

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Examination of Relationship Between University Students' Nomophobia Levels and Behavior Patterns

Göknur KAPLAN AKILLI¹

Deniz Mertkan GEZGİN²

Başvuru Tarihi: 31.08.2016

Yayına Kabul Tarihi: 26.12.2016

DOI: 10.21764/efd.80423

Özet: Günümüzde akıllı telefonların kullanımı bireylerin günlük hayatını oldukça kolaylaştırarak, hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Fakat akıllı telefonların problemli ve aşırı kullanımı birey üzerinde bağımlılık, stres, huzursuzluk gibi olumsuz psikolojik etkiler de yaratmaktadır. Son zamanlarda, bu tarz kullanımlarla ilgili medyada ve akademide vurgulanan olgulardan biri nomofobidir. Nomofobi, bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya iletişim kuramadığında hissettiği korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır. Bu kaygı, bireyin yaşantısındaki günlük işlere odaklanmasını olumsuz yönde etkiler. Akıllı telefonların yaygınlığının artmasına paralel olarak, nomofobi özellikle gençler arasında artmaktadır. Bu durum gençlerin akademik yaşantılarında ve başarılarında olumsuzluklara yol açabilmektedir. Bu yüzden gençlerin davranış örüntülerindeki değişikliklerin tespiti önemlidir. Çalışmanın amacı, 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde farklı illerdeki üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören 683 üniversite öğrencisi arasında nomofobinin yaygınlığını ve nomofobinin etkilediği bireylerdeki davranış örüntülerini incelemektir. Tarama yöntemiyle gerçekleştirilen çalışmanın analiz aşamasında betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Kullanılan ölçekten alınan ortalama puan ve ölçeğin iki alt boyutu olan *bilgiye erişmeme* ve *iletişime geçememe* boyutlarına göre nomofobinin öğrenciler arasında yaygınlaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca, çalışmanın bulguları, nomofobiye yatkın bireylerin, gün içerisinde sıklıkla telefonlarını kontrol ettiklerini, yanlarında şarj aleti taşıdıklarını, gece telefonlarını kapatmadıklarını, yatmadan önce yatakta telefonlarıyla zaman geçirdiklerini ve uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol ettiklerini ortaya çıkarmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Nomofobi, davranış örüntüleri, akıllı telefon, üniversite öğrencileri*

Abstract: Today, smartphones are quite intertwined with our lives and facilitates our daily routines. However, problematic and excessive use of smartphones also leads to negative psychological effects such as, dependence, stress, anxiety. As one of the recent phenomena highlighted by both media and academia, nomophobia is defined as “feeling of fear and anxiety when an individual cannot access to or communicate via their mobile device.” Such anxiety negatively affects the individual’s focus on his/her daily tasks. Increasing smartphone prevalence gives rise to nomophobia among young people, which is proved to have negative effects on their academic life. Therefore, specification of changes in young people’s behaviors is important. This study aims to examine prevalence of nomophobia and its effects on behaviors of 683 university students enrolled in various universities in various provinces during the 2015-2016 Spring Semester. Data analysed by utilizing descriptive statistics, independent samples t-test and ANOVA. The mean of total points scored from nomophobia scale and its two dimensions, i.e. inability to access information and communication pointed out nomophobia prevalence. Frequently checking phones, carrying a charger at all times, keeping phones on during night, spending time with phone before sleep, checking phone upon wake-up were common behaviors among nomophobic individuals.

Keywords: *Nomophobia, behavior patterns, smartphone, university students*

¹ Öğr. Gör. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, akilli@metu.edu.tr

² Yrd. Doç. Dr., Trakya Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, mertkan@trakya.edu.tr

Giriş

İçinde bulunduğumuz yüzyıldaki teknolojik gelişmelerle beraber insanların hayatlarında hem makro hem de mikro düzeyde birtakım küresel dönüşümler meydana gelmiştir. Bu teknolojik gelişmelerden özellikle akıllı mobil telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte, daha önceden başka cihazlarla yaptığımız birçok şeyi tek bir cihaz üzerinden yapmak mümkün hale gelmiştir. Öyle ki; bu cihazlar aile fertlerini ve arkadaşları aramak, mesaj göndermek, mümkün olan her yer ve zamanda onlarla bağlantı kurmak ve bağlantıda kalmak, internete bağlanmak, oyun oynamak ve müzik dinlemek, kısaca hoş vakit geçirmek için zorunlu bir araç olarak görülmeye başlanmıştır (Leena, Tomi ve Arja, 2005; Sar ve Işıklar, 2012). Bu işlevler bireylere; zaman-mekan bağımlılığının ortadan kalkması, hızlılık, zaman tasarrufu, ifade özgürlüğü, hiyerarşik yapıdan uzaklaşma, kolay bilgi paylaşımı ve katılımcılığı artırma gibi hayatı kolaylaştıran birçok eylem kazandırmıştır (Bolton ve diğ., 2013; Dye, 2007; Hong, Chiu ve Huang, 2012; Lenhart ve Madden, 2007; Park, Kee ve Valenzuela, 2009; Rawlins, Simeon, Ramdath ve Chadee, 2008; Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006; Yengin, 2016). Bütün bu olumlu özelliklere rağmen internet, sosyal medya ve özellikle akıllı telefon kullanımının yönlendirdiği daha farklı bir sosyolojik yapının ortaya çıktığı ve bu işlevlerin kullanımının yaşantımızı olumsuz etkilediği yönünde de görüşler bulunmaktadır. Artan bireysellik ve buna bağlı olarak zayıflayan yüz yüze iletişim, egemen toplumların hegemonyasını daha da güçlenmesi, bilgi kirliliği, problematik kullanımlar, bağımlılık yaratan uygulamalar ve bunların getirdiği psikolojik sorunlar gibi olumsuz yönlerini de vurgulayan araştırmalar bulunmaktadır (Boulianne, 2015; Caplan, 2007; Copeland ve Bimber, 2013; Eşitti, 2015; Gil de Zúñiga, Johnson, 2015; Lenhart, Purcell, Smith ve Zickuhr, 2010; Öztürk, 2015; Pea ve diğ., 2012; Pempek, Yermolayeva ve Calvert, 2009; Sar ve Işıklar, 2012; Tang ve Lee, 2013). Modern çağın beraberinde getirdiği bu olumsuz olgulardan en fazla öne çıkanların başında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ya da bilgisayar oyunları bağımlılığı gibi problemli internet kullanımı yanında internetsiz kalma korkusu (netlessphobia), nomofobi (nomophobia) ve günlük gelişmeleri kaçırma korkusu (GGKK) (fear of missing out (FOMO)) gibi yeni yeni tanımlanmaya ve tanılanmaya başlayan olgular gelmektedir (Eşitti, 2015; Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016; Öztürk, 2015).

Alanyazın

Nomofobi, İngilizce “no mobile phobia” yani cep telefonundan mahrum kalma korkusu şeklinde çevrilebilecek bir tamlamanın bazı harfleri alınarak oluşturulan “nomophobia” kelimesinden türetilmiştir. Fobik birey, istemsiz korkuya neden olan uyarana orantısız tepkiler verebilir, tepkisinin mantıksız olduğunu bilmesine rağmen bazen panik düzeyine varan tutum ve davranışlar sergileyebilir ve fobi oluşturan yer, durum ve nesnelere ısrarlı bir kaçınma gösterebilir (Sungur, 1997). Bu durumda, nomofobik birey de tıpkı kaygı bozuklukları veya değişken ruh hali gibi diğer psikososyal bozukluklarla benzer özellikler gösteren davranış bozuklukları sergileyebilir. Esasen klinik psikolojide yapılan nomofobi tanımı da ‘bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz üzerinde iletişim kuramadığında yaşadığı mantıksız ve istemsiz korku’ olarak geçmektedir (King ve diğ., 2013; Yildirim ve Correia, 2015). Nomofobik bireyler, telefonunu yanına almayı unuttuklarında, şarjı bittiğinde, ya da kapsama alanı dışında olduklarında kaygı duymaya başlar, telefonları yanındayken bile obsesif şekilde kontrol ederler (Adnan ve Gezgin, 2016; Algül, 2014; Dixit ve diğ., 2010; Gezgin ve Çakır, 2016; Pavithra ve Madhukumar, 2015; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015; Yildirim, Sumuer, Adnan, ve Yildirim, 2015). Bu hissiyat ve baş dönmesi, nefes almada zorluk, mide krampları gibi anksiyete belirtilerinin (Thomé, Harenstam ve Hagberg, 2011), nomofobik bireyin günlük yaşam konsantrasyonunun da olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, günümüzde yaygın olarak kullanılan akıllı telefonların artışıyla birlikte nomofobinin de artış gösterdiği ortaya çıkmıştır (Dixit ve diğ., 2010; Gezgin, Çakır ve Yildirim, 2016; Gezgin, Şahin, Yildirim, basımda; Gupta, Garg, ve Arora, 2016; Krajewska-Kulak, Kulak, Stryzhak, ve diğ., 2012; Lee, Chang, Lin, ve Cheng, 2014; Park,

