



International Refereed Journal

Karaelmas Journal of Educational Sciences

Journal Homepage: ebd.beun.edu.tr



A Research on Secondary School Students' Nomophobia Levels

Emine CABI¹, Duygu ALP²

Received: 10 May 2020, Accepted: 30 May 2020

ABSTRACT

This study was carried out to determine the smartphone use cases of 9th and 10th grade students of secondary education. Accordingly, students' addiction levels were examined in terms of various variables and their opinions on why they were addicted were received. Quantitative and qualitative research methods were used in the research. Nomophobia Scale was used for quantitative research and interview form was used for qualitative research. The sample of the study consists of 77 secondary school students studying in a private school in Antalya, Turkey. The data in the research were collected in the fall semester of the 2019-2020 academic year. As a result of the study, it has been observed that the students are dependent on the smartphone according to the mean scores of the scale items and the level of this addiction is moderate. No statistically significant difference was found between the nomophobia levels of female and male students. Those who use the phone for more than three hours a day feel uncomfortable when they cannot access their phone compared to those who use less. When asked about virtual and face-to-face chat preferences, most students prefer face-to-face chat. Moreover, there was no significant difference between students' smartphone addiction and their ability to predict numerical and verbal areas. In addition, the students who think that they are addicted to smartphones were asked about their opinions on why they are addicted.

Keywords: Nomophobia, Smart Phone Use, Smartphone, Mobile Technologies.

EXTENDED ABSTRACT

While the use of smartphones has advanced our lives, on the other hand, it has brought an uncontrolled use with it. In this process, the concept of nomophobia has emerged. Nomophobia means discomfort or anxiety caused by not being able to use a smartphone. This study was carried out to determine the smartphone usage of secondary school 9th and 10th grade students and their addiction levels in terms of various variables and to get their opinions about why they are addicted.

Quantitative and qualitative research methods were used in the research. The open-ended question prepared in line with the data obtained from the literature. Thus, detailed information about students' responses to the used scale was obtained. The sample of the study consists of 77 secondary school students studying in a private school in Antalya, Turkey. The data in the research were collected in the fall semester of the 2019-2020 academic year.

When the demographic characteristics of the students are examined, 30 of them are female and 47 of them are male, and 54 students are in the 9th grade and 23 students are in the 10th grade. The data collection tools used in the research consist of three parts. These are the personal information form, the Nomophobia Scale (NMP-Q) and the observation form. The Nomophobia Scale has four sub-factors; not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information and giving up convenience. 7-point Likert was used for rating. Nomophobia scale (NMP-Q) was developed by Yıldırım and Correia (2015) and adapted to Turkish by Yıldırım, Şumuer, Adnan and Yıldırım (2016). Nomophobia level was taken as a dependent variable in the study. As independent variables,

¹ Assoc. Prof. Dr., Baskent University, Faculty of Education, Department of Computer Education and Instructional Technology, eminec@baskent.edu.tr

² Baskent University, Institute of Educational Sciences, Department of Computer Education and Instructional Technology duygualp@gmail.com

gender, time of use, preferences for chat were examined. Independent Groups t-test was used for comparing two groups of normally distributed quantitative data. However, data was analyzed by Mann Whitney U test in variables that did not show normal distribution.

The questions for which answers are sought are discussed under three subtitles and discussed in the conclusion section. In the first subtitle, determination of students' smartphone usage status and addiction level is given. Nomophobia levels were grouped in four groups as "none", "light", "medium" and "extreme" according to the score ranges that can be obtained from the nomophobia scale. In this study, when the distribution frequency according to the score ranges taken from the scale is analyzed, most of the students are found to have smartphone addiction.

In the second subtitle, whether there was a significant difference according to gender, duration of use, virtual and face-to-face chat preferences of addiction levels was questioned. In the study, no statistically significant difference was found between the nomophobia levels of male and female students. When students were asked about virtual and face-to-face chat preferences, they mostly preferred face-to-face chat. It was examined whether there was a significant difference according to the nomophobia levels and the virtual and face-to-face chat preferences. No significant difference was found in the sub-factors of not being able to access information, communicate and losing connection. However, it was preferred to chat in a virtual environment instead of face-to-face in the lower factor.

In the third subtitle, students were asked about their opinions on why they were addicted. Thus, detailed information about students' responses to the used scale was obtained. As a result of the analysis of student views, "excessive desire", "emotional dependence", "time allocation", "meeting the needs" and "entertainment" addiction categories have emerged. Among the reasons for being addicted to the smart phone, the need to meet the needs was the first, emotional addiction was in the second place and the last one was use for entertainment. When students are deprived of a smartphone, they feel incomplete/empty and they want to look at their smartphones even if they don't use them.

This study has been carried out to reveal the current situation about smartphone addiction among some secondary school students. Thus, it is thought that with the help of this study, the variables that affect smartphone addiction will be determined and it will be useful in efforts to reduce their negative effects.

