



Deprem Kaynaklı Acil Uzaktan Öğretim ve Deprem Sonrası Yüz Yüze Eğitim: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarında Aleksitimi ve Nomofobi

Seray CAN¹, Fatma İlker KERKEZ²

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Öz

Kahramanmaraş merkezli deprem nedeniyle uygulanan acil uzaktan öğretim (AUÖ) sürecinin teori ve uygulamayı kapsayan bir disiplin olan Beden Eğitimi ve Spor (BES) Bölümü'nün öğrencileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu kapsamda çalışmada BES öğretmen adaylarında deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası yüz yüze eğitim (YYE) sürecinde aleksitimi ve nomofobi semptomlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, karma yöntemde açıklayıcı desene göre tasarlanmış ve boylamsal bir çalışma olarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BES Bölümü'nde öğrenim görmekte olan BES öğretmen adayları oluşturmaktadır (n=125). Veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, "Perth Aleksitimi Ölçeği", "Nomofobi Ölçeği" ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nicel bulgular BES öğretmen adaylarının deprem sonrası YYE sırasında da aleksitimie eğilimli ve orta düzeyde nomofobi semptomları göstermelerine karşın deprem kaynaklı AUÖ sürecine göre bu semptomlarda anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir. Nicel sonuçlar, nitel bölümde elde edilen "özerklik ihtiyacı", "zaman yönetimi eksikliği", "yalnızlığı hafifletme isteği" ve "dürtüsel davranış" ana temalarıyla derinlemesine açıklanmıştır.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:31.05.2024

Kabul Tarihi: 21.08.2024

Online Yayın

Tarihi:25.08.2024

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon, bağımlılık, Kahramanmaraş depremi, uzaktan eğitim.

Emergency Remote Teaching Process Due to Earthquake and Face-to-Face Education After the Earthquake: Alexithymia and Nomophobia in Physical Education and Sports Teacher Candidates

Abstract

The study aimed to examine the symptoms of alexithymia and nomophobia in the process of Kahramanmaraş earthquake-induced emergency remote teaching (ERT) and post-earthquake face-to-face education (FFE) in Physical Education and Sport (PES) teacher candidates. The research was designed according to the explanatory design in mixed method and conducted as a longitudinal study. The study group of the research consists of PES teacher candidates studying at Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Sport Sciences, Department of BES in the spring semester of 2022-2023 academic year (n=125). Demographic information form, "Perth Alexithymia Scale", "Nomophobia Scale" and semi-structured interview form were used as data collection tools. Quantitative findings showed that although the PES teacher candidates showed alexithymia-prone and moderate nomophobia symptoms during the post-earthquake FFE, there was a significant decrease in these symptoms compared to the earthquake-induced ERT. The quantitative results were explained in depth with the main themes of "need for autonomy", "lack of time management", "desire to alleviate loneliness" and "impulsive behaviour" obtained in the qualitative section.

Original Article

Article Info

Received: 31.05.2024

Accepted: 21.08.2024

Online Published: 25.08.2024

Keywords: Addiction, distance education, Kahramanmaraş earthquake, smarphone.

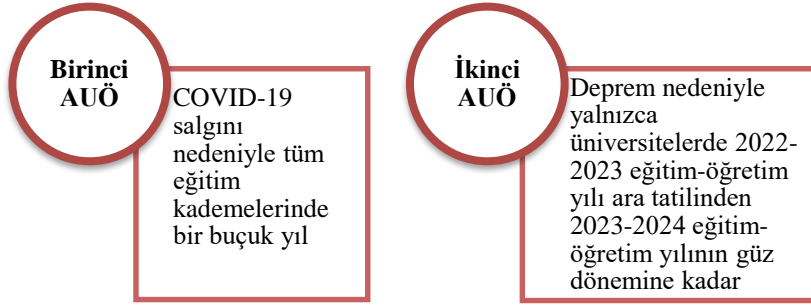
Sorumlu Yazar: Seray CAN e-mail: seraycann2@gmail.com

How to cite this article: Can, S., & Kerkez, F.İ.(2024). Deprem Kaynaklı Acil Uzaktan Öğretim ve Deprem Sonrası Yüz Yüze Eğitim: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarında Aleksitimi ve Nomofobi. *Journal of Global Sport and Education Research*, VII (2):1-20. DOI:10.55142/jogser.1492999.

