındaki kolaylık zamanla bireyin ve toplumun psikolojisini de etkilemiştir (Caplan, 2007; Eşitti, 2015; Lenhart, Purcell, Smith ve Zickuhr, 2010; Pempek, Yermolayeva ve Calvert, 2009; Sar ve Işıklar, 2012). Bireylerde zaman içinde akıllı telefonlarla oyun oynama, sosyal medya kullanma, müzik dinleme gibi farklı bağımlılıklar gelişmiştir. Bunların sonuçlarından biri olarak nomofobi yani akıllı telefon yoksunluğu kavramı literatüre girmiştir.

“No mobile phobia” sözcüklerinin bir birleşimi olarak kullanılan nomofobi (nomophobia) artık Türkçede de sıklıkla kullanılan bir terim haline gelmiştir. Fobi insanlardaki istemsiz ve bazen kontrolsüz korku ve tepkiler için kullanılan bir terimdir. Bu tepkiler çoğu kez rasyonel değildir (Sungur, 1997). Nomofobiyi Bülbüloğlu ve diğerleri (2019) akıllı telefonların iş yerinde bağımlılık düzeyinde kullanımı olarak tanımlamışlardır. Yıldırım ve Correia (2015) nomofobik bireylerin mobil telefonlarına ulaşamadıklarında istemsiz ve mantıksız bir korku yaşadıklarını belirtmişlerdir. Nomofobi bireylerin şarjlarının bitmesinden, kapsama dışında kalmaktan, akıllı telefonlarını herhangi bir yerde unutmaktan dolayı rasyonel olmayan, abartılı bir korku yaşarlar ve sıklıkla telefonlarını, şarjlarını, hatta internet bağlantılarının olup olmadığını sürekli kontrol etme eğiliminde olurlar (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin ve Çakır, 2016; Yıldırım, Sumuer, Adnan, ve Yıldırım, 2015).

Türkiye de akıllı telefon kullanımı Paytr (2020)'nin yapmış olduğu anket verilerine göre %90'lara ulaşmaktadır. Yapılan çalışmalarda ise özellikle gençler arasında nomofobinin artış gösterdiğini görülmektedir (Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014; Pavithra ve Madhukumar, 2015; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda ise Adnan ve Gezgin (2016) neredeyse üniversite öğrencilerinin yarısının nomofobik olduğunu ortaya koymuşlardır. Kaur ve Sharma (2015) Hindistan'da bir grup öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin önemli bir kısmının (%66) derslerde bile telefonlarını kapatmak yerine sessiz moda aldıklarını göstermiştir. Akıllı telefon kullanımı ile gelen bağımlılık insanların yeni davranışlar benimsemelerine yol açmıştır. Bu yeni davranışlardan bazılarının şarj aletini yanında taşıma, sık aralıklarla telefonun ekranın açıp gelen bildirim olup olmadığını kontrol etme, sosyal

medya hesaplarını daha sık kontrol etme, akıllı telefonunu çanta yerine daha kolay ulaşabileceği elinde veya pantolonunun cebinde taşıma gibi alışkanlıklar olduğunu söyleyebiliriz. Bazı araştırmalar da (Akıllı ve Gezgin, 2016; Sırakaya, 2018) çalışmalarında öğrencilerin yeni alışkanlıklar edindiklerini desteklemekteler.

Akıllı telefon kullanımının öğrencilerin başarılarını olumlu yönde artırabildiğini iddia eden çalışmalar olduğu gibi (Mobasheri et al., 2015; Sebri, Bartier, & Pelaccia, 2016), doğru kullanılmaması, sürekli ve vazgeçilmez bir alışkanlık haline alması insanlarda doyumsuzluğa, depresyona açabilir ve insanların gerek aile hayatında gerekse de iş hayatında olumsuz etkileri olabilir (Griffiths, 2005; Oulasvirta et al., 2012).

Tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin %83'ünün nomofobik olduğu ortaya çıkmıştır (Sharma ve diğerleri, 2015). 312 öğrenci ile yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin %55'inin nomofobik olduğu belirlenmiştir (Erdem ve diğerleri, 2016). Kaur ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmada katılımcıların %79'unun nomofobik olma riski taşıdıklarını belirlemişlerdir. Kadınların daha fazla nomofobik olduğunu ortaya koyan Tavolacci ve diğerleri (2015) 760 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada her üç kişiden birinin nomofobik olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca çalışmalarında öğrencilerin ruh ve beden sağlıkları açısından sorun yaşadıklarını belirlemişlerdir. Adnan ve Gezgin (2016) cinsiyet, sınıf, cep telefonu kullanma süresi ve akıllı telefon kullanma süresine göre nomofobi düzeyinin değişmediğini ortaya koymuşlardır. Patvithra ve Madhukumar (2015) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin %39,5'nin nomofobikken, %27'sinin nomofobi olma riski taşıdığı sonucuna varmışlardır.

Nomofobinin belirtilerine ilişkin olarak Bragazzi ve Del Puente (2014) bazı öngörülerde bulunmuşlardır. Bu araştırmacılara göre nomofobik bireyler daha fazla mobil cihaza sahip olma ve bu cihazlarla daha fazla zaman harcama eğilimi içinde olurlar. Nomofobik bireylerde akıllı telefonu kaybetme, yakında olmaması, hat çekmemesi veya şarjın bitmesi gibi durumlara karşı aşırı endişe vardır. Bu kişiler ayrıca mobil araçların kullanılmasının yasak olduğu ortamlardan uzak durmaya çalışırlar. Deyim yerindeyse bir gözleri sürekli akıllı telefonlarının üzerindedir, sık sık bildirim gelip gelmediğini, arayan olup olmadığını istemsiz bir şekilde kontrol etme ihtiyacı hissederler. Genellikle bu kişilerin yatarken telefonlarını kapatmadıkları, insanlarla daha çok sanal iletişimi tercih ettikleri görülür. Son olarak nomofobik bireyler akıllı telefonları nedeniyle büyük harcamalar yaparak borçlanırlar. Benzer belirtilerin olduğunu Akıllı ve Gezgin (2016) 683 öğrenci ile yaptıkları çalışmada da ortaya koymuşlardır. Nomofobik hisseden bireylerde anksiyete, duygusal dengesizlik, saldırganlık, konsantrasyon bozukluğu, sosyal ortamlardan uzaklaşma ve duygusal kopukluk başlar (Arpaci, 2019; King et al., 2013).

## 1.1 Araştırmanın amacı

Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalar (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem ve diğerleri, 2016; Gezgin, 2017; Kaplan ve Gezgin, 2016; Pavithra ve diğerleri 2015; Sharma ve diğerleri 2015; Yildirim ve diğerleri 2016) incelendiğinde nomofobinin yüksek düzeyde yaygınlık taşıdığı görülmektedir. Nomofobi her ne kadar sosyal hayatta nadir karşılaştığımız bir fobi türü olsa da, üniversite öğrencilerinin risk altında olduklarını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri kadar, nomofobiyi etkileyen değişkenlerde önemlidir. Bu çalışmada da bir üniversitenin iki fakülte ve bir yüksekokul ve bir meslek yüksekokulundan oluşan yerleşkesindeki öğrencilerin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## 2. METHODS

### 2.1 Çalışmanın Tasarımı ve Katılımcılar

Bu araştırma, tanımlayıcı ve kesitsel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Çalışmada; üniversite öğrencilerinin, nomofobi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma için veriler 2020 yılının Haziran ve Ağustos ayları içinde Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'nde bulunan bir üniversitenin kampüsünde öğrenim gören öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Kampüste yer alan yer alan ve araştırmanın evrenini oluşturan bölümlere ilişkin özellikler aşağıdaki verilmiştir:

- i. Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesinde 4 yıl eğitim süresi olan, İletişim Tasarımı ve Medya bölümü öğrencilerine eğitim verilmektedir.
- ii. Sağlık Bilimleri Fakültesi; 4 yıl eğitim süresi olan Sağlık Yönetimi bölümü öğrencilerine eğitim vermektedir.
- iii. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda 2 yıl eğitim süresi olan, İlk ve Acil Yardım, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik bölümlerini öğrencilerine eğitim verilmektedir.
- iv. Meslek Yüksek Okulunda 2 yıl eğitim süresi olan; Bankacılık ve Sigortacılık, Basım ve Yayın Teknolojileri, Bilgisayar Programcılığı, Büro Yönetimi ve Yönetici Asistanlığı, Grafik Tasarımı, Halkla İlişkiler ve Tanıtım, Moda Tasarımı, İşletme Yönetimi, Muhasebe ve Vergi Uygulamaları bölümlerinin öğrencilerine eğitim verilmektedir.