Ortaöğretim Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma

Emine CABI¹, Duygu ALP²

Başvuru Tarihi: 10 Mayıs 2020, **Kabul Tarihi:** 30 Mayıs 2020

ÖZET

Bu çalışma, ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanım durumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda, öğrencilerin bağımlılık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve neden bağımlı olduklarına yönelik görüşleri alınmıştır. Araştırmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Nicel araştırma için Nomofobi Ölçeği, nitel araştırma için görüşme formu kullanılmıştır. Çalışmaya, Türkiye'de özel bir lisenin 9. ve 10. sınıflarında öğrenim gören 77 öğrenci katılmıştır. Tarama yöntemiyle gerçekleştirilen çalışmanın analiz aşamasında analiz tekniği olarak hem nicel hem nitel boyutları içeren karma desen kullanılmıştır. Nicel boyutunda betimsel istatistikler ve bağımsız örneklem t-testi ve Mann Whitney U testi kullanılmış, nitel boyutunda ise hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme sorusu ile veri toplanarak veri analizinde betimsel analiz yaklaşımı kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, ölçek maddelerinin puan ortalamalarına göre öğrencilerin akıllı telefona bağımlı ve bu bağımlılığın seviyesi orta düzeyde olduğu görülmüştür. Kadın ve erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Günde üç saatten fazla telefon kullananlar daha az telefon kullananlara göre telefona erişemedikleri zaman kendilerini rahatsız hissetmektedirler. Öğrencilere, sanal ve yüz yüze sohbet tercihleri sorulduğunda çoğu öğrenci yüz yüze sohbeti tercih etmektedir. Ayrıca, akıllı telefona bağımlı olduğunu düşünen öğrencilerin neden bağımlı olduklarına yönelik görüşleri alınmıştır. Sonuçta, aşırı istek, duygusal bağımlılık, zaman ayırma, ihtiyacı karşılama ve eğlence amaçlı bağımlılık kategorileri ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Akıllı Telefon Kullanımı, Akıllı Telefon, Mobil Teknolojiler.

1. Giriş

Akıllı telefonun hayatımıza girmesi gerek günlük yaşantımızda gerekse iş yaşantımızda önemli değişiklikleri beraberinde getirmiştir. İlk zamanlar sadece iletişim aracı olarak kullanılan bu cihazlar bilgisayar olarak kullanılmaya başlaması ile giderek önem kazanmaktadır. Türkiye'de 1996 yılında yaklaşık 7.5 milyon cep telefonu aboneliği varken 20 yıl sonra bu sayı 83 milyona (hanelerin %96.9'unda) ulaşmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2020). Günümüzde akıllı cihazlar aracılığıyla birçok işin hızla çözülmesi ve iletişimin sosyal medya ile kolaylaşmış olması akıllı telefonları hayatımızın neredeyse vazgeçilmez haline getirmektedir (Yıldız ve Durak, 2018; Polat, 2017). Öğrencilerin akıllı telefonda yaptıkları işlemlere bakıldığında en sık yapılan işlemin "oyun oynama" olduğu anlaşılmaktadır (Durak ve Seferoğlu, 2018). Bunun yanında akıllı telefonların birçok özelliğinin kullanıldığı, derslerde bile sunum ve materyalin fotoğrafını çekilerek not tutmak yerine kullanıldığı (Aktaş ve Yılmaz, 2017) yönündedir.

Akıllı telefonların hayatımızı kolaylaştırması kullanımının artmasına sebep olurken diğer taraftan kontrolsüz bir şekilde kullanımını da beraberinde getirmiştir. Bu süreçte nomofobi kavramı ortaya çıkmıştır. Nomofobi; 'No Mobile Phone Phobia' kelimesinin birleşiminden oluşan, mobil telefondan yoksun kalma ya da mobil telefon üzerinden iletişime geçememe nedeniyle oluşan istem dışı korku olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobi başka bir ifade ile mobil ağ ile bağlantısının kesilmesi veya bir akıllı telefona erişememesinin neden olduğu kaygıya atıfta bulunarak akıllı telefona yönelik bir davranışsal bağımlılık türüdür (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019). Diğer bir tanıma göre ise, akıllı telefonunu kullanamamanın neden olduğu rahatsızlık veya endişe anlamına gelmektedir (Wang ve Suh, 2018). Birçok işini akıllı mobil cihazlarla yürütebilen bireylere göre telefondan geri kalmak korku ve endişe duymalarına yetmektedir. Bu durumda kişilerin nomofobi bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır (Anshari ve diğerleri, 2019).

