



## Eyvah Telefonum Kayboldu! Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi

*Bu araştırma, 12-15 Mayıs 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen 8. Hitit Öğrenci Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.*



Büşra KÖYÖNÜ [Sorumlu Yazar]

Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, busrakoyonu21@gmail.com



Özge ESER

Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozgeser9@gmail.com



Ayşe Feray ÖZBAL

Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, fozbal@kastamonu.edu.tr



Arıkan EKTİRİCİ

Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, arikanektirici@kastamonu.edu.tr

**Makale Geliş Tarihi:** 05.10.2022

**Makale Kabul Tarihi:** 15.12.2022

**Makale Yayın Tarihi:** 30.12.2022

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. **Materyal & Metot:** Nicel araştırma yöntemi ile desenlenen bu çalışmada tarama yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen 349 (120 kadın, 229 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Yıldırım ve Correia'nın (2015) geliştirdiği Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım'ın (2016) Türkçeye uyarlamasını yaptıkları "Nomofobi Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. **Bulgular:** Cinsiyet değişkenine yönelik gerçekleştirilen t-testi sonucuna göre rahatlıktan feragat etme ( $t=2,152, p<0,05$ ) ve iletişim kuramama ( $t=4,553, p<0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapma durumuna yönelik gerçekleştirilen t-testi sonucuna göre grup skorlarının benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ). Yapılan ANOVA testi sonucunda anne-baba eğitim düzeyi, branş ve kişisel gelir (öğrenci aylık gelir) değişkenlerinde nomofobi düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ). Sınıf düzeyi, bölüm, telefon kullanım süresi ve algılanan aile gelir düzeyi açısından yapılan analizler sonucunda ise gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). **Sonuç:** Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, düzenli egzersiz yapma durumu, telefon kullanım süresi ve algılanan aile gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaştığı ortaya konmuştur. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin nomofobi skor ortalaması 71,22 olarak belirlenmiştir. Bu değer, katılımcıların orta düzey nomofobi seviyesine sahip olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon, Bağımlılık, Nomofobi, Spor Bilimleri Fakültesi, Üniversite Öğrencileri

## Oh My God! My Phone is Lost. Examining the Nomophobia Levels of University Students

### ABSTRACT

**Purpose:** This study aimed to examine the nomophobia levels of the students studying at the Faculty of Sport Sciences in terms of different variables. **Material & Method:** In this study, which was designed with the quantitative research method, the Survey method was used. The participants of the study consisted of 349 (120 female, 229 male) students determined using simple random sampling method. The 'Nomophobia Scale' developed by Yıldırım and Correia (2015) and adapted into Turkish by Yıldırım, Sumuer, Adnan and Yıldırım (2016) was used as a data collection tool. **Findings:** According to the t-test results, significant difference was found in the sub-dimensions of relinquishing comfort ( $t=2.152, p<0.05$ ) and inability to communicate ( $t=4.553, p<0.05$ ) according to gender. According to the results of the t-test performed for regular exercise, it was concluded that the group scores were similar ( $p>0.05$ ). As a result of the ANOVA test, it was concluded that nomophobia levels were similar in the variables of parental education level, branch and personal income (student monthly income) ( $p>0.05$ ). **Result:** It has been revealed that the nomophobia levels of the students differ according to the variables of gender, class level, department, regular exercise status, phone usage time and perceived family income level. The average nomophobia score of the students of the Faculty of Sports Sciences were 71,22. This value indicates that the participants have a moderate level of nomophobia

**Keywords:** Addiction, Faculty of Sports Sciences, Nomophobia, Smartphone, University Students.

## GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte kullanılan dijital aygıtlar çeşitlenmiş (bilgisayar, tablet, akıllı telefon vs) ve bireylerin bu dijital aygıtları kullanım süreleri bağımlılık olacak şekilde artmaya başlamıştır. Bağımlılık “bir varlığa karşı koyamama ya da gittikçe artan miktarlarda isteme durumu” şeklinde tanımlanmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Yeni neslin de bu bağımlılığa yöneldiği ve bağımlılık çeşitlerinden biri olan akıllı telefon bağımlılığına kendilerini kaptırdığı söylenebilir (Mert ve Özdemir, 2018). Son yıllarda cep telefonlarının gerçekten hayatı kolaylaştırdığı ve bir ihtiyaç haline geldiği söylenebilir (Nagpal ve Kaur, 2016). Ancak, insanlarla iletişim kurmak için oldukça önemli olan telefonlar zamanla asıl amacını terk ederek insanlar için tehlikeli bir boyuta gelmiştir. İçerisinde barındırdığı çeşitli uygulamalar ile insanların gereğinden fazla vakit geçirmesine ve zamanla bağımlı hale gelmesine neden olmaktadır. İlk aşamada, bireylerin keyif almasını sağlayan akıllı telefonlar, stresten ve kaygıdan da uzaklaştırması ile birlikte bağımlılık sürecinin başlamasına neden olmaktadır (Şar ve Işıklar, 2012).