GİRİŞ

Acil uzaktan öğretim (AUÖ), yüz yüze eğitimin mümkün olmadığı ve sosyal kısıtlamaların mevcut olduğu durumlarda öğrencilerin öğrenme sürecine katılımını sürdürmek için mevcut teknolojik altyapı üzerinden yürütülen öğretim faaliyetlerini kapsamaktadır. AUÖ kavramı, COVID-19 salgını sırasında küresel çapta önem kazanırken, Türkiye'de doğal afetlerden depreme karşı da bir tepki mekanizması olarak yeniden yürürlüğe girmiştir. Türkiye'de ilk kez AUÖ uygulaması, COVID-19 salgını nedeniyle 23 Mart 2020 tarihinde başlayarak bir buçuk yıl boyunca tüm eğitim kademelerinde uygulanmıştır. İkinci uygulama ise Kahramanmaraş merkezli 10 ili etkileyen deprem nedeniyle yalnızca üniversitelerle sınırlı kalmıştır. Hükümetin AUÖ'yü üniversitelerle sınırlama kararı, öğrenci yurtlarının depremzedelere barınma olanağı sağlamak için kullanılması politikasından kaynaklanmıştır (Yüksek Öğretim Kurulu, 2023).

Şekil 1. Türkiye'de acil uzaktan öğretim süreci



Kahramanmaraş depremi 2022-2023 eğitim-öğretim yılı ara tatilinde (6 Şubat 2023) meydana gelmiştir. Yükseköğretim Kurulu, 9 Şubat 2023 tarihinde üniversitelerdeki eğitim-öğretim faaliyetlerinin bir sonraki duyuruya kadar geçici olarak durdurulduğunu duyurmuştur. İkinci duyuru ise 17 Şubat 2023 tarihinde yapılmıştır. Bu duyuruda AUÖ'nün 20 Şubat 2023 tarihinde başlayacağı ve 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar dönemini kapsayacağı belirtilmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencileri, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı ara tatilinden 2023-2024 güz döneminin başlangıcına kadar yaklaşık sekiz ay boyunca üniversite kampüslerinin sağladığı sosyal ortam ve olanaklardan uzak kalmıştır. Böylece üniversite öğrencileri COVID-19 salgınından sonra ikinci defa AUÖ sürecini deneyimlemiştir.

AUÖ uygulamaları, Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin yakınlık ihtiyacını doğrudan etkilemektedir. COVID-19 salgınında AUÖ uygulamalarının üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda, duyguları tanımlama ve ifade etme güçlüğü anlamına gelen aleksitimi kavramı üzerinde durulduğu görülmektedir (Marzilli vd., 2022; Tang vd., 2020). Psikolojik bir durum olan aleksitimi; duyguları tanımlama, ifade etme ve düzenlemede önemli zorlukların yaşanması durumunu ifade etmektedir (Marty ve M'Uzan, 1963; Nemiah ve Sifneos, 1970a; Nemiah ve Sifneos, 1970b; Ruesch, 1948). Aleksitiminin özellikleri Şekil 2'de sunulmaktadır.