## 2.2 Evren/Örneklem

Bu çalışmada örnekleme kolay ulaşılabilir ölçüt örnekleme yöntemi ile dahil etme ölçütlerine uygun olan, gönüllü öğrencilerin katılımı sağlanarak belirlenmiştir. Katılımcılar bir üniversitenin iki fakülte, bir yüksekokul ve bir meslek yüksekokulunun bulunduğu ilçe kampüsünde öğrenim gören 426 ön lisans ve lisans öğrencisini kapsamaktadır. Katılımcıların özellikleri ölçüt örnekleme yöntemine uygun olarak ve aşağıdaki ölçütler doğrultusunda belirlendi;

Araştırmaya dâhil edilme ölçütleri;

- i. Kampüste yer alan herhangi bir fakülte veya yüksek okulunda bir bölümüne devam etmek
- ii. Akıllı telefona sahip olmak,
- iii. Telefonla internet erişimi sağlayabilmek,
- v. Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak ve online onam vermektir.  
Katılımcılara ait demografik bilgiler ayrıca Tablo 1'de verilmiştir.

## 2.3 Veri Toplama

2020 eğitim ve öğretim dönemi Türkiye'de ilk Covid 19 vakasının görüldüğü 10 Mart 2020 tarihinden itibaren iki hafta tatil edilmiş ve 23 Mart 2020 tarihinden itibaren alt yapısı uygun olan üniversitelerin uzaktan eğitim yöntemi ile eğitim öğretim faaliyetlerini yürütmesine karar verilmiştir (YOK, 2020). Bu nedenle veriler online anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket uygulama öncesi etik kurul onayı ve alındı ve katılımcılara anket öncesi bilgilendirme yapıldı. Katılımcılardan veri elde etmek amacıyla sosyo-demografik verilerin saptanması amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" ve katılımcıların nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla "Nomofobi Ölçeği" kullanıldı. Ölçek ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir;

### 2.3.1. Nomofobi Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini ölçmek amacıyla Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilen 20 maddelik ve 7'li likert şeklinde hazırlanan Nomophobia ölçeği (NMP-Q)

kullanılmıştır (Yıldırım & Correia, 2015). Yıldırım ve Correia'nın yaptığı çalışmada bireylerin nomofobik durumlarına ilişkin dört alt boyutun; (i) Çevrimiçi olamama, (ii) İletişimi kaybetme, (iii) Cihazdan Yoksunluk, (iv) Bilgiye Ulaşamama olduğu ifade edilmiştir.

Yıldırım ve Correia'nın yaptığı çalışmada ölçeğin güvenilirlik değeri (Cronbach Alpha) 0,95 olarak, alt boyutlarının güvenilirlik değerleri ise 0,94; 0,87; 0,83 ve 0,81 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım & Correia, 2015). Söz konusu ölçeğin Türkçeye uyarlanması Yıldırım ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Yıldırım, Sumuer, Adnan & Yıldırım, 2016). Türkçe ölçekte güvenilirlik değeri (Cronbach Alpha) 0,92 olarak alt boyutlarının değeri ise 0,90(i); 0,74(ii); 0,94(iii) ve 0,91(iv) olarak hesaplanmıştır (Yıldırım, Sumuer, Adnan & Yıldırım, 2016).

### 2.3.2. İstatistiksel Analiz

Veri analizleri; araştırmacı tarafından kodlandıktan sonra SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) 25.0 IBM hazır istatistik programında yapıldı. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Ölçek Güvenirlik Katsayısı Cronbach's Alpha cinsinden saptandı. Elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde %95 güven aralığı ve  $p < 0.05$  yanılığ düzeyi dikkate alınmıştır.

### 2.3.3. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma öncesi Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 2020/05 Toplantı No, 83116987-378 Protokol Numarası ile yazılı onam alındı.

## 3. BULGULAR

Nomofobi Ölçeği ile elde edilen bulgulara burada yer verilmiştir.