Akıllı telefonların sunduğu sayısız olanaklar ve bu olanaklara alışma durumu akıllı telefon bağımlılığını oluşturmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının sonucunda da çeşitli kavramlar önümüze çıkmakta olup bu kavramlardan biri de “nomofobi” dir. Literatürde nomofobi tanımları genel olarak benzerlik göstermektedir. En genel kelime anlamıyla nomofobi, İngilizce “no mobile phone phobia” ifadesinin kısaltması olarak türetilmiş olan “nomophobia” kelimesinin Türkçesi en kapsayıcı ifade ile “akıllı telefonsuz kalma korkusu” olarak açıklanabilir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017). Diğer bir ifadeyle nomofobi, cep telefonu ile temasın kesilmesinden kaynaklanan sınırlılık hali, rahatsızlık ve endişe gibi semptomları ifade eder (Dongre, Inamdar ve Gattani, 2017). Nomofobiye sahip bireylerin; akıllı telefonu sık sık kontrol etmek, telefonda uzak kaldığında rahatsızlık duymak, telefonunu bulamadığında strese girmek, akıllı telefon ile uyumak gibi özellikleri bulunmaktadır (Bragazzi ve Puente, 2014). Nomofobi durumundaki bu bireylerin telefonu kendilerinden bir parça olarak görmeleri, sürekli internet olan yerlerde olmak istemeleri ya da sosyal ortamlarda sürekli telefona bakmalarının sosyal yaşamı olumsuz etkilediği söylenebilir.

Toplumun genelinde olduğu gibi üniversite öğrencilerinde de akıllı telefonlara duyulan ihtiyaç son yıllarda artış göstermiştir. Özellikle Covid-19 pandemi sürecinde, çevrimiçi eğitime verilen önemin de artmasıyla birlikte, internet bağlantısı için sabit bir mekan gerektirmeyen akıllı telefonların, üniversite öğrencileri için önemli bir araç olduğu söylenebilir. Türkiye’de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini inceleyen çalışmalar

gerçekleştirilmiş olmasına rağmen (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin nomofobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

## **MATERYAL & METOT**

### **Araştırma Deseni**

Nicel araştırma deseni kullanılan bu araştırma çerçevesinde tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modeli, bir konuyu ya da olayı, kendi koşulları çerçevesinde ortaya koyma durumu olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2012).

### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın katılımcılarını basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 349 (120 kadın, 229 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Basit tesadüfi örneklemede, popülasyonu oluşturan her bir elemanın araştırmaya dahil edilme ihtimali eşittir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

### **Veri Toplama Araçları**

Bu bölümde, araştırma kapsamında kullanılan demografik bilgi formu ve Nomofobi Ölçeğine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### ***Demografik Bilgi Formu***

Demografik bilgi formu yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, branş, düzenli egzersiz yapma durumu, akıllı telefon başında geçirilen süre, algılanan aile gelir düzeyi, kişisel gelir (öğrenci aylık gelir) ve anne-baba eğitim durumu olmak üzere 11 başlıktan oluşmaktadır.

#### ***Nomofobi Ölçeği***

Katılımcıların nomofobi düzeylerini belirlemek üzere, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yıldırım ve Correia (2015) tarafından yapılan ve Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Nomofobi Ölçeği” ikinci veri toplama aracı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Ölçek, 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7’li likert tipi formundadır. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,92, “bilgiye erişememe” olarak isimlendirilen alt boyuta ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,90, “rahatlıktan feragat etme” olarak isimlendirilen alt boyutun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,74, “iletişim kuramama” olarak isimlendirilen alt boyutun Cronbach Alpha