2005; Pavithra ve Madhukumar, 2015; Pellowe, Cooper ve Mattingly, 2015; Singh, Gupta ve Garg, 2013; Szpakow, Stryzhak, Prokopowicz, 2011; Yildirim, Sumuer, Adnan ve Yildirim, 2015).

Alanyazın, nomofobinin, farklı kültür ve ülkelerde yapılan çalışmalardaki bulgular ile dünya genelinde ne kadar yaygın ve güncel olduğunu ortaya koymaktadır. (Chóliz, 2010; King ve diğ., 2013; Oksman ve Turtiainen, 2004; Tavolacci, Meyrignac, Richard, ve diğ., 2015). Farklı büyüklükte örneklemlerle farklı ülkelerde yapılan çalışmalar, nomofobinin özellikle gençler arasında göz ardı edilemeyecek şekilde arttığını ortaya koymuştur (Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014; Dixit ve diğ., 2010; King ve diğ., 2013; Kaur ve Sharma, 2015; Oksman ve Turtiainen, 2004; Pavithra ve Madhukumar, 2015; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015; Tavolacci, Meyrignac, Richard, ve diğ., 2015). Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, üniversite öğrencilerinin neredeyse yarısının (Yildirim ve diğ., 2015; Adnan ve Gezgin, 2016) nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde çıktığı ve nomofobik davranışlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu olgunun, sadece üniversite öğrencileri arasında yaygın olmadığı ergenler arasında da yaygınlığının risk oluşturduğu ve özellikle mobil internet kullanımındaki artışın nomofobiyi güçlendirdiği de ortaya konmuştur (Gezgin ve Çakır, 2016).

Bu çalışmalar, telefonunu yanına almayı unuttuklarında, şarjı bittiğinde, ya da kapsama alanı dışında olduklarında kaygı ve endişe duyan nomofobik bireylerin başka davranış örüntülerinin de olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlar, gece yatarken telefonunu kapatmama, 24 saat boyunca telefonunu açık konumda bulundurma, gece yatmadan önce telefonunu kontrol etme/zaman geçirme, şarj aletini yanında taşıma, sık sık telefonunu kontrol etme gibi davranışlardır. Örneğin Hindistan’da yapılan araştırmada öğrencilerin %74 ünün akıllı telefona sahip olduğu ve bu öğrencilerin %80,5’inin gece yatarken telefonlarını kapatmadıkları, %66’sının derslerde bile telefonlarını kapatmak yerine sessiz modda tuttukları saptanmıştır (Kaur ve Sharma, 2015). Bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaklaşık %73’ünün uyudukları zamanda bile cep telefonlarını kapatmadan erişebilecekleri bir yerde tuttukları ve %20’sinin telefonları erişebilecekleri bir yerde olmadığı ya da şarjı bittiğinde, konsantrasyonlarının düştüğü ve kendilerini stres altında hissettikleri tespit edilmiştir (Dixit ve diğ., 2010). Benzer şekilde, Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir çalışmada, mobil telefonları kapatılıp, ellerinden alınan öğrencilerin kaygı düzeylerinin zaman geçtikçe arttığı tespit edilmiştir (Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014). Belarus’da yapılan araştırma ise üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte birinin sinemada ve kilisede telefonların kapatılması gerektiğini savunmalarına rağmen %71,9’unun telefonlarını hiç kapatmadıklarını ortaya koymuştur (Szpakow, Stryzhak ve Prokopowicz, 2011). Belarus ve Polonya’daki üniversiteli öğrencilerin cep telefon alışkanlıklarının karşılaştırıldığı bir çalışmada ise, öğrencilerin çoğunun cep telefonunun olduğu, telefonlarını genellikle mesaj çekmek, fotoğraf çekmek, ve internete erişim için kullandıkları belirtilerek; Belarus’ta neredeyse her on öğrenciden birinin cep telefonu bağımlılığı tanıları gösterdiği, Polonya’da ise bu oranın her beş öğrenciden birine çıktığı tespit edilmiştir (Krajewska-Kulak ve diğ., 2012). Benzer şekilde, Park (2005) yüksek telefon faturası ya da kamusal alanlarda kullanımının yol açtığı sıkıntılara rağmen bireylerin telefon kullanımından vazgeçemedikleri hatta telefonlarını kısa bir süre için bile olsa kullanmadıkları durumda son derece tedirgin oldukları ve kaygı duyduklarını belirtmiştir. Belwal ve Belwal (2009) bireylerin telefonları olmadan kendilerini rahatsız hissettiklerini ve bu yüzden cep telefonlarını 24 saat açık tuttıklarını rapor etmiştir. İngiltere’de yapılan araştırmalarda, ergenlerin derste bile cep telefonlarını kullandıkları, cep telefonları olmadan evden çıkamayacakları (Srivastava, 2005) ve hatta %66’sının cep telefonunu kaybetme fikrinden bile endişe duydukları saptanmıştır (Pavithra ve Madhukumar, 2015). Bir başka araştırmada ise her on kişiden dokuzunun gece yatmadan önce sohbet etmek, dedikodu yapmak ve sosyal ağlarda gezinmek amacıyla geç saatlere kadar cep telefonlarına bakarak mavi ışığa maruz kaldıkları için uykusuzluk problemi çektikleri, yaklaşık %78’inin gece yatmadan önce cep telefonlarını kontrol ettikleri (ki 18-24 yaş aralığında bu oranın %91’lere kadar çıktığı) saptanmıştır (Singh ve Yadav, 2015). Malezyalı üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise özellikle kız öğrencilerin cep telefonunu dedikodu yapmak ve sosyalleşmek için kullandığı ortaya çıkmıştır (Balakrishnan ve Raj, 2012). Jenaro ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışma da

aşırı cep telefon kullanımının endişe ve uykusuzluk gibi problemlerle ilişkisini ortaya koyarak kadınların bu olguya daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Avustralya'daki bir araştırma ise, üniversite öğrencilerinin günde 1,5 ile 5 saat civarında değişen sürelerde akıllı telefon kullandıklarını tespit etmiş, kullanımlarının özel günlerde ve organizasyonlarda daha da arttığını tespit etmişlerdir (James ve Drennan, 2005). Benzer şekilde, Walsh, White ve Young (2010) gençlerin, cevapsız arama ve yeni gelen SMSlerini gelen bildirimler aracılığıyla sık sık kontrol ettiklerini ifade etmiştir.