### 3.1 Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine ait katılımcı bilgileri Tablo 1.'de verilmiştir. Tablo 1 de görüldüğü üzere; toplam 426 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların %70.2'si erkek, %29.8'i ise kadındır. Katılımcıların önemli çoğunluğu 17-19 yaş aralığında yer almaktadır (%48.1). Tamamına yakını bekarıdır (%95.5). %39'u Meslek Yüksek Okulunda öğrencisi, %22.8'i Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, geri kalan %38.3'ü Sosyal ve Beşeri Bilimler ile Sağlık Bilimleri Fakültelerinin öğrencileridir. %42.5'inin birinci sınıf, %39.7'sinin ikinci sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin tamamının cep telefonunun olduğu, %60.3'ünün 4-7 yıl aralığında, en az %19.3'ünün 1-3 yıl aralığında cep telefonuna sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca %73.2'sinin sürekli internetinin olduğu belirlenmiştir.

### 3.2. Ölçeğin Ortalaması ve Standart Sapma Değerleri

**Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri (n=426)**

Tanıtıcı bilgiler	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	127	29.8
Erkek	299	70.2
<b>Yaş</b>		
17-19	205	48.1
20-22	174	40.8
23-25	47	11.0
<b>Medeni durum</b>		
<b>Bekar</b>	406	95.3
<b>Evli</b>	20	4.7
<b>Fakülte/Yüksek Okul</b>		
Sosyal ve Beşerî Bilimler Fak.	88	20.7
Sağlık Bilimleri Fak.	75	17.6
Sağlık Hizmetleri MYO	97	28.8
Meslek Yüksek Okulu	166	39.0
<b>Sınıf</b>		
Birinci yıl	181	42.5
İkinci yıl	169	39.7
Üçüncü yıl	60	14.1
Dördüncü yıl	16	3.8
<b>Cep Telefonu</b>		
<b>Var</b>	426	100
<b>Telefon Kullanma Geçmişi</b>		
1-3 Yıl	83	19.5
4-7 Yıl	257	60.3
8-11 Yıl	80	18.8
12-15 Yıl	6	1.4
<b>Sürekli İnternet</b>		
<b>Var</b>	312	73.2
<b>Yok</b>	114	26.8

**Tablo 2. Nomofobi Ölçeğinin Alt Gruplarının Madde Sıraları ve Puanlar (n=426)**

Altgruplar	Madde sayısı	Maddeler	Ranj	Üst ve Alt Değerler (Min.-Max).	Ortalama ve Standart Sapma (X±S)	Medyan
Bilgiye erişememe	4	(1., 2., 3., 4. Maddeler)	5.5	6.00-28.00	18.80±4.80	14.75±0.05
Rahatlıktan feragat etme	5	(5., 6., 7., 8., 9. Maddeler)	5.2	8.00-34.00	18.91±5.24	23.8±0.04
İletişim kuramama	6	(10., 11., 12., 13., 14., 15. Maddeler)	5.83	6.00-41.00	26.38±5.71	24.33±0.04
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	5	(16., 17., 18., 19., 20. Maddeler)	5.6	5.00-33.00	15.36±6.58	13±0.06
Toplam	20	1-20	22.13	25.00-136.00	77.91±1.22	75.88±0.2

Tablo 2.'de Nomofobi ölçeğinin alt gruplarından alınan puanlar yer almaktadır. Buna göre alt boyutlardan sırasıyla; Bilgiye erişememe 18.80±4.80, Rahatlıktan feragat etme 18,91±5.24, İletişim kuramama 26.38±5.71, Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme 15.36±6.58 puan alınmıştır.

#### 4. SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini belirlemeyi amaçlayan bu çalışma 426 Üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya çoğunluğu erkek (70.2%) ile 17-19 yaş aralığında (47.8%) oldukları belirlenen üniversite öğrencileri katılmıştır. Katılımcıların %39'unun meslek yüksek okulu öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilerin %42.5'i birinci %39,7'si ikinci sınıfta öğrenim görmektedir. Türkiye'de yapılmış başka bir çalışmada en fazla katılımcının 30-35 yaş aralığında (41%) olduğu ve %43'ünün 8 yıl ve üstü cep telefonu kullandığı belirtilmiştir (Bülbüloğlu ve ark., 2020).