Genç nüfusa bakıldığında hem Türkiye'de hem de dünyada (Buctot, Kim ve Kim, 2020; Wang ve Suh, 2018) akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı artmaktadır. Akıllı telefon bağımlılık ölçeğinden elde edilen

¹ Doç. Dr., Başkent Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, eminec@baskent.edu.tr

² Başkent Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, BÖTE Tezli Yüksek Lisans Programı, duygualp@gmail.com

puanlara göre öğrencilerin yarısından fazlası “Bağımlılık Gösterenler” grubunda yer almaktadır (Durak ve Seferoğlu, 2018; Adnan ve Gezgin, 2016).

Akıllı telefona bağımlılığı olarak özetlenen nomofobi, sosyal, fizyolojik ve fiziksel semptomlarından oluşan çok boyutlu özelliklere sahiptir (Anshari ve diğerleri, 2019). Birincisi, nomofobi zihinsel bir özellik olduğundan, telefon kullanımını bırakmak veya günlük yaşamımızda akıllı telefon kullanımını sınırlandırmaktır. İkincisi, telefon ile sohbet etmek yerine etrafınızdaki insanlarla sohbet etmeye ve anlamaya çalışarak aktif olabilmektir. Üçüncüsü, yaşam tarzında değişiklik yapmak için yerine geçebilecek güçlü bir girişim planlayarak telefon kullanımını içermeyen yeni hobiler bulmaktır. Dördüncüsü, açık hava etkinlikleri veya spor yapmak gibi telefonunuzun dışındaki diğer boş zamanları bulmaktır. Son olarak, eğer o kişi kronik nomofobi geçirirse, daha fazla danışmanlık için psikiyatristi ziyaret etmeleri ve yaşamı takip edebilmeleri için rehabilitasyon merkezi altındaki terapi seanslarını takip etmeleri en iyisidir.

Nomofobi üzerine yapılan araştırmalarda; akıllı telefona bağımlılığın artması ile yalnızlık seviyesinin artmakta olduğu (Oğuz, 2017), bireylerin akıllı telefonlarını kullanamadıklarında önemli ölçüde rahatsızlık veya endişe duygusu yaşadıkları (Dasgupta ve diğerleri, 2017; Polat, 2017), hatta sosyal kaygıya sahip olduğu ve kendine güveni azaldığı (Anshari ve diğerleri, 2019), internet bağımlılığıyla orta düzeyde pozitif bir ilişkisi olduğu (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2016), akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bağımlılık veya huzursuzluk gibi bazı olumsuz etkilerinin de ortaya çıktığı (Adnan ve Gezgin, 2016), bunun da motivasyon kaybına, uyku düzenlerinin bozulmasına ve akademik başarılarının düşmesine neden olduğu (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016), yüksek düzeyde nomofobisi olan bazı çalışanların duygusal olarak tükenmiş ve daha az üretken oldukları (Wang ve Suh, 2018) ortaya konulmuştur.

Alinyazına bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri ortaya koyulurken, nomofobi düzeylerinin farklı davranış örüntüleri incelendiği görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının artan düzeyde ilerlemesine yönelik önlemlerin alınması için bu bağımlılığı etkileyen parametrelerin ortaya konulması araştırmanın yapılması için önem arz etmektedir.

1.1. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeylerini belirlemektir. Bu doğrultuda yapılan araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve görüş alınmıştır.

- Akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyleri nedir?
- Akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyleri, cinsiyete, kullanım süresine, sanal ve yüz yüze sohbet tercihlerine, yatkınlık becerilerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Akıllı telefona bağımlı olduğunu düşünen öğrencilerin neden bağımlı olduklarına yönelik görüşleri nelerdir?

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, analiz tekniği olarak hem nicel hem nitel boyutları içeren karma desen kullanılmıştır. Böylelikle, farklı yöntemler kullanılarak elde edilen veriler birbirini desteklemekte ve ulaşılan sonuçların geçerliği ve güvenilirliği arttırılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Nicel boyutu tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmalarının amacı araştırma konusunun durumunu ortaya çıkartması için yapılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2011). Araştırmanın nicel boyutunda Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Nitel boyutunda ise, nicel boyutundan elde edilen veriler doğrultusunda hazırlanan açık uçlu soru kullanılmıştır. Böylelikle öğrencilerin kullanılan ölçeğe vermiş oldukları yanıtlara ilişkin detaylı bilgi edinilmiştir. Veri analizinde betimsel analiz yaklaşımı kullanılmıştır. Betimsel analiz yaklaşımında veriler daha önceden belirlenen temalara göre özetlenip, yorumlanarak incelenebilir. Veriler görüşme soruları dikkate alınarak veya araştırma sorularının çözümlenmesinde ortaya çıkan temalara göre düzenlenebilir (Yıldırım ve Şimşek 2008). Elde edilen veriler genel konu başlıklarına veya alt konu başlıklarına göre ayırarak sınıflandırılabilir (Baş ve Akturan, 2008).