iç tutarlılık katsayısı 0,94 ve “çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” olarak isimlendirilen alt boyutunun Crohbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91’dir. Gerçekleştirilen araştırmada ise ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91, alt boyutlar ise “bilgiye erişememe” 0,83, “rahatlıktan feragat etme” 0,77, “iletişim kuramama” 0,89, “Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” 0,87 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler 2022 yılının Mayıs-Haziran aylarında katılımcılardan yüz yüze toplanmıştır. Katılımcılara veri toplama öncesinde araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve gönüllülük esasına göre isteyen katılımcılar formu doldurmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 20.0 ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel tabloların oluşturulmasında frekans ve yüzde analizlerine başvurulmuştur. Kolmogorov-Smirnov test sonuçlarına göre araştırma verilerinin normal dağılım sergilediği saptanmış ve parametrik testler ile analiz sürecine devam edilmesi uygun görülmüştür. Bu nedenle, cinsiyet ve düzenli egzersiz yapma durumu olarak adlandırılan değişkenler için bağımsız örneklem t-testi; sınıf düzeyi, bölüm, akıllı telefon başında geçirilen süre ve algılanan aile gelir düzeyi olarak adlandırılan değişkenlere yönelik ise tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik düzeyi Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ile kontrol edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik Değişkenlere Yönelik Frekans-Yüzde Analizi Sonuçları

Değişken Adı		f	%
Cinsiyet	Kadın	120	34,4
	Erkek	229	65,6
	Toplam	349	100,0
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	42	12,0
	2. Sınıf	82	23,5
	3. Sınıf	132	37,8
	4. Sınıf ve Üstü	93	26,6
	Toplam	349	100,0
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	122	35,0
	Antrenörlük Eğitimi	111	31,8
	Spor Yöneticiliği	116	33,2
	Toplam	349	100,0
Düzenli Egzersiz Yapma Durumu	Yapıyor	203	58,2
	Yapmıyor	146	41,8
	Toplam	349	100,0
Akıllı Telefon Başında Geçirilen Süre	1-3 Saat	91	26,1
	4-6 Saat	210	60,2

	7 Saat ve Üstü	48	13,8
	Toplam	349	100,0
<b>Algılanan Aile Gelir Düzeyi</b>	Düşük	41	11,7
	Orta	283	81,1
	Yüksek	25	7,2
	Toplam	349	100,0
<b>Kişisel Gelir</b>	1000 Lira ve Altı	133	38,1
	1001-1500	112	32,1
	1501-2000	51	14,6
	2001 ve Üstü	53	15,2
	Toplam	349	100,0
<b>Anne Eğitim Durumu</b>	Okur-Yazar Değil ya da İlkokul Mezununu	157	45,0
	Ortaokul	82	23,5
	Lise	83	23,8
	Lisans ve Lisansüstü	27	7,7
	Toplam	349	100,0
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	Okur-Yazar Değil ya da İlkokul Mezununu	98	28,1
	Ortaokul	90	25,8
	Lise	120	34,4
	Lisans ve Lisansüstü	41	11,7
	Toplam	349	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, 349 katılımcının (120 kadın, 229 erkek, yaş ort.= 21,65 ± 1,929) sınıf düzeylerine yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonucunda 42 birinci sınıf öğrencisi, 82 ikinci sınıf öğrencisi, 132 üçüncü sınıf öğrencisi, 93 dördüncü sınıf ve üstü öğrencinin katılımcı olduğu görülmektedir. Bölüm bazında yapılan analiz sonucunda en kalabalık bölümün Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği olduğu görülmektedir. Düzenli egzersiz durumuna göre yapılan analiz sonucunda düzenli egzersiz yapan öğrencilerin sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Akıllı telefon başında geçirilen süreye yönelik yapılan analiz sonucunda 4-6 saat vakit geçirenlerin sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Algılanan aile gelir düzeyine göre yapılan analiz sonucunda orta düzeyde olan katılımcı sayısının diğer grupların katılımcı sayılarına göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kişisel gelire göre yapılan analiz sonucunda kişisel gelir düzeyi 1000 lira ve altı olan katılımcı sayısının diğer grupların katılımcı sayılarına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Anne eğitim düzeyine göre gerçekleştirilen analiz sonucunda en fazla olan grubun okur-yazar değil ya da ilkokul mezunu olduğu, baba eğitim düzeyine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda ise en fazla olan grubun lise mezunları olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.**Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