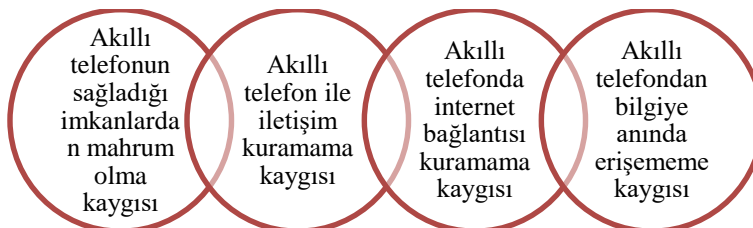
Şekil 2. Aleksitiminin özellikleri



Freyberger (1977), aleksitimiği iki farklı şekilde sınıflandırmıştır. Bunlar birincil aleksitimi ve ikincil aleksitimidir. Birincil aleksitimi; genellikle olumsuz çocukluk deneyimlerinden veya aile bireyleri ile bağlanma sorunlarından kaynaklanmaktadır. İkincil aleksitimi ise özellikle travmatik bir durumdan sonra stres bozukluğu yaşayan kişilerde görülebilmektedir. Araştırmalar, doğal afetler veya terör olayları gibi travmalardan etkilenen klinik olmayan bireylerde ikincil aleksitimi türünün meydana gelebileceğini öne sürmektedir (Di Giacinto vd., 2015; Terock vd., 2017; Terock vd., 2020; Zdankiewicz Ścigała ve Ścigała, 2020). Türkiye’de deprem kaynaklı AUÖ’nün üniversite öğrencilerindeki travmatik etkileri üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinde deprem haberlerinin etkisi ile olumsuz duyguları yönetememe, artan sosyal sınırlılık hissi, alışılmadık teknoloji aracılı öğrenme ortamı gibi stres faktörlerini meydana getirdiği belirtilmiştir. (Erdoğan ve Atabay, 2023; Fıratlı ve Türker, 2023). Bu durumda ikincil aleksitimi türünün yaşanmasına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer dikkat edilmesi gereken husus; ders materyallerine erişim, çevrim içi katılım ve sosyal bağlantıları sürdürme için ekran başında geçirilen sürenin artması durumudur. Literatür incelendiğinde sözü edilen ihtiyaçların giderilmesi için üniversite öğrencilerinin akıllı telefonları en kullanışlı ve taşınabilir araç olarak gördükleri tespit edilmiştir (Bacaksız vd., 2022; Huang vd., 2022; Köyünü vd., 2022; Manchego vd., 2022; Molina vd., 2022; Navas-Echazarreta, 2023; Nguyen vd., 2022; Sui vd., 2022). Bu artan ihtiyaç hali, gerekli akıllı telefon kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki çizgiyi belirsizleştirebilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının oluşması durumu literatürde nomofobi terimi ile ele alınmaktadır. Nomofobi, akıllı telefonsuz kalmanın meydana getirdiği kaygıyı tanımlamak için türetilmiş psikolojik bir terimdir (Navas-Echazarreta vd., 2023; Sui vd., 2022). COVID-19 salgını döneminde yapılan araştırmalar incelendiğinde AUÖ uygulamalarının üniversite öğrencilerinde nomofobi semptomlarını artırdığını ortaya koymuştur (Audet vd., 2021; Cívico Ariza vd., 2021; Limniou vd., 2021; Marzilli vd., 2022; Priego Parra vd., 2020; Sui vd., 2022). Şekil 4’te nomofobinin özellikleri sunulmuştur (King vd., 2013; Pérez Cabrejos vd., 2021; Rodríguez García vd., 2020; Van Deursen vd., 2015).