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Antalya’da özel bir okulda öğrenim gören rastgele örneklem ile seçilen 77 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan veriler 2019-2020 Eğitim öğretim yılının güz döneminde toplanmıştır. Öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde %39’u (30) kadın, %61’i (47) erkeklerden oluşmakta ve 54 öğrenci 9. Sınıfta, 23 öğrenci 10. sınıfta öğrenim görmektedir. Ayrıca nitel çalışma için 77 öğrenciden 44 öğrenci bağımlı olmadığını belirtmiş veya açık uçlu soruya cevap vermemiştir. Bağımlı olduğunu belirten 33 öğrencinin katılımı ile nitel çalışma yapılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar, kişisel bilgi formu, Nomofobi Ölçeği(NMP-Q) ve yarı yapılandırılmış görüşme sorusudur. Veriler, katılımcılardan Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır. Nomofobi Ölçeğinin dört boyuttan 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır: Bilgiye Erişememe (4 madde), Bağlantıyı Kaybetme (5 madde), İletişime Geçememe (6 madde) ve Rahat Hissedememe (5 madde). Orijinal ölçekte .94, .87, .83 ve .81 alt boyutların güvenirlik katsayıları sırasıyla olarak verilmiştir. Derecelendirme için 7’li likert kullanılmıştır (1: Kesinlikle Katılmıyorum,..., 7: Kesinlikle Katılıyorum). Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) ‘nin güvenirlik değeri (Cronbach Alpha) 0.92 olarak; alt boyutlarının değeri ise 0.90; 0.74; 0.94 ve 0.91 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20-140 arasındadır.

Çalışmanın nitel boyutunda ise, nicel boyutundan elde edilen veriler doğrultusunda hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme sorusu kullanılarak veriler toplanmıştır. Böylelikle öğrencilerin kullanılan ölçeğe vermiş oldukları yanıtlara ilişkin detaylı bilgi edinilmiştir. “Akıllı telefona bağımlı olduğumu düşünüyorum. Çünkü” sorusu ile öğrencinin kendi bağımlılığını sorgulaması istenmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada bağımlı değişken olarak nomofobi düzeyi alınmıştır. Bağımsız değişkenler olarak cinsiyeti, kullanım süreleri, sohbet tercihleri incelenmiştir. Normal dağılım gösteren niceliksel verilerin iki grup karşılaştırmalarında Bağımsız Gruplar t-testi kullanılmıştır. Ancak, bağımsız değişken olan sohbet ortamı tercihinin yüz yüze ve sanal iki gurubundan biri olan sanal gurup örneklem sayısı düşük olduğundan (n=14) Mann Whitney U testi ile veriler analiz edilmiştir. Tüm sonuçlar (p<0.05) düzeyinde istatistiksel anlamlı olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır.

3. Bulgular

3.1. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri, ortalama puanları ve seviyeleri nedir?

Öğrencilerin nomofobi puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları Tablo1.’de verilmiştir.

Tablo 1
Öğrencileri nomofobi puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaları

Madde	\bar{x}	Ss
Madde1	3.76	2.13
Madde2	3.85	2.14
Madde3	3.10	2.19
Madde4	4.33	2.08
Madde5	4.37	2.27
Madde6	3.24	2.42
Madde7	4.22	2.23
Madde8	2.97	2.14
Madde9	3.92	2.02
Madde10	3.81	2.24
Madde11	4.19	2.17
Madde12	3.96	2.19

Madde13	3.75	2.17
Madde14	3.93	2.14
Madde15	3.80	2.24
Madde16	2.62	1.96
Madde17	3.29	2.28
Madde18	3.12	2.20
Madde19	2.49	1.95
Madde 20	3.24	2.25
Ortalama	3.59	2.17
N=77		

Nomofobi ölçeğinin her maddesine öğrencinin verdikleri puan ortalaması ve tüm maddelerin puan ortalamaları Tablo1’de verilmektedir. Ölçek maddelerinin ortalamaları 3.59 olarak bulunmuştur. Bu bulguya göre, öğrencilerin orta düzeyde nomofobi sergilediği sonucuna varılabilir. Tablo 1’ye bakıldığında çoğu maddenin ortalamasının 3.5’ün üzerinde olduğu görülmektedir. Ortalamalardaki 3.5 değerinin üzerindeki sonuçlar öğrencilerin nomofobi seviyelerindeki yüksekliği göstermektedir. Nomofobi ölçeğindeki sorulara katılımcıların verdikleri yanıtlar incelendiğinde; “Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.” (4.37), “Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.” (4.33) görüşleri sırası ile en yüksek puan nomofobi ifadeleridir. Bu bulguya göre; öğrencilerin akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında ve istedikleri zaman aile ve arkadaşlarıyla iletişime geçememe ihtimali olduğunda strese girdikleri sonucuna ulaşılabilir.