			<b>Kareler Toplamı</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	
<b>Sınıf Düzeyi</b>	<b>Bilgiye Erişememe</b>	Gruplar arası	25,751	3	8,584	3,75 7	<b>,011*</b>	
		Grup içi	788,254	34 5	2,285			
	<b>İletişim Kuramama</b>	Gruplar arası	14,346	3	4,782	2,07 0	,104	
		Grup içi	797,152	34 5	2,311			
	<b>Rahatlıktan Feragat Etme</b>	Gruplar arası	6,471	3	2,157	1,105	,347	
		Grup içi	673,719	34 5	1,953			
	<b>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</b>	Gruplar arası	3,781	3	1,260	,548	,650	
		Grup içi	792,766	34 5	2,298			
	<b>Bölüm</b>	<b>Bilgiye Erişememe</b>	Gruplar arası	21,798	2	10,899	4,760	<b>,009*</b>
			Grup içi	792,207	34 6	2,290		
<b>İletişim Kuramama</b>		Gruplar arası	4,637	2	2,318	,994	,371	
		Grup içi	806,861	34 6	2,332			
<b>Rahatlıktan Feragat Etme</b>		Gruplar arası	,310	2	,155	,079	,924	
		Grup içi	679,880	34 6	1,965			
<b>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</b>		Gruplar arası	5,876	2	2,938	1,286	,278	
		Grup içi	790,670	34 6	2,285			
<b>Telefon Kullanım Süresi</b>		<b>Bilgiye Erişememe</b>	Gruplar arası	14,639	2	7,319	3,168	<b>,043*</b>
			Grup içi	799,366	34 6	2,310		
	<b>İletişim Kuramama</b>	Gruplar arası	28,822	2	14,411	6,371	<b>,002*</b>	
		Grup içi	782,676	34 6	2,262			
	<b>Rahatlıktan Feragat Etme</b>	Gruplar arası	41,768	2	20,884	11,31 8	<b>,000*</b>	
		Grup içi	638,422	34 6	1,845			
	<b>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</b>	Gruplar arası	24,658	2	12,329	5,527	<b>,004*</b>	
		Grup içi	771,888	34 6	2,231			
	<b>Aile Gelir</b>	<b>Bilgiye Erişememe</b>	Gruplar arası	3,676	2	1,838	,785	,457
			Grup içi	810,329	34 6	2,342		
<b>İletişim Kuramama</b>		Gruplar arası	,656	2	,328	,140	,869	
		Grup içi	810,842	34 6	2,343			
<b>Rahatlıktan Feragat Etme</b>		Gruplar arası	5,463	2	2,732	1,401	,248	
		Grup içi	674,726	34 6	1,950			
<b>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</b>		Gruplar arası	15,716	2	7,858	3,482	<b>,032*</b>	
		Grup içi	780,830	34 6	2,257			

\*p&lt;0,05 anlamlılık düzeyi

Tablo 2 incelendiğinde gerçekleştirilen ANOVA sonuçlarına göre sınıf düzeyi, bölüm, telefon kullanım süresi ve aile gelir düzeyi değişkenlerinde gruplar arası anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Sınıf düzeyi değişkenine yönelik olarak gerçekleştirilen analiz