Ulusal alanyazında üniversite öğrencilerinin ve ergenlerin nomofobi düzeyleri, mobil internet kullanımındaki artışın nomofobiyi güçlendirdiği, vb. ortaya koyulurken; uluslararası alanyazında, bunların yanı sıra bireylerin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin de incelendiği görülmektedir. Bütün bunlar göz önüne alındığında bireylerin nomofobi düzeyleri ile günlük alışkanlık haline gelen farklı davranış örüntüleri arasındaki ilişkinin incelenmesi önem arz etmektedir.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışma, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile günlük alışkanlık haline gelen farklı davranış örüntüleri arasındaki ilişkiye ışık tutmaya çalışmakta. Başka bir deyişle özellikle teknoloji adaptasyonu fazla olan Türk gençlerinin nomofobi düzeyleri ile uluslararası alanyazında bahsi geçen davranışları gösterme eğiliminde olup olmadıkları ve bu iki olgu arasındaki ilişki araştırılarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri nedir?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile
 - a) Telefonu gün içinde kontrol etme sıklığı,
 - b) Telefonun şarj aletini her zaman yanında bulundurma,
 - c) Sabah uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme,
 - d) Gece yatmadan önce telefonunu kontrol etme ve zaman geçirme,
 - e) Gece yatarken telefonunu kapatma ve kapalı tutma

davranışları arasında nasıl bir ilişki vardır?

Çalışma bu sorulara cevap vererek alanyazına farklı yönlerden katkıda bulunmayı amaçlamıştır. Çalışma sonunda elde edilen bulgulara dayanarak; bireylerde meydana gelen davranış değişiklikleri gözlemlenip nomofobi düzeylerine dair bir fikir sahibi olunabilir ve gerekli önleyici önlemlerin daha erken alınabilmesi sağlanabilir. Ayrıca, farklı davranış örüntüleri ile nomofobi arasındaki ilişkinin bu çalışmayla ortaya konması, alanyazında kullanılan nomofobi ölçeklerine bu ve benzeri davranışları yoklamaya yönelik maddelerin eklenmesi ile bu ilişkilerin daha da derinlemesine incelenmesine olanak sağlayacaktır.

Yöntem

Çalışma, genel tarama yöntemi ile desenlenmiştir. Tarama yöntemi, var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Tarama araştırmalarının amacı, araştırma konusu ile ilgili mevcut durumu resmedip tanımlama yapmaktır (Büyüköztürk ve diğ., 2015). Tarama araştırmalarında, araştırmaya konu olan olguyu değiştirme ve etkileme çabası yoktur, görüşlerin ve özelliklerin nedenlerinden çok, örneklemdaki katılımcıların nasıl dağılım gösterdiği önemlidir (Fraenkel ve Wallen, 2006).

Çalışma Grubu

Çalışmaya Ankara, Antalya, Edirne, Eskişehir, Erzurum, İstanbul, İzmir, Kırklareli, Kocaeli ve Trabzon'daki toplam 19 üniversitedeki farklı çalışma alanlarında öğrenim gören ve farklı yaş gruplarında olan 694 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu katılımcılardan 11 öğrenci akıllı telefonu olmadığı için çalışmaya alınmamıştır. Dolayısıyla, çalışma grubunu 683 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin demografik özellikleri Tablo1'de verilmektedir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yildirim, Sumuer, Adnan ve Yildirim (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılmıştır.

Tablo1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Öğrenim Görülen Şehir	N	%
Ankara	419	61.3
Erzurum	97	14.2
İstanbul	30	4.4
Edirne	40	5.8
Kocaeli	18	2.6
Kırklareli	14	2.1
Antalya	21	3.1
Eskişehir	14	2.1
Trabzon	16	2.3
İzmir	14	2.1
Cinsiyet		
Kadın	457	66.9
Erkek	226	33.1
Yaş		
20 yaş altı	161	23.6
20-24 yaş arası	422	61.8
24 yaş üstü	100	14.6
Sınıf		
1.Sınıf	96	14.1
2.Sınıf	89	13.0
3.Sınıf	91	13.3
4.Sınıf	407	59.6
Akıllı Telefon Kullanma Süresi		
1 yıldan az	38	5.6
1-2 yıl arası	141	20.6
3-4 yıl arası	235	34.4
4 yıldan fazla	269	39.4
Günlük Akıllı Telefon Kontrol Etme Sıklığı		
1-16 kez	109	16.0
16-32 kez	199	29.1
33-48 kez	140	20.5
49 kez ve üstü	235	34.4
Yanında Şarj Aleti Bulundurma Durumu		
Evet	279	40.8
Hayır	404	59.2
Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonu Kontrol Etme Durumu		
Evet	571	83.6
Hayır	112	16.4
Yatmadan Akıllı Telefon ile Zaman Geçirme Durumu		
Evet	631	92.4
Hayır	52	7.6
Akıllı Telefonunu Gece Kapatma Durumu		
Evet	75	11.0
Hayır	608	89.0
Toplam	683	100.0

Nomofobi Ölçeği (NMP-Q), 7'li Likert tipine göre maddelenmiş olup, toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach's alpha kullanılarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı .95 ve Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise .92 olarak verilmiştir. Bilindiği üzere, bu değer .80'nin üzerinde olması ölçeğe güvenilirliğin yüksek olduğunu göstermektedir (Field, 2005). Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır: Bilgiye Erişememe (4 madde), Bağlantıyı Kaybetme (5 madde), İletişime Geçememe (6 madde) ve Rahat Hissedememe (5 madde). Orijinal ölçekte bu alt boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak verilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış hali için alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .90, .74, .94 ve .91 olarak raporlanmıştır. Ölçeğin demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, sınıf, akıllı telefonu kullanım süresi, günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığı bilgileri bulunmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama sürecine başlamadan önce, araştırmada kullanılacak olan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) çevrimiçi olarak hazırlanmış ve araştırmacıların profesyonel ağında yer alan, farklı şehirlerdeki 25 farklı üniversitedeki öğretim elemanları aracılığıyla üniversite öğrencilerine gönderilmiştir. Veri toplama süreci, bu üniversite öğrencilerinin gönüllü katılımı esas alınarak gerçekleşmiştir. Toplamda 25 üniversitenin 19'undan farklı oranlarda geri dönüş sağlanmıştır. Şehirler bazında öğrenci dağılımı Tablo 1'de ayrıntılı olarak verilmiştir. Veriler toplandıktan sonra, analizler SPSS 23.0 (The Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın alt problemlerine yanıt bulmak amacıyla standart sapma, ortalama, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gibi istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre nomofobi düzeylerini belirlemek için bağımsız örneklem t testi analizi ve yaş, sınıf, cep telefonu kullanma süreleri, akıllı telefon kullanma sürelerine göre nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Normal dağılım durumunu kontrol etmek için Kolmogorov-Smirnov sınaması kullanılmış olup, normal dağılım değerinin istatistiksel anlamlılık düzeyinden küçük çıktığı tespit edilmiştir ($p < .05$). Bu yüzden, normal dağılım için basıklık-çarpıklık değerlerinden faydalanılmıştır. Bilindiği gibi, araştırma grubunda katılımcı sayısının yüksek olduğu durumlarda basıklık-çarpıklık değerinin ± 1.96 arasında olması, normallik varsayımını sağlamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bulunan verilerin normallik varsayımını sağladığı ve aşırı çarpıklık ve aşırı basıklık problemlerinin olmadığı tespit edilmiştir. Puanlarla ilgili betimsel istatistikler elde edildikten sonra karşılaştırılacak grupların varyans homojenliğini kontrol etmek için Levene testinden ($p > .05$) faydalanılmıştır. Yapılan istatistiksel çözümlerinde istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin ilişkisinin araştırıldığı çalışmada elde edilen bulgular, yanıt aranan sorulara uygun başlıklar altında sırasıyla ele alınmış ve yapılan istatistiksel analizlerle detaylandırılarak sunulmuştur. Kullanılan ölçeğe ait alt boyutlar ve maddelerin ortalama puan ve standart sapmalarını içeren ayrıntılı madde analizi Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeğe Ait Alt Boyutlar ve Maddelerin Analizi

Maddeler	Ortalama	SS
Bilgiye Erişememe		
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	4,45	1,91
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	4,51	1,86
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	4,17	1,94
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	4,36	1,90
Bağlantıyı Kaybetme		
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	4,67	2,03

6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	3,70	2,08
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	4,14	2,04
8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	2,93	1,88
9. Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.	4,12	1,98
İletişime Geçememe		
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse,	4,30	1,96
10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.		
11. Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	4,62	1,88
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	4,32	1,88
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	4,52	1,85
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	4,11	1,94
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	4,41	1,90
Rahat Hissedememe		
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	2,98	1,88
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	2,93	1,88
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	2,87	1,84
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	3,09	1,89
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	3,02	1,93

Nomofobi ölçeğinden alınan ortalama puana ($\bar{x}=3,91$) göre, öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için alınan ortalama puanlar ise Tablo 3'te incelenebilir.