Öte yandan araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobi ölçeğinden alabilecekleri puanlar 0-140 aralığındadır. Değerlendirme ölçütü olarak ölçekten alınan ortalama skor 20 puan ise nomofobinin olmadığı, 20’den büyük ve 60’dan küçük puan arasında ise düşük seviyede nomofobinin bulunduğu, 60’dan büyük ve 100’den küçük puan arasında ise orta düzeyde nomofobinin bulunduğu, 100 puanın üstünde ise ciddi düzeyde nomofobi bulunduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015). Bu çalışmada öğrencilerin aldıkları puanlara göre Nomofobi seviyesine ait puanlama dağılımı Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2
Öğrencilerin nomofobi seviyeleri

Puan Aralıkları	Öğrenci Sayısı		Nomofobi Seviyesi
	f	%	
NMP-Q Puanı = 20	4	5.19	Yok
21 ≤ NMP-Q Puanı < 60	22	28.57	Hafif
60 ≤ NMP-Q Puanı < 100	35	45.46	Orta
100 ≤ NMP-Q Puanı ≤ 140	16	20.78	Aşırı

Tablo 2’ye göre 16 öğrencinin (%20.18) “Aşırı” nomofobi seviyesinde, 35 öğrencinin (%45.46) “Orta” Nomofobi seviyesinde, 22 öğrencinin(%28.57) “Hafif” nomofobi seviyesinde olduğu ve 4 öğrencinin (%5.19) 20 puan ile nomofobi seviyesinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekten alınan puan aralıklarına göre dağılım sıklığına bakıldığında öğrencilerin büyük çoğunluğunun akıllı telefon bağımlılığı bulunmaktadır. Orta ve Aşırı bağımlılık puan sıklığı (65.64), düşük ve bağımlılık yok puan sıklığından (25.97) daha yüksektir.

3.2. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin nomofobi düzeyleri puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları Tablo 3’ de verilmiştir.

Tablo 3
Nomofobi düzeyleri ile cinsiyet arasındaki t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	df	t	P
Bilgiye Erişememe	Kadın	30	15.23	7.39	75	0.16	0.87
	Erkek	47	14.96	7.09			
Rahat Hissedememe	Kadın	30	20.77	9.51	75	1.63	0.11
	Erkek	47	17.45	8.14			
İletişime Geçememe	Kadın	30	25.87	11.40	75	1.55	0.12

Bağlantıyı Kaybetme	Erkek	47	21.94	10.44	75	1.03	0.31
	Kadın	30	16.13	9.72			
	Erkek	47	13.94	8.69			

Tablo3'e göre öğrencilerin nomofobi alt faktörleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu bulguya göre, kadın ve erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmadığı söylenebilir.

3.3. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin nomofobi düzeyleri puanlarının günlük akıllı telefon kullanım süresine (saat) göre t-testi sonuçları Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4

Nomofobi düzeyleri ile kullanım süresi arasındaki t-testi sonuçları

	Süre	N	\bar{x}	ss	df	t	P
Bilgiye Erişememe	1-3	47	13.87	6.49	75	-1.86	0.67
	3+	30	16.93	7.86			
Rahat Hissedememe	1-3	47	16.02	8.23	75	-3.66	0.00
	3+	30	23.00	8.02			
İletişime Geçememe	1-3	47	22.13	10.70	75	-1.36	0.18
	3+	30	25.57	11.11			
Bağlantıyı Kaybetme	1-3	47	13.38	8.06	75	-1.72	0.09
	3+	30	17.00	10.30			

Tablo 4'e göre öğrencilerin nomofobi alt faktörlerinden sadece rahat hissedememe ($t(75)=-3.664$, $p<.05$) alt boyutu ile akıllı telefon kullanım süresi arasında 3 saatte fazla telefon kullananlar lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre günde 3 saatten fazla telefon kullananlar telefona erişemediklerinde kendilerini rahat hissedememektedirler.

3.4. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile sohbet ortamı tercihleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Öğrencilerin nomofobi düzeyleri alt faktör puanlarının sanal ve yüz yüze sohbet tercihlerine göre Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 5' de verilmiştir.

Tablo 5

Nomofobi düzeyleri ile sohbet ortamı tercihleri arasındaki u-testi sonuçları

	Ortam	N	\bar{x}	ss	Sıra Ort	u	P
Bilgiye Erişememe	Yüz yüze	63	14.62	7.09	37.76 44.57	363.00	0.30
	Sanal	14	17.07	7.42			
Rahat Hissedememe	Yüz yüze	63	17.68	8.66	36.26 51.32	268.50	0.02
	Sanal	14	23.50	8.04			
İletişime Geçememe	Yüz yüze	63	23.37	11.13	38.87 39.61	432.50	0.91
	Sanal	14	23.93	10.28			
Bağlantıyı Kaybetme	Yüz yüze	63	14.13	9.02	37.13 47.43	323.00	0.11
	Sanal	14	17.79	9.21			

Tablo 5'e göre öğrencilerin nomofobi alt faktörlerinden Rahat hissedememe alt faktörü sanal ortamda sohbet etme tercihi lehine ($\bar{X} = 23.50$) fark bulunmuştur ($U=268.5$, $p<.05$).