sonuçları incelendiğinde bilgiye erişememe alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $F=3,757$ ,  $p<0,05$ ). ANOVA sonrasında gerçekleştirilen post-hoc testinde ikinci sınıf ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin bilgiye erişememe düzeylerinin birinci sınıfta okuyan öğrencilere göre daha yüksek bir değere sahip olduğu belirlenmiştir. Bölüm değişkenine yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonuçları incelendiğinde bilgiye erişememe alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ( $F=4,760$ ,  $p<0,05$ ). Bilgiye erişememe alt boyutuna yönelik yapılan post-hoc testinde öğretmenlik bölümü öğrencilerinin bilgiye erişememe düzeyleri antrenörlük öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Telefon kullanım süresi değişkenine yönelik olarak yapılan analiz sonucuna göre bilgiye erişememe ( $F=3,168$ ,  $p<0,05$ ), rahatlıktan feragat etme ( $F=1,401$ ,  $p<0,05$ ), iletişim kuramama ( $F=,140$ ,  $p<0,05$ ) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ( $F=3,482$ ,  $p<0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bilgiye erişememe alt boyutuna ilişkin gerçekleştirilen post-hoc sonuçlarına göre 1-3 saat telefon kullananların bilgiye erişememe düzeylerinin 4-6 saat ile 7 saat ve üzeri kullananlardan daha az olduğu görülmüştür ( $F=3,168$ ,  $p<0,05$ ). Rahatlıktan feragat etme alt boyutuna yönelik yapılan post-hoc testinde 1-3 saat telefon kullananların rahatlıktan feragat etme düzeylerinin 4-6 saat ile 7 saat ve üzeri kullananlardan daha az olduğu tespit edilmiştir ( $F=11,318$ ,  $p<0,05$ ). İletişim kuramama alt boyutuna yönelik yapılan post-hoc sonuçlarına göre 7 saat ve üzeri telefon kullananların 1-3 saat ile 4-6 saat kullananlara göre iletişim kuramama düzeylerinin daha az olduğu görülmüştür. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutuna ilişkin yapılan post-hoc testi sonuçlarına göre 1-3 saat telefon kullananların 4-6 saat ile 7 saat ve üzeri kullananlara göre daha az olduğu görülmüştür. ( $F=5,527$ ,  $p<0,05$ ). Aile gelir düzeyi değişkenine yönelik yapılan analiz sonucuna göre çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ( $F=3,482$ ,  $p<0,05$ ) alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutuna yönelik yapılan post-hoc testinde aile gelir düzeyi yüksek olanların düşük ve orta gelire sahip olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Anne ve baba eğitim düzeyi, branş ve kişisel (aylık) gelir değişkenlerine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Cinsiyete ve Egzersiz Durumuna Yönelik t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	Gruplar	N	Ort.	Ss.	sd	t	p
Bilgiye Erişememe	Cinsiyet	Kadın	120	4,16	1,47	347	0,935	0,351
		Erkek	229	4,00	1,55			
Rahatlıktan Feragat Etme	Cinsiyet	Kadın	120	3,61	1,36	347	2,152	<b>,032*</b>
		Erkek	229	3,27	1,40			
İletişim Kuramama	Cinsiyet	Kadın	120	4,27	1,52	347	4,553	<b>,000*</b>
		Erkek	229	3,51	1,46			
	Cinsiyet	Kadın	120	3,24	1,48	347	1,571	,117

<b>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</b>		Erkek	229	2,98	1,52			
<b>Bilgiye Erişememe</b>	Egzersiz Durumu	Evet	203	4,02	1,53	347	-,517	,605
		Hayır	146	4,11	1,52			
<b>Rahatlıktan Feragat Etme</b>	Egzersiz Durumu	Evet	203	3,32	1,46	347	-,932	,352
		Hayır	146	3,47	1,30			
<b>İletişim Kuramama</b>	Egzersiz Durumu	Evet	203	3,83	1,55	347	,827	,409
		Hayır	146	3,69	1,48			
<b>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</b>	Egzersiz Durumu	Evet	203	3,05	1,55	347	-,325	,746
		Hayır	146	3,10	1,46			

\*p<0,05 anlamlılık düzeyi

Tablo 3'te yer alan ilişkisiz örneklem t-testi anlamlılık düzeyleri incelendiğinde, rahatlıktan feragat etme (t=2,152, p<0,05) ve iletişim kuramama (t=4,553, p<0,05) alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve her iki alt boyutta da bu anlamlı farklılığın kadınların lehine olduğu saptanmıştır. İletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeye yönelik olarak cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Egzersiz durumu değişkenine yönelik gerçekleştirilen analizler sonucunda grupların skorlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesinde eğitimine devam eden öğrencilerin nomofobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, akıllı telefon başında geçirilen süre ve algılanan aile gelir düzeyi değişkenlerine göre gruplar arası anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kişisel gelir (öğrenci aylık gelir), düzenli egzersiz yapma durumu ve anne-baba eğitim durumları değişkenlerine ilişkin analizler sonucunda grupların nomofobi skorlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Yapılan araştırmada nomofobi düzeyleri ortalama puanı 71,22 bulunmuştur. Bu puan ortalaması öğrencilerin nomofobi seviyelerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Atıcı ve Erbaş (2021)'in spor bilimleri fakültelerinde okuyan üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada öğrencilerin nomofobi seviyesi 68,58 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, orta düzey nomofobiye işaret etmektedir. Bu durum, özellikle pandemi sürecinde öğrencilerin spor yapamamalarından kaynaklı olarak akıllı telefon kullanımına yönelmesi şeklinde yorumlanabilir. Aşık (2018)'in yapmış olduğu araştırmada da öğrencilerin nomofobi düzeylerinin orta seviyede çıkmış olması çalışmayı destekler niteliktedir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin orta seviyede çıkmış olması günümüzde nomofobinin yaygınlaşan bir sorun olduğu şeklinde açıklanabilir.