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyutlarına Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Alt Boyutlar	Min	Maks	Ortalama	SS
Bilgiye Erişememe	1	7	4.37	1.63
Bağlantıyı Kaybetme	1	7	3.91	1.54
İletişime Geçememe	1	7	4.38	1.68
Rahat Hissedememe	1	7	2.98	1.62
Toplam	1	7	3.91	1.35

Günlük Akıllı Telefon Kontrol Etme Sıklığına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kontrol etme sıklık düzeylerine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 4'te verilen analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında telefon kontrol etme sıklığına göre anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,679)=50.435$, $p=.000$]. Bu farklılığın hangi sıklık grupları arasında olduğunu saptamak için Tukey testi kullanılmıştır. Tukey HSD testine göre, günde 49 kez ve üstü akıllı telefonunu kontrol eden öğrencilerin ($\bar{x}=4.55$, $SS=1.25$) nomofobi düzeylerinin, akıllı telefonunu 1-16 kez ($\bar{x}=3.11$, $SS=1.14$), 17-32 kez ($\bar{x}=3.41$, $SS=1.18$) ve 33-48 kez ($\bar{x}=4.18$, $SS=1.27$) kontrol eden öğrenci gruplarına göre yüksek olduğunu gösteren anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca akıllı telefonunu günde 33-48 kez ($\bar{x}=4.18$, $SS=1.27$) kontrol eden öğrenci grubunun nomofobi düzeylerinin de, telefonunu 1-16 kez ($\bar{x}=3.11$, $SS=1.14$) ve 17-32 kez ($\bar{x}=3.41$, $SS=1.18$) kontrol eden gruplara göre yüksek olduğunu gösteren anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre günlük akıllı telefon kontrol sıklığının arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiği söylenebilir.

Tablo 4. Günlük Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	224.662	3	74.887	50.435	.00*
Gruplar İçi	1008.203	679	1.485		
Toplam	1232.865	682			

* p<0.05

Yanında Şarj Aleti Bulundurma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin nomofobi düzeylerinin “yanında şarj aleti bulundurma” durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Tablo 5’te sunulan sonuçlara göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri açısından, yanında şarj aleti bulunduran öğrenciler (\bar{x} =4.36, SS=1.37) ve yanında şarj aleti bulundurmayan öğrenciler (\bar{x} =3.60, SS=1.24) arasında istatistiksel olarak yanında şarj aleti bulunduran öğrenciler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir [t(681)=7.55, p<.05].

Tablo 5. Yanında Şarj Aleti Bulundurma Durumuna Göre Bağımsız t Testi Analizi Sonuçları

	N	Ortalama	SS	Serbestlik Derecesi	t	p
Evet	279	4.36	1.37	681	7.55	.00*
Hayır	404	3.60	1.24			

* p<0.05

Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonunu Kontrol Etme Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin nomofobi düzeylerinin “uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol etme” durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Tablo 6’da verilen sonuçlara göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri açısından, uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol eden öğrenciler (\bar{x} =4.11, SS=1.30) ile telefonunu kontrol etmeyen öğrenciler (\bar{x} =2.88, SS=1.05) arasında istatistiksel olarak uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol eden öğrenciler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir [t(681)=9.46, p<.05].

Tablo 6. Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonunu Kontrol Etme Durumuna Göre Bağımsız t Testi Analizi Sonuçları

	N	Ortalama	SS	Serbestlik Derecesi	t	p
Evet	571	4.11	1.30	681	9.46	.00*
Hayır	112	2.88	1.05			

* p<0.05

Gece Yatmadan Akıllı Telefon ile Zaman Geçirme Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin nomofobi düzeylerinin “gece yatmadan akıllı telefon ile zaman geçirme” durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Tablo 7’de sunulan sonuçlara göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri açısından, gece yatmadan akıllı telefon ile zaman geçiren öğrenciler (\bar{x} =4.00, SS=1.32) ve telefon ile zaman geçirmeyen öğrenciler (\bar{x} =2.82, SS=1.19) arasında istatistiksel olarak gece yatmadan akıllı telefon ile zaman geçiren öğrenciler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir [t(681)=6.28, p<.05].

Tablo 7. Gece Yatmadan Akıllı Telefon ile Zaman Geçirme Durumuna göre Bağımsız t Testi Analizi Sonuçları

	N	Ortalama	SS	Serbestlik Derecesi	t	p
Evet	631	4.00	1.32	681	6.28	.00*
Hayır	52	2.82	1.19			

* p<0.05

Telefonunu Gece Kapalı Tutma Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin “telefonunu gece kapalı tutma” durumuna göre farklılaşmış farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Tablo 8’de verilen sonuçlara göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri açısından, gece mobil telefonunu kapalı tutan öğrenciler (\bar{x} =3.61, SS=1.33) ve kapalı tutmayan öğrenciler (\bar{x} =3.95, SS=1.34) arasında istatistiksel olarak gece telefonunu kapalı tutan öğrenciler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir [t(681)=-2.09, p<.05].

Tablo 8. Gece telefonu kapalı tutma durumuna göre Bağımsız t Testi Analizi Sonuçları

	N	Ortalama	SS	Serbestlik Derecesi	t	p
Evet	75	3.61	1.33	681	-2.09	.037*
Hayır	608	3.95	1.34			

* p<0.05

Tartışma

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin farklı davranış örüntüleriyle ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada kullanılan nomofobi ölçeği kullanılarak farklı örneklem ve katılımcı kitlesi ile Türkiye’de yapılan çalışmaların da bu bulguları destekler şekilde sonuçlar ortaya çıkarttığı tespit edilmiştir. Örneğin; Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından 537 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen kümeleme çözümlemesi çalışmasında, öğrencilerin %42,6’sının (n=206) nomofobiden muzdarip olduğu rapor edilmiştir. Nomofobi ile ilgili diğer araştırmalara bakıldığında, Adnan ve Gezgin (2016) tarafından 433 üniversite öğrencisi, Gezgin ve Çakır (2016) tarafından 475 ve Gezgin, Çakır ve Yıldırım (2016) tarafından 929 ergen katılımı ile yapılan farklı çalışmalarda nomofobinin yaygınlığının genç bireyler üzerinde arttığı gözlenmiştir. Ayrıca nomofobi ölçeğinin kullanıldığı bu çalışmalarda iletişime geçilememe ve bilgiye erişememe faktörlerinin gençler arasında yüksek derecede öneme sahip olduğu rapor edilmiştir.

Uluslararası alanyazında farklı ölçeklerle yapılan çalışmalar incelendiğinde de benzer bulgulara rastlamak mümkündür. Örneğin, Kaur ve Sharma’nın (2015) Hindistan’da yaptıkları çalışmada katılımcıların yaklaşık %73’nün nomofobik olduğuna yönelik rapor edilen bulgu, bu çalışmanın bulgularına paraleldir. Fransa’da yapılan bir çalışma ise üniversite öğrencilerinin yaklaşık olarak %35’inin nomofobik davranış gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Tavolacci ve diğ., 2015). İngiltere’de yapılan iki yoklama araştırmasında da oldukça büyük oranlar ortaya çıkmıştır. Örneğin, Posta Servisi tarafından 2008 yılında 2.163 katılımcı ile yapılan çalışmada katılımcıların %53’nün nomofobik davranış gösterdikleri bulunmuştur. SecureEnvoy’un 2012 yılında yaptığı araştırmada ise, 18-24 yaşlarındaki gençlerin %77’sinin cep telefonunu kaybetme fikrinin bile kendilerinde kaygı ve korku oluşturduğu ifade edilmiştir (SecureEnvoy, 2012). Amerika’da 15.747 katılımcı ile yapılan araştırmadaysa, katılımcıların %81’inin uyanık kaldıkları sürece mobil telefonlarını yanlarından ayırmadıkları rapor edilmiştir (Newport, 2015). Bu bulgular ışığında nomofobinin dünya genelinde yaygınlaşmakta olduğu söylenebilir (Pavithra ve Madhukumar, 2015). Özellikle genç nüfusun akıllı telefonlarla erken tanıştığı ve yoğun olarak kullandığı (Yıldırım ve Correia, 2015) düşünüldüğünde, akıllı telefonların yaygınlığının artmasının nomofobi yaygınlığına katkıda bulunacağı (Adnan ve Gezgin, 2016) çıkarımı yapılabilir. Ayrıca, yapılan alanyazın taramasına ve bu çalışmadan elde edilen bulgulara dayanarak; nomofobinin de bireylerin gün içinde akıllı telefon kontrol etme sıklığı, yanında sürekli şarj aleti taşıma, uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol etme, gece yatmadan akıllı telefon ile zaman geçirme, telefonunu