3.5. Akıllı telefona bağımlı olduğunu düşünen öğrencilerin neden bağımlı olduklarına yönelik görüşleri nelerdir?

Çalışmada nicel yöntemler ile toplanan verilerin analizi yapılmış ve bulgular ortaya konulmuştur. Nitel boyutunda ise, nicel boyutundan elde edilen veriler doğrultusunda hazırlanan açık uçlu soru kullanılmıştır. Böylelikle öğrencilerin kullanılan ölçeğe vermiş oldukları yanıtlara ilişkin detaylı bilgi edinilmiştir. Öğrencilere açık uçlu soru yöneltilerek “Akıllı telefona bağımlı olduğumu düşünüyorum. Çünkü” sorusu ile öğrencinin kendi bağımlılığını sorgulaması istenmiştir. Alınan yanıtlar alt başlıklar altında toplanarak gruplandırılmıştır (Tablo 6).

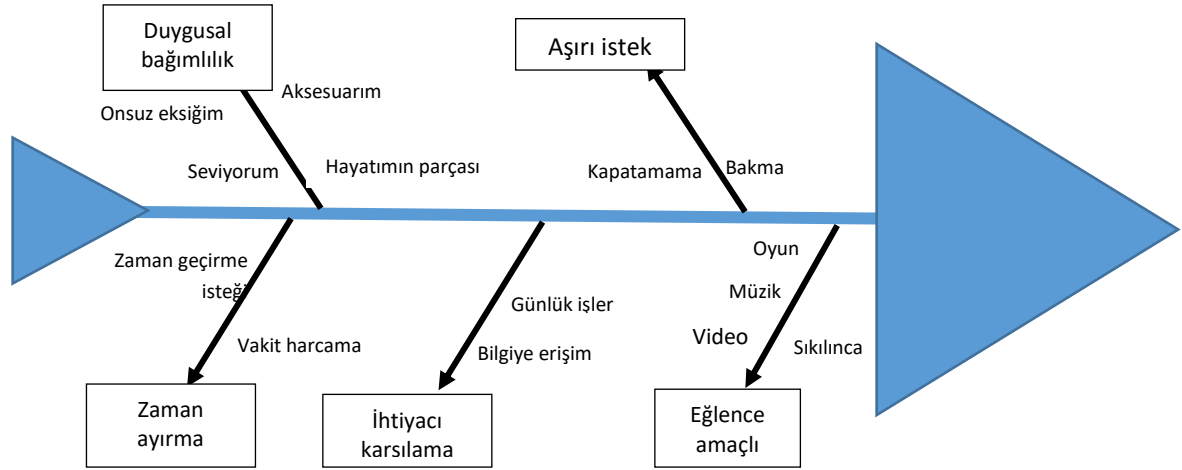
Tablo 6

Akıllı telefonuma bağımlılığı sebepleri

Kategoriler	Alt Kategoriler	f
Aşırı istek	Kullanmasam bile bakma isteğim var	2
	Mesaj yazmazsam garip hissederim	1
	Kapatmakta zorlanıyorum	1
	Başka hiçbir aktivite yerini tutmuyor	1
	Toplam	5
Duygusal bağımlılık	Kendimi eksik/boş hissederim	5
	Elimin aksesuarı	1
	İlgilenmeyi seviyorum	1
	Hayatımın bir parçası	1
Toplam	8	
Zaman ayırma	Vaktimin çoğunu alıyor	3
	Kullanma zamanını düşünüyorum	1
	Toplam	4
İhtiyacı karşılama	İletişim kurarım	3
	Bütün işlerimi yaparım	2
	Bilgiye ulaşırım	2
	Ödev ve proje	2
	E-ticaret ile ilgilenirim	1
	Toplam	10
Eğlence	Oyun oynarım	3
	Müzik dinlerim	1
	Video izlerim	1
	Sıkılınca bakarım	1
Toplam	6	

Akıllı telefona bağımlıyım diyen öğrenci görüşlerinin analizi sonucu aşırı istek, duygusal bağımlılık, zaman ayırma, ihtiyacı karşılama ve eğlence alt boyutları ortaya çıkarılmıştır (Tablo 6). Akıllı telefon bağımlı olmalarının nedenleri arasında ilk sırada ihtiyacı karşılama, ikinci sırada duygusal bağımlılık ve sonraki sırada ise eğlence amaçlı kullanımlarıdır. Kendimi eksik/boş hissediyorum, iletişim kurarım ve oyun oynarım ise sırası ile en fazla belirttikleri görüşlerdir.