Öğrencilerin cinsiyetlerine yönelik yapılan analiz sonucunda, erkeklerin daha düşük nomofobi skorlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rahatlıktan feragat etme ve İletişim kuramama alt boyutlarında anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Yılmaz, Köse ve Doğru (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da iletişimi kaybetme ve cihazdan yoksunluk alt boyutlarında kadınların lehine bir anlamlı farklılık görülmüştür. Turan ve İşçitürk (2018)'ün yaptığı çalışmada da nomofobi skorlarında kadınların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma bulguları ile bu bulgular benzerlik göstermektedir. Kadınların erkeklere göre telefona daha bağımlı olmaları, kadınların sosyal medyayı daha sık kullanması, aileleriyle daha çok iletişim halinde olmak istemesi gibi nedenlerle açıklanabilir. Ancak Atıcı ve Erbaş (2021) ile Yaman ve Kavuncu (2019) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkenine yönelik hiçbir alt boyutta farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular araştırma sonuçları ile zıtlık göstermektedir.

Sınıf düzeyine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda bilgiye erişememe alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İkinci sınıf ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin bilgiye erişememe alt boyut puanlarının birinci sınıfta eğitimine devam eden öğrencilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıflar arasında görünen bu farkın birinci sınıfların ailelerinden uzak bir şehirde yaşamaları ve dolayısıyla sürekli iletişim halinde olmak istemelerinden kaynaklanabilir. Bayram, Zeybek Yılmaz, Sözen ve Bayer (2019) tarafından yapılan çalışmada da sınıf durumu değişkeninde cihazdan yoksunluk alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İkinci sınıfta okuyan öğrencilerin cihazdan yoksunluk düzeyinin diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek, dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin cihazdan yoksunluk düzeyinin diğer sınıf düzeylerine göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Apak ve Yaman (2019) yaptıkları araştırmada birinci sınıfta okuyan öğrencilerin nomofobi puanlarının, ikinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin nomofobi puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar araştırmayı destekler niteliktedir.

Akıllı telefon başında geçirilen süre değişkenine yönelik yapılan analiz sonucunda rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. 1-3 saat telefon kullananların 4-6 saat ile 7 saat ve üzeri kullananlardan bilgiye erişememe düzeylerinin daha az olduğu görülmüştür. Bu sonuç bilgiye erişememe durumundan kaygılananların daha fazla telefonla zaman geçirmek istemesi şeklinde yorumlanabilir. Erdem ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanma süresinin kamu çalışanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür taraması sonucunda akıllı telefon kullanma süresi

ve nomofobi düzeyleri arasındaki pozitif ilişkiyi destekler araştırmalar olduğu görülmüştür (Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım vd., 2016'dan aktaran Atıcı ve Erbaş, 2021).

Bölüm değişkenine yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonucunda bilgiye erişememe alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilere göre bilgiye erişememe düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Atıcı ve Erbaş (2021)'ın yaptığı araştırmada bölümler arasında farklılık bulunamadığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular, bu araştırma verileri ile zıtlık göstermektedir.

Aile gelir düzeyi değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda, gelir düzeyi yüksek olanların düşük ve orta düzeyde olanlara göre ortalama skorlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Uysal, Özen ve Madenoğlu (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da aile gelir düzeyi yüksek olan grubun nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, bu araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu sonuç gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin internet paketlerinin daha çok olması dolayısıyla sosyal medya hesaplarında sürekli aktif olmayı istemeleri şeklinde yorumlanabilir.

Anne-baba eğitim durumu değişkenine yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonucunda nomofobi düzeylerinin aile eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gezgin ve akır (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada aile eğitim düzeyinin nomofobik davranışlar üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, bu araştırma bulguları ile zıtlık göstermektedir. Aile eğitim durumuna göre nomofobi düzeylerinin farklılaşmaması durumu, akıllı telefon kullanımının akademik bir eğitim gerektirmemesi ile açıklanabilir.