gece uyurken bile açık bırakma gibi birtakım günlük alışkanlıkları ve davranışları üzerinde etkileri olduğu çıkarımlarını yapmak yanlış olmayacaktır. Bahsedilen etkiler, alanyazın ışığında aşağıda daha ayrıntılı olarak incelenecektir.

Günlük Akıllı Telefon Kontrol Etme Sıklığı

Çalışmada öğrencilerin günlük akıllı telefon kontrol etme sıklıklarına göre nomofobi düzeyleri açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bulgular ışığında akıllı telefonunu gün içerisinde daha çok oranda kontrol eden bireylerin, kontrol etmeyenlere göre daha nomofobik olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu alanyazınla tutarlıdır. Birçok araştırma günlük akıllı telefon kontrol etme sıklığı davranışı ile nomofobi arasında güçlü bir ilişki olduğuna dair deliller sunmaktadır (Kalaskar, 2015; Newport, 2015; Singh, Gupta ve Garg, 2013; Pavithra ve Madhukumar, 2015; Szpakow, Stryzhak ve Prokopowicz, 2011; Walsh, White ve Young, 2010;). Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki akıllı telefon kullanıcılarının yaklaşık yarısının bir saat içinde birçok kere (%41'i her saatte bir kaç kere, ama %11'inin her bir kaç dakikada bir) telefonlarını kontrol ettikleri ortaya çıkmıştır. Kullanıcıların %20'sinin telefonlarını her saat başı kontrol ettiği iddia edilirken, geri kalan %28'inin telefonlarını çok daha az sıklıkta kontrol ettiği bulunmuştur (Newport, 2015). Pavithra ve Madhukumar (2015) katılımcılarının %49'unun telefonlarını yeni gelen mesaj, e-posta ya da aramalara bakmak için saatte 2-3 kere kontrol ettiklerini belirtirken, Kalaskar (2015) katılımcılarının %80'inden fazlasının günde yaklaşık altı saatini hala bağlantıda olup olmadıklarını kontrol etmek için telefonuna bakarak geçirdiğini bulmuştur. Nikhita, Jadhav ve Ajinkya (2015) ise bu oranı 2-4 saat arası olarak tespit etmişlerdir. Ayrıca Singh, Gupta ve Garg (2013) katılımcılarının %76'sının telefonlarını yeni arama ya da mesaj var mı diye kontrol etme yönünde bir alışkanlık geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Walsh, White ve Young (2010) gençlerin, cevapsız arama ve yeni gelen SMSlerini gelen bildirimler aracılığıyla sık sık kontrol ettiklerini ifade etmiştir. Sonuç olarak; Pavithra ve Madhukumar (2015), telefonunun ekranını kontrol etme davranışı ve alışkanlığının mobil telefon bağımlılığı ve nomofobinin karakteristik özelliklerinden biri olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular da bu iddiayı doğrular şekilde çıkmıştır. Mevcut çalışmada ortaya konan ilişki, bu davranışın nedenlerinin daha derinlemesine araştırılması ve nomofobinin günlük hayatımızı nasıl etkilediğine dair daha açıklayıcı ipuçları elde edilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Yanında Şarj Aleti Bulundurma Durumu

Çalışmada, yanında şarj aleti taşıyan üniversite öğrencilerinin (n=404) nomofobi düzeylerinin, yanında şarj aleti taşımayanlara (n=279) göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kumar (2014) bu durumu gelen tüm aramalara ve mesajlara cevap veremediği için suçluluk duyma vb. gibi mobil telefon ile ilgili hissedilen stres faktörleri arasında tanımlarken, Pavithra ve Madhukumar (2015) öğrencilerin %23'ünün telefonlarının pilinin/kontörünün bitmesinden dolayı stres ve odaklanma sorunu hissettiklerini belirtmiştir. Esasen Bragazzi ve Del Puente (2014) de bu durumu nomofobinin farklı klinik karakteristiklerinden biri olarak tanımlamıştır. Nomofobinin klinik psikiyatrideki tanımı göz önüne alındığında, mevcut çalışmada elde edilen benzer bulgu, bireyin mobil telefonun şarjının bitmesi kaygısı taşıdığı bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu davranış, nomofobinin günlük alışkanlıklarımıza ve çantamızda taşıdığımız malzemelere yaptığı eki açıkça ortaya koymaktadır.

Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonunu Kontrol Etme Durumu

Çalışmada uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol eden üniversite öğrencilerinin (n=571) nomofobi düzeylerinin, bunun yerine günlük rutin alışkanlıklarını icra edenlere (n=112) göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Nomofobinin tanımı göz önüne alındığında bu bulgu bireyin akıllı telefonuna daha da bağımlı hale geldiğini gösterdiği gibi, bireyin günlük davranış örüntülerinde ve alışkanlıklarındaki değişikliğe de işaret etmektedir. Bu bulgu, Nikhita, Jadhav ve Ajinkya'nın (2015) katılımcılarının

%41.45'inin sabah telefonlarını bulamadığında tedirgin oldukları bulgusuyla paralellik gösterdiği gibi, araştırmacıların mobil telefon bağımlılığının klinik olarak madde bağımlılığı tanılarında ne kadar uyduğunu gösterdikleri belirtilerden biridir. Nitekim, Kalaskar'ın (2015) katılımcılarının neredeyse %83'ü, sabah kalkar kalkmaz güne sosyal ağ siteleriyle başladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar, bu davranışın nedenini, ailelerine ve arkadaşlarına günaydın demek ve arkadaşları ile gece geç saatlerde sohbet ederken kaçırmış olabilecekleri mesajları görmek için olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, mevcut çalışmada ortaya konan ve nomofobi ile uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol etme davranışı arasındaki açık ilişkinin ileriki çalışmalarda daha derinlemesine incelenmesi, nomofobinin bireylerin günlük davranışlarını nasıl etkilediğine dair ve hatta bu davranışın nedenlerine dair daha açıklayıcı ipuçları verecektir.

Gece Yatmadan Akıllı Telefon İle Zaman Geçirme Durumu

Çalışmada yatmadan önce ya da yatakta akıllı telefon ile zaman geçiren üniversite öğrencilerinin (n=631) nomofobi düzeylerinin, yatağa akıllı telefonunu götürmeyenlere (n=52) göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, İngiltere'de yürütülen bir araştırmada her on kişiden dokuzunun gece yatmadan önce sohbet etmek, dedikodu yapmak ve sosyal ağlarda gezinmek amacıyla geç saatlere kadar cep telefonlarına bakarak mavi ışığa maruz kaldıkları için uykusuzluk problemi çektikleri, yaklaşık %78'inin gece yatmadan önce cep telefonlarını kontrol ettikleri (ki 18-24 yaş aralığında bu oranın %91'lere kadar çıktığı) saptanmıştır (Singh ve Yadav, 2015). Nitekim akıllı telefonun yoğun kullanımının uyku bozukluklarına yol açmasının (Thomé, Härenstam, Hagberg, 2011) yanında, gece yatmadan önce akıllı telefon ile zaman geçirmek için yatağa telefonla girmenin mobil telefon bağımlılığı ve nomofobinin karakteristik özelliklerinden biri olduğu da belirtilmiştir (Pavithra ve Madhukumar, 2015). Mevcut çalışmada elde edilen bu bulgu da nomofobinin günlük alışkanlık ve davranış örüntülerinde meydana getirdiği değişikliklere bir örnek teşkil etmektedir ve ileriki araştırmalarda daha derinlemesine inceleme yapılması bu davranış değişikliğinin nedenlerini ve nomofobi ile olan ilişkisini anlamamız açısından faydalı olacaktır.