Bir öğrenci bağımlı olduğunu “Telefonumda sürekli oyunlarla ilgili haberlere bakıyorum bakmayınca rahatsız oluyorum” şeklinde ifade ederken diğer öğrenci ise “telefon elimde ya da cebimde olmadığı zaman kendimi eksik hissediyorum” şeklinde ifade etmektedir. Bir başka öğrenci ise bağımlı olma nedenini “Günümüzde çoğu bilgiyi telefonlardan aldığımız için telefonumu sürekli yanımda tutuyorum ve yanımda buldukça boş kalmamak için sosyal medyayı kullanıyorum ve doğal olarak bağımlı oluyorum” görüşü ile açıklamaktadır.



Şekil 1: Akıllı Telefon Bağımlılığı Sebeplerinin Diyagram ile Gösterimi

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili mevcut durumları Tablo 6'nın yanı sıra balık kılıcı diyagramı üzerinden ortaya konulmuştur (Şekil 1). Açık uçlu sorunun analizinden elde edilen bulgulara göre aşırı istek, duygusal bağımlılık, zaman ayırma, ihtiyacı karşılama ve eğlence amaçlı bağımlılık kategorileri nomofobi sebepleri olarak verilmektedir. Ayrıca, her bir kategorinin alt kategorileri şekilde yer almaktadır.

4. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, ortaokul 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanım durumlarını ve bağımlılık düzeylerini tespit etmek, bağımlılık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek ve neden bağımlı olduklarına yönelik görüşlerini almak amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla yanıt aranan sorular üç alt başlıkta ele alınarak sonuçlar tartışılabilir.

Birinci alt başlıkta öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumları ve bağımlılık düzeylerinin tespiti yer almaktadır. Nomofobi ölçeğindeki tüm maddelere verilen puan ortalamalarına bakıldığında öğrencilerin bağımlı ve bu bağımlılığın seviyesinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Nomofobi ölçeğinden alabilecek puan aralıklarına göre nomofobi seviyeleri yok, hafif, orta ve aşırı olmak üzere dört grupta toplanmıştır (Yıldırım ve Correia, 2015). Çalışmada ölçekten alınan puan aralıklarına göre dağılım sıklığına bakıldığında ise öğrencilerin büyük çoğunluğunun akıllı telefon bağımlılığı bulunmaktadır.

Çalışmaya göre "orta" ve "aşırı bağımlı" puan sıklığı "düşük" ve "bağımlılık yok" puan sıklığından daha yüksektir. Buna göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı vardır ve yüksek düzeydedir denilebilir. Alinyazında bütün katılımcıların bağımlı (Eren ve diğerleri, 2020; Gürbüz ve Özkan, 2020), hafif düzeyde bağımlı (Eren ve diğerleri, 2020) ve orta düzeyde bağımlı olduğuna (Gürbüz ve Özkan, 2020; Gezgin, Şahin & Yıldırım, 2017) yönelik çalışmalar görülmektedir. Durak ve Seferoğlu'nun (2017) çalışmaları da bu bulguları destekler niteliktedir. Öğrencilerin yarısından fazlası "Bağımlılık Gösterenler" grubunda yer aldığını ve en büyük korkularının ise akıllı telefonlarının şarjının bitmesi olduğunu belirtmektedirler. Bu bulgu, Anshari ve diğerlerinin (2019) çalışmalarını destekler niteliktedir. Çalışmalarında bağımlıların telefonlarını her zaman tam olarak şarj etmek için şarj cihazı yanından ayırmadıklarını aksi halde psikolojik sendromlarının tetikleneceğini vurgulamaktadırlar.

İkinci alt başlıkta, bağımlılık düzeylerinin; cinsiyete, kullanım süresine, sanal ve yüz yüze sohbet tercihlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı sorgulanmıştır. Çalışmada, kadın ve erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında istatistik açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Gürbüz ve Özkan (2020)'ın çalışması bu bulguyu desteklerken Durak ve Seferoğlu (2017) erkeklerin akıllı telefon bağımlılığını kadınlara göre daha yüksek bulmuşlardır. Ancak literatürde birçok çalışmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha nomofobik olduğu (Yıldırım vd., 2016; Gezgin ve diğerleri 2017; Türen, Erdem ve Kalkın, 2017; Burucuoğlu, 2017; Dasgupta ve diğerleri, 2017) bulgusuna rastlanmaktadır. Yapılan çalışmaya göre günde üç saatten fazla telefon kullananlar telefona

erişemediklerinde kendilerini rahat hissedememektedirler. Telefonda daha uzun zaman harcayan katılımcılarda nomofobi değeri anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu bir başka çalışmada Eren ve diğerleri (2020) tarafından ortaya konulmaktadır. Öğrencilere sanal ve yüz yüze sohbet tercihleri sorulduğunda büyük oranda yüz yüze sohbeti tercih etmektedir. Büyük çoğunluğu bağımlı olan ve akıllı telefonu çok kullanan öğrenciler yüz yüze sohbet etmeyi tercih etmesi dikkat çekici özelliktir. Nomofobi düzeyleri ile sanal ve yüz yüze sohbet tercihlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Bilgiye erişememe, iletişime geçememe ve bağlantıyı kaybetme alt faktörlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, rahat hissedememe alt faktöründe yüz yüze yerine sanal ortamda sohbet etme tercih edilmektedir.