Üniversite öğrencilerinin önemli çoğunluğunun (%60.3) 4-7 yıl arasında akıllı cep telefonuna sahip olduğu ve tamamının internet erişimi varken %73.2 gibi önemli bir oranının sürekli internet erişimine sahip olduğu belirlenmiştir. Dünya nüfusunun %67'sinin cep telefonundan internet erişiminin olduğu ("Global Digital Report 2019- We Are Social," n.d.) düşünüldüğünde bu oran dünya ortalamasının üzerindedir. Global Digital Report (2019) verilerine göre Türkiye'de akıllı telefon kullanım oranı %77 cep telefonu kullanım oranı ise %98'dir. İnternet kullananların ortalama 7 saat 15 dakikalarını internette geçirdikleri rapor edilmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri yüksek çıkmıştır. Nomofobi Ölçeğinden elde edilen verilerin alt boyutlara göre dağılımlarına bakıldığında sırasıyla "bilgiye erişememe" 18.80±4.80, "rahatlıktan feragat etme 18.91±5.24, "iletişim kuramama" 26.38±5.71, "çevrimiçi bağlantıyı kaybetme" 15.36±6.58 puan alınmıştır.

Nomofobi 21.yy da popüler kültürün bir parçası olarak tanımlanmaktadır. Akıllı telefonlar insanlara hazır bilgi sunmaktadır. Bu bireylerin nomofobinin zararlı etkilerini görmelerine engel olabilir ve bireylerde hayatın olağan akışı içinde hızlı uyum sağladıkları algısı yaratabilir. Cho ve Lee (2016) zararlı etkileri olduğunu bilmesine rağmen öğrencilerin nomofobik davranışları terk etmediklerini belirtmiştir.

Üniversite öğrencilerinin nomofobiden nasıl etkilendiklerine ilişkin yapılan çalışmalarda nomofobinin öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkilediği, öğrencilerin akademik gelişimlerini önlediği veya azalttığı, öğrenme üzerine olumsuz etki ettiği, öğrencilerin dikkatini dağıttığı yönünde bulgular yer almaktadır (Cho & Lee, 2015; Cohen, Shappell, Reeves ve Boquet, 2018; Lee, et al., 2017). Sosyal medya bilimsel içerikli paylaşım platformu olmamasına rağmen, öğrenciler sosyal medyayı bilgiye erişimin ve bilgi paylaşımının merkezi olarak algılamaktadır. Akıllı telefonları ile daha çok sosyal medya hesaplarını kontrol etmeyi tercih eden gençler önemli ölçüde telefonlarından uzak durmaktan rahatsızlık duymaktadır. Üniversite öğrencileri akademik olarak kendilerini geliştirme çalışırken aslında nomofobinin zararlı etkileri altında kalmışlardır. Öğrencilerin ve gençlerin akıllı telefonun getirmiş olduğu zararlı etkilerden en az etkilenmeleri için yeni politikaların geliştirilmesi, öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı yapan etkenlerin detaylandırılarak bunlarla baş etmelerine yardımcı yöntemlerin geliştirilmesi, konuya ilişkin gençlerin farkındalığını artırıcı projelerin yapılması ve öğrencileri kendi otokontrollerini geliştirici yöntemlerin geliştirilmesi gerekmektedir.

**5. KAYNAKLAR**

- Adnan M. & Gezgin D.M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Akıllı, G.K. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin Nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntüleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 40, 51-69.
- Arpaci, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96–106. doi:10.1177/0266666917730119
- Aydoğdu Karaaslan, İ. ve Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7), 4548-4525.
- Bolton, R.N., Parasuraman, A., Hoefnagels, A., Migchels, N., Kabadayi, S., Gruber, T., Komarova Loureiro, Y. & Solnet, D. (2013) Understanding generation Y and their use of social media: A review and research agenda, *Journal of Service Management*, 24(3), pp. 245-267. doi: 10.1108/09564231311326987
- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155.
- Bülbüloğlu, S., Özdemir, A., Kapıkıran, G., & Sarıtaş, S. (2020). The effect of nomophobic behavior of nurses working at surgical clinics on time management and psychological well-being. *Journal of Substance Use*, 25(3), 318-323.
- Caplan, S.E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety and problematic internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 234-242.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & 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, 290-297.
- Cho, S., & Lee, E. (2015). Development of a brief instrument to measure smartphone addiction among nursing students. *CIN-Computers Informatics Nursing*, 33(5), 216–224. doi:10.1097/CIN.0000000000000132
- Cohen, T. N., Shappell, S. A., Reeves, S. T., & Boquet, A. J. (2018). Distracted doctoring: The role of personal electronic devices in the operating room. *Perioperative Care and Operating Room Management*, 10(October 2017), 10–13. doi: 10.1016/j.pcorm.2017.12.001
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3).
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29- 53.
- Gezgin, D.M., Çakır, Ö. & Yildirim S. (2016). Ergenler Arasında Nomofobi Yaygınlık Düzeyi İle İnternet Bağımlılığının İlişkisi. *3.Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Muğla-Turkey.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. doi:10.1080/14659890500114359