Telefonunu Gece Kapalı Tutma Durumu

Çalışmada gece telefonunu kapalı konuma almayan üniversite öğrencilerinin (n=608) nomofobi düzeylerinin, gece telefonlarını kapatanlara (n=75) göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bu bulgu da alanyazınla tutarlıdır. Bireylerin telefonları olmadan kendilerini rahatsız hissettiklerini ve bu yüzden cep telefonlarını 24 saat açık tuttıklarını rapor eden bir çok çalışma mevcuttur (Belwal ve Belwal, 2009; Spzakow ve diğerleri, 2011; Singh, B., Gupta, R., ve Garg, R 2013; Newport, 2015; Rosen ve diğ., 2016). Özellikle, Rosen ve arkadaşları (2016) tarafından teknolojinin uyku düzeni üzerindeki etkisine ilişkin çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaklaşık yarısının mobil telefonları açık halde uyuduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, bu durumun öğrencilerin büyük çoğunluğunun gece en azından bir kere uyanıp gelen mesaj ve bildirimleri kontrol ettiğine işaret ettiği belirtilmiştir. Bu ise, bireylerin bir şeyleri 'kaçırma' korkusu (GGKK) ve teknolojiye bağımlılık hissini gece uykularını olumsuz etkilemesi sonucunda uyku problemleri yaşamalarına yol açmaktadır. Sonuç olarak, Rosen ve arkadaşları (2016), öğrencilerin ertesi gün verimsiz olabilecekleri gibi, okul yaşamlarında da öğrenme gücünü çekebileceklerinin altını çizmiştir. Dolayısıyla, mevcut çalışmada ortaya konan ve nomofobi ile telefonunu gece açık konumda bulundurma davranışı arasındaki ilişkinin ileriki çalışmalarda daha derinlemesine incelenmesi, nomofobinin bireylerin günlük yaşamlarını olduğu kadar akademik yaşamlarını da nasıl etkilediğine dair daha açıklayıcı ipuçları verecektir.

Sonuç ve Öneriler

Mobil telefonların kullanım kolaylığı ve her istenen zamanda sağladığı çeşitli özelliklere erişebilirliği, aslında kullanıcılara bir amaca yönelik olmaksızın gün içinde sık sık telefonunu kontrol etme gibi işlevsiz alışkanlıkların ve problemleri kullanımın kapılarını da açmaktadır. Nitekim bu çalışmada elde edilen bulgular

da katılımcıların gün içinde sık sık telefonunu kontrol etme, şarj aletini her zaman yanında bulundurma, hem sabah uyanır uyanmaz hem de gece yatmadan önce telefonu ile zaman geçirme, telefonunu gece de açık konumda bulundurma gibi benzer alışkanlık ve davranış örüntüleri gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır. Araştırma sonucunda bu ve benzeri davranışlarda bulunan bireylerin nomofobiye yatkın oldukları ve hatta nomofobik olduklarını söylemek yanlış olmayacaktır. Bu bulgular üç farklı şekilde yorumlanabilir. Bunlar akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan tehlikelerden biri olarak ele alınması gereken nomofobi ve söz konusu davranışlar arasındaki ilişkiler, bu ilişkilerin öğrencilerin günlük ve hatta akademik hayatları üzerindeki etkileri ve son olarak da aile ve öğretmenlerin bu konulardaki farkındalıklarının önemi olarak sıralanabilir.

Uluslararası alanyazındaki araştırmalarda nomofobinin çok çeşitli özellikleri tanılanmaya ve klinik olarak ortaya konmaya çalışılmıştır. Genel olarak, cep telefonu, akıllı telefon ya da tablet bilgisayarlar gibi teknolojik bir cihazın bir uyarıcı olarak ya bir koruyucu kalkan, ya bir geçiş objesi ya da “yeni teknolojiler paradoksu” olarak adlandırılan sosyal iletişimi önlemek amacıyla kullanımının söz konusu olabileceği belirtilmiştir (Kraut et al., 1998; Liker, Haddad, ve Karlin, 1999; Billieux, Van der Linden ve Rochat, 2008; Bragazzi ve Del Puente, 2014; Lee, Chang, Lin, ve Cheng, 2014). Araştırmamızda bulduğumuz davranış örüntülerinin birçoğunun bu klinik özelliklerle örtüştüğü ve bu davranışların bireylerin nomofobiye yatkın ve hatta nomofobik olduklarına işaret eden belirtiler olduğu saptanmıştır (Singh, Gupta ve Garg, 2013; Pavithra ve Madhukumar, 2015; Bragazzi ve Del Puente, 2014; Gupta et al 2015).

Nomofobi, görece yeni bir olgu olmakla birlikte, ölçülebilmesi için hâlihazırda geçerlik ve güvenilirlikleri yapılmış birçok ölçek mevcuttur (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Ancak bu ölçme araçlarının yeterliliği tartışmaya açık bir konudur. Örneğin bu çalışmada kullanılan ölçeğin içinde, nomofobi ile ilişkili olduğu ortaya çıkarılan davranış örüntülerine yönelik maddelerin bulunmuyor olması düşündürücüdür. Sonuç olarak, çalışmada ortaya konan davranış örüntülerinin ileriki çalışmalarda araştırmacılar tarafından ele alınması ve göz önünde tutulmasının modern çağın güncel bir olgusu olan nomofobinin daha iyi anlaşılabilmesi açısından ileriki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alanyazında, nomofobi ve akıllı telefon kullanımının, öğrencilerin günlük hayatları yanısıra akademik performansları ve başarıları üzerindeki etkilerini inceleyen farklı çalışmalar mevcuttur (Gupta, Garg ve Arora, 2016; Hong, Chiu ve Huang, 2012; Kaur, ve Sharma, 2015; Krajewska-Kulak ve diğ., 2012; Pellowe, Cooper, ve Mattingly, 2015). Bu çalışmalarda nomofobinin etkilerini yaşayan öğrencilerin uyku problemleri yaşayıp, akademik çalışmaları bir yana günlük işlerine bile motive olmalarında sıkıntılar olduğu belirtilmiştir. Bu durum öğrencilerin eğitim hayatını da etkilemektedir. Örneğin derslerde telefonlarının kapatılması istendiğinde derste anksiyete hissetmeleri odaklanmalarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Ayrıca öğrencilerin, derslerde telefonlarını kapatmak yerine sessiz moda almaya eğilimli oldukları, ve bu sefer de gelen bildirimlerden ötürü sınıfta yapılması gerekenler yerine başka işlere yöneldikleri bulunmuştur. Öyle ki; sınıf içinde mobil teknolojilerin eğitim amaçlı kullanımlarında bile, öğrencilerin yaklaşık her beş dakikada bir verilen ödev, çözülmesi gereken soru gibi öğrenmelerini verimli kılacak görevlerden; SMS, sohbet uygulamaları, yada sosyal ağlarda gezinme gibi verimsiz işlere yöneldikleri (“görevler arası geçiş” olarak çevirilebilecek “task-switching”) ve hatta bazı öğrencilerin bu görev geçişlerini yapmadan iki dakika bile duramadığı tespit edilmiştir (Rosen, Carrier, ve Cheever, 2012; Rosen ve diğ., 2013). Bunun ise, öğrencilerin bilişsel performanslarında düşüşe yol açtığı, öğrenmenin verim ve kalitesini düşürdüğü ve hatırlamayı zorlaştırdığı belirtilmektedir (Pellowe, Cooper, ve Mattingly, 2015; Nikhita, Jadhav ve Ajinkya, 2015). Bu durumda mevcut çalışmada nomofobi ile ilişkisi ortaya konan davranışların, bireylerin günlük hayatları yanında akademik ve iş hayatlarını nasıl etkilediğine dair daha derinlemesine araştırmalar yapılmasının gerekliliğine işaret etmektedir.