Şekil 4. Nomofobi özellikleri



Yalnızca teknolojik altyapıya dayalı bir şekilde yürütülen AUÖ'nün teori ve uygulamayı kapsayan bir disiplin olan Beden Eğitimi ve Spor (BES) Bölümü'nün öğrencileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Zira fiziksel ortamda uzman eğitmen rehberliği, takım çalışması ve sosyal etkileşim gerektiren sportif becerilerin kazanılması yalnızca teorik bilgilerin aktarılmasıyla mümkün değildir (Aygüneş vd., 2022; Ulaş ve Yılmaz, 2022). Aynı zamanda BES öğretmen adaylarına AUÖ ortamında aktarılan teorik bilgilerin kalıcılığı da azalmaktadır (Cülha ve Yılmaz, 2021). Bu durum BES öğretmen adaylarında mesleki yetersizlik algısının (Öztürk vd., 2021) ve öğrenmeye yönelik motivasyon kaybının (Türker, 2022) oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu yönüyle AUÖ uygulamaları, lisans eğitiminde donanımlı bir BES öğretmeni olma yolculuğunda olan BES öğretmen adaylarının gelecekte "Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlikleri (MEB, 2017)" mevzuatındaki "Mesleki Bilgi", "Mesleki Beceri" ve "Tutum ve Değerler" kategorisindeki becerilere ulaşmalarına engel olabilecek bir uygulamaya dönüşmektedir. BES öğretmen adaylarının yaşadığı bu stres faktörleri, günümüzde sıkça karşılaşılan aleksitimi ve nomofobi gibi sorunları tetikleyebilmektedir. Akabinde bu durum, BES öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine hazırlanırken karşılaştıkları zorlukları artırarak mesleki gelişimlerini olumsuz etkileyebilecektir. Bunun yanı sıra gelecekte öğretmen olacak BES öğretmen adaylarının, öğrencilerine rol model olması beklenmektedir. Bu nedenle, BES öğretmen adaylarının duygularını ifade etmekte zorlanmaları (aleksitimi) veya sürekli telefonlarına bağımlı halde olmaları (nomofobi) gibi sorunlar hem kendileri hem de gelişim çağında olan öğrencileri için olumsuz sonuçlar doğurabilecektir. Bu doğrultuda literatür incelendiğinde Atıcı ve Erbaş (2021) COVID-19 salgını sürecindeki AUÖ'de BES öğretmen adaylarının orta düzeyde nomofobi belirtileri gösterdiğini kaydetmiştir. AUÖ uygulamaları dışında yapılan çalışmalarda da BES öğretmen adaylarının orta düzeyde nomofobi semptomu yaşadıklarına dair kanıtlar mevcuttur (Köyönü vd., 2022; Romero-Rodríguez vd., 2020; Tunç ve Günay, 2020). Ancak BES öğretmen adaylarının aleksitimi düzeyini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. COVID-19 salgını sürecindeki AUÖ'de üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve nomofobi düzeyinin daha iyi anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmalara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Ding vd., 2022; Huang vd., 2022; Sui vd., 2022). Bu bilgiler ışığında çalışmada BES öğretmen adaylarının deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası yüz yüze eğitim (YYE) sürecinde aleksitimi ve nomofobi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla gerçekleştirilen çalışmanın araştırma soruları aşağıda sunulmuştur;

Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde BES öğretmen adaylarının,

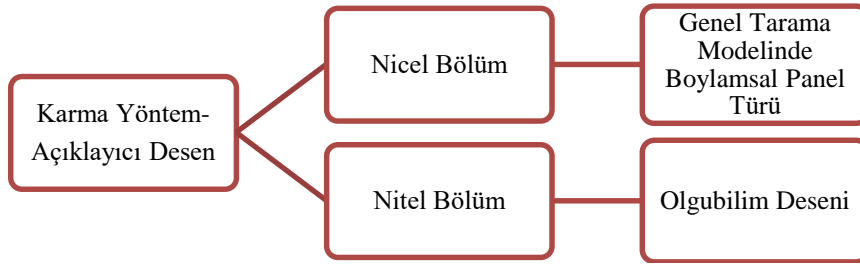
1. Aleksitimi ve nomofobi düzeyi nedir?
2. Aleksitimi ve nomofobi düzeyinde değişim var mıdır?
3. Cinsiyet değişkenine göre aleksitimi ve nomofobi düzeyinde farklılaşma var mıdır?
4. Nitel bulgular nedir?
5. Nicel ve nitel bulguların sonuçları nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Araştırmada karma yöntem araştırmalarından açıklayıcı desenin (Creswell, 2015) kullanılması benimsenmiştir. Açıklayıcı desende önce nicel yöntemlerle veriler toplanmaktadır. Ortaya konan nicel verilerin sonuçları ile ilgili derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmak için nitel veriler toplanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Toplanan verilerin araştırmaya olan katkısı eşit düzeydedir (Creswell ve Plano Clark, 2011). Araştırmada izlenen yöntem Şekil 5'te sunulmuştur.