Üçüncü alt başlıkta akıllı telefona bağımlı olduğunu düşünen öğrencilerin neden bağımlı olduklarına yönelik görüşleri sorgulanmıştır. Böylelikle öğrencilerin kullanılan ölçeğe vermiş oldukları yanıtlara ilişkin detaylı bilgi edinilmiştir. Öğrenci görüşlerinin analizi sonucu aşırı istek, duygusal bağımlılık, zaman ayırma, ihtiyacı karşılama ve eğlence bağımlılık kategorileri ortaya çıkmıştır. Akıllı telefona bağımlı olmalarının nedenleri arasında ilk sırada ihtiyacı karşılama, ikinci sırada duygusal bağımlılık ve en son sırada ise eğlence amaçlı kullanılmalarıdır. Öğrenciler akıllı telefonda yoksun olduklarında kendilerini eksik/boş hissetmekte ve kullanmasalar bile bakma isteği duymaktadırlar. Akıllı telefon vakitlerinin büyük bir kısmını almakta ve iletişim kurma, oyun oynama, öğrenme ihtiyaçlarını destekleyecek bilgiye erişim için kullanılmaktadırlar. Benzer bir çalışmada ise sırası ile "Oyun oynama", Müzik/Radyo dinleme" ve "İnternette bilgi arama" işlem sıklığı olarak en yüksek oranlar bulunmuştur (Durak ve Seferoğlu, 2017).

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili mevcut durumu ortaya koymak için yapılan bu çalışma akıllı telefon bağımlılığını etkileyen değişkenlerin belirlenerek olası olumsuz etkilerini azaltma çabalarına yararlı olacağı düşünülmektedir. Burucuoğlu'nun (2017) yaptığı çalışmada, teknolojideki değişimin gelecek yıllarda hızla artacağına ve akıllı telefonlardaki gelişim ve değişimin de çok daha ileri seviyelere ulaşacağına dikkat çekmektedir. Teknoloji ve özellikle akıllı telefonlardaki bu değişim, insanların akıllı telefonlara olan bağımlılığının artışına sebep olabilir. Bağımlılıktan kurtulmak için, akıllı telefona ayrılan zamanın kontrollü olması ve kullanıcıların farkındalıklarının artırılarak iş ve günlük hayatın daha verimli olması sağlanmalıdır.

Akıllı telefonlarının kullanımını kolaylaştıran veya engelleyen önemli faktörlerden biri gençlerin ebeveynleridir (Ahad, Anshari ve Razzaq, 2017). Bu bağlamda aile ile iletişimin güçlendirilmesi ve bağımlılığa karşı bilinçlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, özellikle ergenlerde görülen nomofobinin önlenmesi açısından doğru bilgilendirmeler yapılması, sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlerin artırılarak öğrencilerin katılımının sağlanması, okullarda verilen eğitimlerde ergenlerin akıllı telefonlardan uzaklaştırılarak farklı etkinliklere yönlendirilmesi önerilmektedir.

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.
- Ahad, A. D., Anshari, M. & Razzaq, A. (2017). Domestication of smartphones among adolescents in Brunei darussalam. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBPL)*, 7(4), 26-39.
- Anshari, M., Alas, Y. & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Baş, T. & Akturan, U. (2008). *Nitel araştırma yöntemleri nvivo 7.0 ile nitel veri analizi*. İstanbul: Seçkin Yayıncılık.
- Buctot, D. B., Kim, N. & Kim, J. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 104758.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (10. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Dasgupta, P., Bhattacharjee, S., Dasgupta, S., Roy, J. K., Mukherjee, A. & Biswas, R. (2017). Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian Journal of Public Health*, 61(3), 199-204.
- Durak, H., ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23.

- 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).
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırcalı, M. F., Öznacar, B. B. & Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(2).
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gurbuz, I. B. & Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in turkey. *Community Mental Health Journal*, 1-9.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Türen, U., Erdem, H. & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2016. Erişim adresi (30 Aralık 2019) : <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>.
- Wang, G. & Suh, A., (2018). Disorder or driver? The effects of nomophobia on work-related outcomes in organizations, *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 50, 1-16
- Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M. & Yıldırım, S. (2016). A growing fear Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322- 1331.
- Yıldırım, 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.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.