- Han, S., Kim, K. J. ve Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419-427.
- Kaur, A., Sharma, P. ve Manu. (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6.
- King, A. C., Hekler, E. B., Grieco, L. A., Winter, S. J., Sheats, J. L., Buman, M. P., ... & Cirimele, J. (2013). Harnessing different motivational frames via mobile phones to promote Daily physical activity and reduce sedentary behavior in aging adults. *PloS one*, 8(4), e62613
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328- 359.
- Lee, Y.-K., Chang, C.-T., Lin, Y. ve Cheng, Z.-H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Leena, K., Tomi, L. & Arja, R. (2005). Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours— how is information and communication technology connected to health related lifestyle in adolescence?. *Journal of Adolescence*, 28(1), 35-47.,
- Lenhart, A. & Madden, M. (2007). Teens, Privacy and Online Social Networks: How Teens Manage Their Online Identities and Personal Information in the Age of MySpace. *Pew Internet and American Life Project*, Washington, DC.
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A. & Zickuhr, K. (2010). Social Media and Mobile Internet Use Among Teens and Young Adults. *Pew Internet and American Life Project*, Washington, DC.
- Minaz, A. ve Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.
- Mobasheri, M. H., King, D., Johnston, M., Gautama, S., Purkayastha, S., & Darzi, A. (2015). The ownership and clinical use of smartphones by doctors and nurses in the UK: A multicentre survey study. *BMJ Innovations*, 1(4), 174–181. doi:10.1136/bmjinnov 2015-000062
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. doi:10.1007/s00779 011-0412-2
- Paytr (2020). 2019 Türkiye’inde Kullanıcıların Mobil ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları. <https://www.paytr.com/blog/turkiyede-mobil-ve-sosyal-medya-kullanim-aliskanliklari-1095>
- Paul, W.R. & Elder, L. (2005). Critical Thinking Competency Standards. *Foundation for Critical Thinking*.
- Pavithra, M. B. & Madhukumar, S. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340- 344
- Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A. & Calvert, S.L. (2009). College students’ social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227 238.
- Sebri, I., Bartier, J. C., & Pelaccia, T. (2016). How do nursing students use digital tools during lectures? *PloS One*, 11(11), 6–11. doi:10.1371/ journal.pone.0165714

- Sar, A. H. & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N. & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. <http://imsear.li.mahidol.ac.th/handle/123456789/165807> (20 Ekim, 2020).
- Sırakaya, M. ((2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
- Sungur, Z. M. (1997). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1(1), 5-11.
- Tavolacci, M.-P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students: Marie-Pierre Tavolacci. *The European Journal of Public Health*, 25, 175-182.
- Yengin, D. A. (2016). Sosyal Medya Ve Akıllı Mobil Teknoloji: Akıllı Sosyal Yaşamlar. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication (TOJDAC)*, 6(2), 105-113. [http://tojdac.org/tojdac/VOLUME6-ISSUE2\\_files/tojdac\\_v06i2104.pdf](http://tojdac.org/tojdac/VOLUME6-ISSUE2_files/tojdac_v06i2104.pdf) adresinden 25 Temmuz 2016 tarihinde indirilmiştir.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. & Yildirim, S. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 0266666915599025
- YOK (2020). Basın Açıklaması (26 Mart 2020). <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/YKS%20Ertelenmesi%20Bas%C4%1n%20A%C3%A7%C4%B1klamas%C4%B1.aspx>
- Yoldaş, C., & Merç, A. (2018). Developing the intellectual thinking tendency scale. *Electronic Turkish Studies*, 13(27).