Şekil 5. Araştırmanın yöntemi



Araştırmanın nicel aşamasında genel tarama modellerinden boylamsal araştırma türü kullanılmıştır. Boylamsal tarama araştırmalarında, araştırma değişkenlerinin zamana bağlı değişimlerini incelemek üzere farklı zamanlarda yinelenen ölçümler yapılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2022). Boylamsal tarama araştırmalarında farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde her seferinde aynı katılımcılar üzerinde çalışılacaksa, bu çalışma panel çalışması olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2022). Araştırmanın nitel aşamasında ise olgubilim deseni kullanılmıştır. Olgubilim deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BES Bölümü'nde deprem kaynaklı AUÖ sürecini deneyimleyen birinci, ikinci ve üçüncü sınıf BES öğretmen adayları oluşturmaktadır (n=125). Dördüncü sınıfların dâhil edilmemesinin nedeni nicel ölçümlerin alınacağı 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde mezun durumda olmalarıdır. Evrenden örneklem seçilmemesi ve örnekleme yönteminin kullanılmamasının nedeni evreni yeterince temsil etmeyecek sayıda gruba veri toplama araçlarının uygulanmasıdır. Karasar (2017) çeşitli nedenlerle çalışma evrenini yeterince temsil edemediğinden emin olunamayan gruplarla da çalışılmak zorunda kalındığında çalışılan grubun "örneklem" yerine "çalışma grubu" olarak anılmasının daha uygun olduğunu belirtmiştir.

Araştırmanın nitel bölümünde derin bir analiz yapabilmek (Lune ve Berg, 2017) ve veri doygunluğunun sağlanabilmesi (Guest vd., 2006) için en az 15 katılımcı ile nitel görüşmelerin yapılması ve veri doygunluğuna ulaşana kadar veri toplamanın devam etmesi gerektiği belirtilmiştir. Bu kapsamda açıklayıcı desen gereği, nicel bölümde okul numaralarını belirten çalışma grubundan nicel analiz sonuçlarıyla uyumlu olan katılımcılar araştırmanın nitel

bölümüne dâhil edilmiştir (n=21). Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler

	Demografik Bilgiler	Gruplar	n	%
Nicel Bölüm	Cinsiyet	Kadın	53	42,40
		Erkek	72	57,60
	Sınıf düzeyi	1	42	33,60
		2	43	34,40
		3	40	32,00
Toplam			125	100
Nitel Bölüm	Cinsiyet	Kadın	11	52,39
		Erkek	10	47,61
	Sınıf düzeyi	1	5	23,80
		2	7	33,33
		3	9	42,85
Toplam			21	100

Çalışma grubunun yaş ortalaması $20,26 \pm 0,12$; genel not ortalaması $2,71 \pm 0,03$ ’tür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel bölümünde “demografik bilgi formu”, “Nomofobi Ölçeği (NÖ)” ve “Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ)” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin sorumlu yazarlarından elektronik posta aracılığıyla kullanım izni alınmıştır.

Nicel Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda okul numarası, cinsiyet, yaş, akademik not ortalaması, sınıf düzeyi olmak üzere beş madde bulunmaktadır. Öğrencilerden okul numarasının istenmesinin nedeni panel türünde boylamsal tarama araştırmalarında farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde her seferinde aynı katılımcılar üzerinde çalışılıyor olunmasıdır (Büyüköztürk vd., 2022).