Kişisel gelir düzeylerine yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonucunda nomofobi düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Durak (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre ise bireysel gelir düzeylerinin nomofobi düzeyleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, bu araştırmanın bulguları ile zıtlık göstermektedir. Kişisel gelir düzeylerine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşmaması durumu, yarı zamanlı işlerde çalışan üniversite öğrencilerinin gelirlerinin tam zamanlı işlerde çalışan bireyler kadar yüksek olmaması ile açıklanabilir. Öğrencilerin yarı zamanlı işlerde çalışarak elde ettikleri gelirin temel ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde olması ve teknolojik aletlere yüksek miktarlarda yatırım yapamadıkları için bu cihazlara olan bağlılıklarının düşük olması ile ilişkilendirilebilir.

Bireylerin düzenli egzersiz yapma durumuna göre gerçekleştirilen analiz sonucunda nomofobi düzeylerinin benzer olduğu saptanmıştır. Torlak, Gerçek ve Ünüvar (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile nomofobi skorları arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, bu araştırma bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Araştırmada, fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde fark olmaması durumu, fiziksel aktivite ile ilgili uygulamaların akıllı telefonlarda yaygınlaşması ve fiziksel aktivite yapan bireyler tarafından tercih edilmesi ile açıklanabilir.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin akıllı telefonsuz kalma korku düzeylerinin orta seviyede olduğunu ve kadın katılımcıların erkeklere göre daha fazla nomofobiye sahip bireyler olduğunu ortaya koymaktadır. Sınıf düzeyine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda birinci sınıfların ikinci ve dördüncü sınıflara göre bilgiye erişememe alt boyutunda farklılık tespit edilmiştir. Akıllı telefon kullanım sürelerine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. 1-3 saat telefon kullananların 4-6 saat ile 7 saat ve üzeri kullananlardan bilgiye erişememe düzeylerinin daha az olduğu tespit edilmiştir. Bölüm değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda bilgiye erişememe alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilere göre bilgiye erişememe düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aile gelir düzeyi değişkenine yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda, gelir düzeyi yüksek olan grubun düşük ve orta olan gruba kıyasla daha yüksek skorlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel gelir (öğrenci aylık gelir), düzenli egzersiz yapma durumu ve anne-baba eğitim durumları değişkenlerine yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonucunda ise hiçbir alt boyutta anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Bu araştırma, bir üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Araştırma sonucundaki öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- Farklı üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültesi ya da beden eğitimi ve spor ile ilgili benzer programlarında öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeyleri karşılaştırılabilir.
- Aynı üniversite bünyesindeki fakültelerden de veri toplanarak farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeyleri karşılaştırılabilir.
- Üniversite öğrencilerinden toplanan veriler ile farklı yaş gruplarından toplanan veriler karşılaştırılabilir.

## KAYNAKLAR

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2017). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Apak, E., & Yaman, Ö.M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl üniversitesi örnekleme. *Türkiye Bağımlılıklar Dergisi*, 6, 611-629. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0078>
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Atıcı, A. R., & Erbaş, M. K. (2021). Covid-19 sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 50-61.
- Bayram, A., Zeybek Yılmaz, E., Sözen, Ç., & Bayer, N. (2019). Nomofobi'nin (akıllı telefon yoksunluğu) içsel motivasyona etkisi: Giresun üniversitesi öğrencileri örneği. *İşletme Bilimi Dergisi*, 7(1), 105-130. <https://doi.org/10.22139/jobs.484598>
- Bragazzi, N. L., & Puente, D. G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Dongre, A.S., Imandar, I.F., & Gattani, P.L. (2017). Nomophobia: a study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 668-693.
- Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayıncılık. Ankara
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.382285>
- Nagpal, S.S., & Kaur, R. (2016). Nomophobia: The problem lies at our fingertips. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(12), 1135-1139.
- Şar, A.H., & Işıklar, A. (2012). Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Torlak, M. S., Gerçek, H., & Ünüvar, B. S. (2022). Relationship between physical activity and Nomophobia in university students: A cross-sectional study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2), 176-181.
- Turan, E. Z., & Becit İşçitürk, G. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 1931-1950. <https://doi.org/10.26466/opus.461523>
- Uysal, Ş., Özen, H., & Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: the influence of nomophobia on social phobia. *The Global e-learning Journal*, 5(2), 1-8.
- Yaman, Z., & Kavuncu, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi düzeyine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570.
- Yılmaz, M., Köse, A., & Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 31-47. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.003.x>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>