Bütün bunlar gözöne alındığında, ailelere ve öğretmenlere büyük büyük bir sorumluluk düştüğü düşünülmektedir. Bahsedilen davranışları sergileyen öğrencilerin, nomofobinin mobil bağımlılığa

dönüşmeden ya da geri dönülmesi mümkün olmayan bir düzeye doğru ilerlemeden fark edilebilmesi, takip edilmesi ve öğrenciye gerekli ve yeterli yardımın sunulabilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu yüzden tüm eğitimciler, idari kademelere ve kurumlara, hem öğrencilerin hem de aile ve öğretmenlerin bu konuda bilinçlendirilebilmesi için önemli görevler düşmektedir. Örneğin; sınıfıçi teknoloji entegrasyonu ve mobil öğrenme uygulamalarında, doğru akıllı telefon kullanımı ile ilgili bilgilendirmeler yapılabileceği gibi, doğru kullanım konusunda stratejiler de geliştirilmelidir. Böylece doğru akıllı telefon kullanımıyla önüne geçilebilecek ancak gün geçtikçe büyüyen ve nomofobi, günlük gelişmeleri kaçırma korkusu (GGKK) gibi farklı kimliklere bürünen olguların olumsuz sonuçlarının ve taşıdığı potansiyel risklerin, genç nesillere tanıtılması ihtiyacına da cevap verilebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak mevcut çalışmada nomofobi ile bireylerin gün içinde akıllı telefon kontrol etme sıklığı, yanında sürekli şarj aleti taşıma, uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol etme, gece yatmadan akıllı telefon ile zaman geçirme, telefonunu gece uyurken bile açık bırakma gibi birtakım günlük alışkanlıkları arasındaki ilişki açıkça ortaya konmuştur. Özellikle ulusal alanyazında nomofobi hakkında yapılan çalışmalar göz önüne alındığında, mevcut çalışmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca mevcut çalışma, nomofobi ile bireylerin günlük davranışları arasındaki ilişkinin, bireylerin günlük ve hatta akademik hayatlarını ne yönde etkilediğine dair daha derinlemesine araştırmaların da kapısını açmaktadır.

Çalışmanın tüm evreni temsil etmeyen, kısıtlı bir örnekleme yapılması ve kullanılan ölçme aracının nicel tabiiatta olması araştırma sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Ölçme anlamında, bundan sonra yapılacak olan çalışmaların nitel verilerle zenginleştirilmesinde de fayda olduğu düşünülmektedir.

Teşekkür

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğretim üyelerinden Sayın Doç. Dr. Özlem Çakır'a araştırmanın veri toplama kısmındaki değerli katkılarından ötürü teşekkürlerimizi sunarız.

Kaynaklar

- Adnan M. & Gezin D.M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Algül R. (2014). Acı Badem Üniversitesi. Teknoloji çağının hastalığı: Nomofobi. <http://www.acibadem.com.tr/Hayat/Bilgi/teknoloji-caginin-hastaligi-nomofobi> adresinden 21Temmuz 2016 tarihinde erişilmiştir.
- Belwal, R., & Belwal, S. (2009). Mobile phone usage behavior of university students in Oman. In *New Trends in Information and Service Science*, June 30, 2009. *NISS'09. International Conference on* (pp. 954-962). IEEE. June ???
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195-1210.
- 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.
- Boulianne, S. (2015). Social media use and participation: A meta-analysis of current research. *Information, Communication ve Society*, 18(5), 524-538.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.,K, Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F., (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- 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.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339.
- Dye, J. (2007). Meet Generation C: Creatively Connecting Through Content-Generation C is the " You" in YouTube, the " My" in MySpace, and the " i" in iPod. They're you (and me), and they're shaking up the way people. *EContent-Digital Content Strategies and Resources*, 30(4), 38-43.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi Çağında Problemlı İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezitesi: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, 49, 75-97.
- Fraenkel J.R. & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS (2nd ed.)*. London: Sage Publication.
- Gil de Zúñiga, H., Copeland, L., & Bimber, B. (2013). Political consumerism: Civic engagement and the social media connection. *New Media ve Society*, 16(3), 488-506. doi:10.1177/1461444813487960
- Gezgin, D.M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519.
- 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*.
- Gezgin D.M. Şahin Y.L. & Yildirim S. (basımda). Sosyal Ağ Kullanıcıları Arasında Nomofobi Yaygınlığının Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi(ETKU)*, 7(1).
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek.1), 52-59.
- Gupta, N., Garg, S., & Arora, K. (2016). Pattern of mobile phone usage and its effects on psychological health, sleep, and academic performance in students of a medical university. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(2), 132-139.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.
- James, D., & Drennan, J. (2005). Exploring addictive consumption of mobile phone technology. In *Australian and New Zealand Marketing Academy conference, Perth, Australia*.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research ve theory*, 15(3), 309-320.
- Johnson, C. A. (2015). *The Information Diet: A Case for Conscious Consumption*. " O'Reilly Media, Inc."
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 320-326.

- Kaur, A., & Sharma, P. (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. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior, 29*(1), 140-144.
- Krajewska-Kułał, E., Kułał, W., Stryzhak, A., Szpakow, A., Prokopowicz, W. & Marcinkowski, J. T. (2012). Problematic mobile phone using among the Polish and Belarusian University students, a comparative study. *Progress in Health Sciences, 2*(1), 45-50.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist, 53*(9), 1017-1031.
- Kumar, S. S. (2014). Mobile phone and adolescents-addiction a mindful check in!. *International Journal of Advanced Nursing Studies, 3*(1), 42-46.
- Lee, Y., Chang, C., Lin, Y. & Cheng, Z (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.
- Liker, J. K., Haddad, C. J. & Karlin, J. (1999). Perspectives on technology and work organization. *Annual Review of Sociology, 25*, 575-596.
- Newport, F. (2015) Most U.S. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly, <http://www.gallup.com/poll/184046/smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx> adresinden 09 Ağustos 2016 tarihinde erişilmiştir.
- Nikhita, C. S., Jadhav, P. R. & Ajinkya, S. A. (2015). Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research(JCDR), 9*(11), VC06-VC09.
- Oksman, V. & Turtiainen, J. (2004). Mobile communication as a social stage meanings of mobile communication in everyday life among teenagers in Finland. *New Media ve Society, 6*(3), 319-339.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda Kalmak Ya Da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu Ve Örgütsel Yansımaları. *Journal Of International Social Research, 8*(37).
- Park, N., Kee, K.F. & Valenzuela, S. (2009). Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. *CyberPsychology ve Behavior, 12*(6), 729-733.
- Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. In *Mobile communications* (pp. 253-272). Springer: London.
- 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.
- Pea, R., Nass, C., Meheula, L., Rance, M., Kumar, A., Bamford, H., ... & Zhou, M. (2012). Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8-to 12-year-old girls. *Developmental Psychology, 48*(2), 327-336.
- Pellowe, E. L., Cooper, A. & Mattingly, B. A. (2015). Are Smart Phones Inhibiting Smartness? Smart Phone Presence, Mobile Phone Anxiety, and Cognitive Performance. *Undergraduate Journal of Psychology, 28*(1), 20-25.