Nomofobi Ölçeği (NÖ)

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen orijinal ölçeği Yıldırım ve diğ. (2016) Türk kültürüne uyarlayarak psikometrik özelliklerini değerlendirilmiştir. NÖ “bilgiye ulaşamama (4 madde)”, “çevrim içi olamama (5 madde)”, “iletişim kuramama (6 madde)” ve “cihazdan yoksunluk (5 madde)” olmak üzere dört alt boyuttan ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Uyarlanan ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayısının sırasıyla ,94; ,87; ,83; ,83 olduğu tespit edilmiştir. Toplam puan üzerinden değerlendirildiğinde uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ,92 olarak belirlenmiştir. Ölçek maddeleri 7’li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin çalışma grubuna uygulanması sonucunda ise Cronbach Alpha katsayısının ,90 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilebilmektedir. Ölçme aracından alınabilecek puanlar 20 ile 140 arasında değişmektedir. Toplam puan 20 ise “nomofobi yok”; 21-59 ise “hafif düzey nomofobi”; 60-99 ise “orta nomofobi 100-140 ise “yüksek düzey nomofobi” şeklinde değerlendirilmektedir.

Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ)

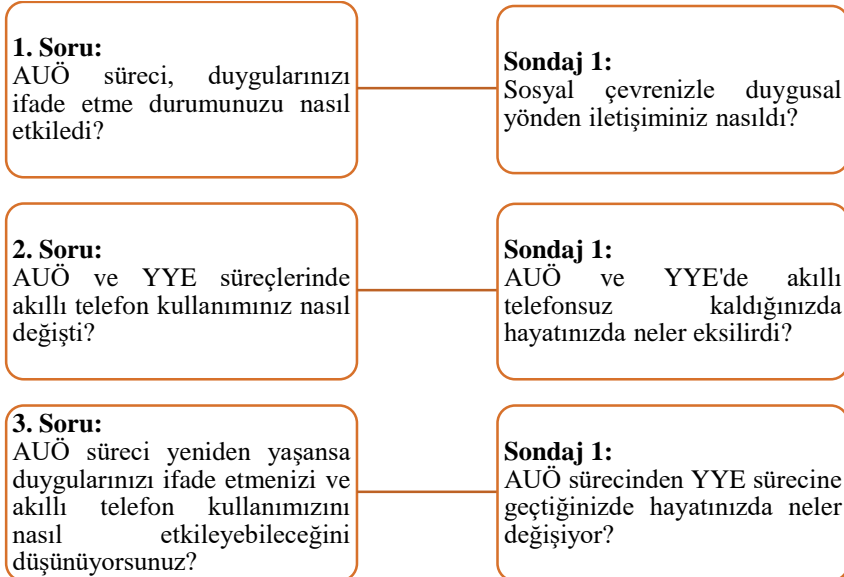
Preece ve diğ. (2017) tarafından geliştirilen orijinal ölçek Bilge ve Bilge (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. PAÖ “negatif duyguları tanıma zorluğu (4 madde)”, “pozitif duyguları tanıma zorluğu (4 madde)”, “negatif duyguları ifade zorluğu (4 madde)”, “pozitif duyguları ifade zorluğu (4 madde)” ve “genel dışı vuruk düşünme (8 madde)” olmak üzere beş alt boyuttan ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7’li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayısının sırasıyla ,89; ,89; ,91; ,90 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin çalışma grubuna uygulanması sonucunda ise Cronbach Alpha katsayısının ,96 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilebilmektedir. Kesme puanları incelendiğinde 24-51 arası “aleksitimik değil”; 52-71 arası “aleksitimiye eğilimli”; 72-168 arası “aleksitimik” şeklinde değerlendirilmektedir.

Nitel veri toplama aracı

Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Yarı yapılandırılmış görüşme formunun hazırlanması sürecinde taslak yarı yapılandırılmış sorular oluşturulduktan sonra, sorular hakkında anlaşılması hedeflenen konu hakkında makaleleri olan doktora derecesine sahip üç öğretmen yetiştirme alan uzmanının görüşleri alınmıştır. Uzmanlardan; yarı yapılandırılmış soruların anlaşılabilirliği, çok boyutlu olmaması, yönlendirici nitelikte olmaması, sondaj soruların hazırlanması, soruların bütünsel olması ve konuya ilişkin uygunluğunu değerlendirmeleri ve önerilerde bulunmaları istenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2022). Böylece nihai yarı yapılandırılmış görüşme soruları (3 soru) oluşturulmuştur. Şekil 6’da ana sorular ve sondaj sorular sunulmuştur.

Şekil 6. Ana sorular ve sondaj sorular



İşlem

Bu araştırmada, veriler toplanmadan önce Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Tıp ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu-2 (Spor ve Sağlık)’den 22.09.2022 tarihinde 115 karar numaralı etik onay alınmıştır. Araştırmada sunulan tüm veri toplama araçlarının uygulanmasına yönelik etik

kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayının alınmasından yaklaşık beş ay sonra yaşanan Kahramanmaraş merkezli deprem sürecinde AUÖ uygulamalarının BES öğretmen adaylarında etkisini en iyi şekilde yansıtabilmek için veri toplama araçlarının uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırmanın nicel bölümünde Google Formlar üzerinden hazırlanan elektronik veri toplama aracında maddeleri cevaplandırmaya başlamadan önce araştırmanın amacının açıklandığı ve araştırmaya gönüllü katılımı ifade eden bir madde bulunmaktadır. Bu maddeye “evet” veya “hayır” cevabı verilebilmektedir. Elektronik veri toplama aracında “hayır” cevabının verilmesi durumunda diğer ölçek maddeleri görülmeden veri toplama süreci otomatik olarak sonlandırılmaktadır. Türkiye’de Kahramanmaraş merkezli deprem nedeniyle AUÖ sürecine başlayan çalışma grubuna 30.06.2023-06.06.2023 tarihleri arasında nicel veri toplama aracının linki BES Bölüm Başkanlığı tarafından elektronik posta, WhatsApp sınıf grupları ve sosyal medya uygulaması aracılığıyla ulaştırılmıştır (n=125). Elektronik veri toplama aracı, 02.10.2023 tarihinde başlayan YYE sürecinde BES öğretmen adaylarına 18.12.2023-22.12.2023 tarihleri arasında yeniden uygulanmıştır (n=125).

Araştırmanın nitel bölümünde “bireysel derinlemesine görüşme tekniği” kullanılmıştır. Bu teknikte araştırmacılar tarafından önceden hazırlanan yarı yapılandırılmış soruların yanı sıra sondaj sorular da sorulabilmektedir (Hatch, 2002). 25.12.2023-29.12.2023 tarihleri arasında yarı yapılandırılmış soru formu (3 soru) kullanılarak veri doygunluğunun sağlandığı 21 BES öğretmen adayına ulaşılmıştır. Araştırmacılar, katılımcılara ulaştıktan sonra araştırmanın amacıyla ve nitel veri toplama süreciyle ilgili bilgilendirme yapmış ve gönüllü olup olmadıklarını sormuşlardır. Gönüllü olan katılımcılar ile gerçekleştirilen görüşmelerin başında, onları rahatsız eden herhangi bir durum olması halinde araştırmacıyı bilgilendirip görüşmeden ayrılacakları bilgisi paylaşılmıştır. Sözlü olarak araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden BES öğretmen adaylarının yazılı olarak da onamları alındıktan sonra fakülte yönetiminin uygun gördüğü yüz yüze görüşmelerin yapılabileceği bir odada derinlemesine bireysel görüşmeler yapılmıştır. Her bir katılımcıyla görüşmeler yaklaşık 16 dakika sürmüştür. Görüşmeler toplamda yaklaşık 5 saat 6 dakika sürmüştür.