- 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.
- Rawlins, J., Simeon, D.T., Ramdath, D.D. & Chadee, D.D. (2008). The elderly in Trinidad: Health, social and economic status and issues of loneliness. *West Indian Medical Journal*, 57(6), 589-595.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M. & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.
- Rosen, L., Carrier, L. M., Miller, A., Rökkum, J. & Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2(1), 49-56.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A. & Rökkum, J. (2013). The media technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 29, 2501-2511.
- Sar, A. H. & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> adresinden 13 Temmuz 2016 tarihinde erişilmiştir.
- Singh, B., Gupta, R. & Garg, R. (2013). Mobile Phones; A Boon or Bane for Mankind?-Behavior of Medical Students. *International Journal of Innovative Research and Development*, 2(4), 196-205.
- Singh, J. D. & Yadav, R. A. (2015). Health complications caused by excessive use of smartphones. *Global Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2).
- 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> adresinden 09 Ağustos 2016 tarihinde erişilmiştir.
- Srivastava L. (2005). Mobile phones and evolution of social behavior. *Behavior ve Information Technology*, 24(2), 111-129.
- Sungur, Z. M. (1997). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1(1), 5-11.
- Szpakow, A., Stryzhak, A. & Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone – addition among Belarusian University students. *Progress in Health Sciences*, 1(2), 96- 101.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA*. Thomson/Brooks/Cole.
- Tang, G. & Lee, F. L. F. (2013). Facebook use and political participation: The impact of exposure to shared political information, connections with public political actors, and network structural heterogeneity. *Social Science Computer Review*, 31(6), 763–773. doi:10.1177/0894439313490625
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 3), ckv172-088.
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 1.
- Valkenburg, P.M., Peter, J. & Schouten, A.P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology ve Behavior*, 9(5), 584-590.
- Walsh, S.P., White, K.M., & Young, R. M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194–203.
- 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 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*.

Extended Abstract

Purpose: Today, use of mobile devices, especially smart phones, facilitates daily lives of individuals and is quite intertwined with their lives in general. However, problematic and excessive smart phone use also leads to negative psychological effects such as, dependence, stress, anxiety, fear, ...etc. As one of the recent phenomena highlighted by both media and academia, nomophobia is defined as “ the feeling of fear and anxiety when an individual cannot access to their mobile device or communicate via their mobile device.” Such feelings affect the individual’s life in a negative way. It often leads to problems about focusing on the daily tasks, decrease in one’s performance on activities. In line with increasing prevalence of smart phones, nomophobia seems to be on the rise especially among young people, which is proved to have negative effects on their academic life and performance as well. Therefore, specification of changes in young people’s behaviors is important. The current study aims to examine prevalence of nomophobia and its effects on behavior patterns among 683 university students, who were enrolled in various state universities in various provinces during the 2015-2016 Spring Semester.

Method: For this purpose, 694 university students from different age groups who were enrolled in various departments at 19 different universities in Ankara, Antalya, Edirne, Eskişehir, Erzurum, İstanbul, İzmir, Kırklareli, Kocaeli and Trabzon. Of these participants, 11 students were not excluded from the study, since they did not have a smartphone. Therefore, the study group comprises 683 university students. Data were collected via Nomofobia Scale (NMP-Q), which was developed by Yildirim and Correia (2015) and adapted to Turkish by Yildirim, Sumuer, Adnan ve Yildirim (2015). It consists of 20 7-Likert-type items with four dimensions: Inability to access information (4 items), losing connectedness (5 items), inability to communicate (6 items) and giving up convenience (5 items). Cronbach's alpha reliability coefficient of the original scale was calculated as .95, whereas the Cronbach's alpha reliability coefficient of the Turkish adaptation of the scale was reported as .92. Since these values are greater than .80, it could be stated that the scale and its Turkish adaptation are both highly reliable (Field, 2005). As for the Cronbach's alpha reliability coefficients of the four factors in the original scale, they were calculated as .94, .87, .83 and .81 respectively, whereas they were reported as .90, .74, .94 and .91, respectively, for the Turkish version. The scale also has a demographics section, which investigates the information related to gender, age, educational status of the participants as well as smart phone usage time and frequency of checking smart phone daily. Collected data were analyzed by utilizing descriptive statistics, independent samples t-test and one-way analysis of variance.

Results: Findings indicate that nomophobia levels of the university students are above moderate level, based on average score ($\bar{X}=3,91$). Inability to access information ($\bar{X}=4,37$) and inability to communicate ($\bar{X}=4,38$) dimensions of the scale were found to be important among the university students and pointed out the prevalence of nomophobia among participants. Moreover, the participants who had high levels of nomophobia were found to possess the common behavior patterns such as, frequently checking their phones during the day, carrying a charger device at all times, keeping their phones turned on during night, spending time with their phone before sleep, checking their phones as soon as they wake-up in the morning. International literature is filled with studies that put forth various motivations behind designated behaviour patterns, such as making sure that they are not missing out anything (fear of missing out-FOMO) by checking incoming messages and notifications, chatting, gossiping and socializing before bedtime, which in turn, negatively affects their night sleep. Even though there are studies in international literature, there seems to be hardly any studies in national literature that investigate the reasons behind such behaviours. Therefore, by providing examples for the changes that nomophobia has caused in daily habits and behavior patterns of the participants, current study might spark further investigation in future studies that might be helpful in understanding the causes of this behavioral change and its relationship to nomophobia.

Discussion and Conclusions: Due to ease of use and variety of features that are readily available upon user's requests, smartphones also often leads to dysfunctional habits such as frequently checking one's phone during the day without any specific aim or need and open the gates to excessive and problematic use. As a matter of fact, findings from the current study put forth such habitual changes and behavior patterns, such as frequently checking phone during the day, carrying a charger device at all times, keeping one's phone turned on during night, spending time with phone before sleep, checking phone upon waking up in the morning. Based on the findings it might be concluded that individuals that exhibit such behavior patterns might be prone to nomophobia or indeed nomophobic. The literature provides a panacea of studies from medicine to education that backs up our findings and illustrates nomophobia as a new phenomenon that prevails among young individuals including university students. Especially inability to access information and communicate seems to possess negative effect on university students. Considering the findings of the study, three inferences might be put forth: First of all, despite being a relatively new phenomenon, there seems to be more than a dozen of scales to measure nomophobia are readily available in the literature (of which validity and reliability have already been established). However, the sufficiency of such measurement tools is a matter of debate. For instance, the absence of items in the scale that was used for the current study that questions such behavior patterns which were revealed to be associated to nomophobia is thought provoking. As a result, including the investigation of the designated behavior patterns associated with nomophobia in future studies might shed a brighter light and lead to a better understanding of this current phenomenon of the modern era. Secondly, the literature provides evidence about the impact and negative effects of smart phone use and nomophobia on students' academic performance and achievement. Such studies put forth that students with high levels of nomophobia experience sleep problems that leads to difficulties in motivation toward academic studies let alone their daily tasks, which in turn affects the students' educational lives. For example, turning off one's mobile phone in class might lead to anxiety, which negatively affects students' focus on the course. Also, students in the class tend to turn on the silent mode instead of turning off the phone, which distract them away from the in-class assignments due to the notifications from various applications on their phone. Indeed; even in the use of mobile technologies for educational purposes in class, students were observed to do "task-switching," i.e. diverting to unproductive tasks such as navigating social networks, sending SMS, chatting, etc. instead of a given productive task related to learning, such as solving assigned problems, reading assigned text, etc. This causes decline in cognitive performance, which lowers the learning efficiency and quality, and make it difficult to remember the material that is being learned. Thus, the use of smartphones need to be addressed as one of the emerging threats for spreading nomophobia and the relationship between these behaviors and its impact on students' academic performance and achievement should be further investigated. Finally, when all things considered, it is thought that the findings of the study lays great responsibility to both family and teachers to detect the designated behaviors so that they can provide the necessary and sufficient assistance to students before they are at the point of no return in terms of nomophobia which might lead to more serious issues such as addiction. Moreover, all educators and administrators as well as institutions play an important role in order to raise awareness about this issue. For example; for classroom technology integration and use of mobile learning applications in class, they can prepare informative seminars and materials regarding the correct use of smart phones as well as developing strategies on proper use. Thus, it might be possible to address younger generation's needs for awareness about the negative effects and potential risks of current phenomenon that disguises as nomophobia.

Lastly, using a limited sample, which does not represent the entire population and the quantitative nature of the measurement scale that we used constitute limitations of the current research. In terms of measurement, it would be better and more beneficial to enrich future studies with collecting data that are qualitative in nature.