Verilerin analizi

Araştırma, açıklayıcı desene göre yürütüldüğünden veri analizi iki bölümden oluşmaktadır. Bu çalışmada önce nicel sonra nitel veriler ayrı ayrı analiz edilmiştir. Araştırma bulguları birlikte yorumlanmıştır. Nicel verilerin analizleri SPSS 27.0.1 paket programında gerçekleştirilmiştir. Nicel verilerin öncelikle normallik dağılımını belirlemek amacıyla çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağıldığı tespit edildikten sonra merkezi eğilim ve dağılım ölçütleri (frekans, yüzde, ortalama vb.) hesaplanmış olup parametrik testlerden bağımsız gruplar t-testi, bağımlı gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Cronbach’s Alpha testi uygulanmıştır. Nitel veriler, Creswell ve Plano Clark (2011) tarafından özetlenen nitel içerik analizi süreci kullanılarak çözümlenmiştir. Yarı yapılandırılmış bireysel derinlemesine görüşmelerin harfi harfine bilgisayar ortamına aktarılan transkriptlerinde metinler anlamsal parçalara bölünmüştür. Anlam oluşturan bölümler kodlarla etiketlenmiştir. Kodlar, kategoriler ve temalara ayrıştırılmıştır. Sonuç olarak tümevarımsal bir yöntemle temalar yorumlanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma soruları doğrultusunda nicel ve nitel verilerin analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

1. Araştırma sorusu: Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde BES öğretmen adaylarının aleksitimi ve nomofobi düzeyi nedir?

Tablo 2’de Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde BES öğretmen adaylarının aleksitimi ve nomofobi düzeyine ilişkin tanımlayıcı bulgular sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı bulgular

Ölçek	Zaman	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{X}\pm SS$	Min.	Max.	Cronbach's Alpha
NÖ	AUÖ	,03	,27	69,83±10,07	45	88	,87
	YYE	-,92	-,86	61,02±8,05	42	76	,89
PAÖ	AUÖ	,27	-,05	58,71±7,19	38	75	,82
	YYE	,13	,72	56,05±7,36	30	74	,91

Not. AUÖ: Acil Uzaktan Öğretim; YYE: Yüz Yüze Eğitim; NÖ: Nomofobi Ölçeği; PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği

NÖ ve PAÖ’nün normal dağılımına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin literatürde istenen +1,50 ile -1,50 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç ölçeklerden elde edilen toplam puanların normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Boateng vd. (2018) tarafından ifade edildiği gibi ölçeklerin psikometrik kalitesinin sağlanması amacıyla elde edilen ,80 ve ,95 arasında Cronbach’s Alpha katsayısı değeri, ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. NÖ ve PAÖ’den elde edilen Cronbach’s Alpha katsayılarının literatürde belirtilen kriterleri karşıladığı görülmektedir. Çalışma grubunun deprem kaynaklı AUÖ’deki nomofobi puan ortalamasının 69,83±10,07; deprem sonrası YYE sürecinde 61,02±8,05 olduğu kaydedilmiştir. PAÖ puan ortalamasının ise deprem kaynaklı AUÖ’de 61,02±8,05, deprem sonrası YYE’de 56,05±7,36 olduğu tespit edilmiştir.

2. Araştırma sorusu: Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE süreci karşılaştırıldığında BES öğretmen adaylarının aleksitimi ve nomofobi düzeyinde değişim var mıdır?

Tablo 3’te deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde BES öğretmen adaylarının aleksitimi ve nomofobi düzeyindeki değişim sunulmuştur.

Tablo 3. Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde BES öğretmen adaylarının NÖ ve PAÖ puan ortalamalarının bağımlı gruplar t-testi ile incelenmesi

Ölçek	Zaman	n	$\bar{X}\pm SS$	Sd	t	p
NÖ	AUÖ	125	69,83±10,07	124	18,10	,00*
	YYE	125	61,02±8,05	124	18,10	,00*
PAÖ	AUÖ	125	58,71±7,19	124	11,07	,00*
	YYE	125	56,05±7,36	124	11,07	,00*

Not. AUÖ: Acil Uzaktan Öğretim; YYE: Yüz Yüze Eğitim; NÖ: Nomofobi Ölçeği; PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği

*=p<,05

Tablo 3'te görüldüğü gibi çalışma grubunun deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE'de NÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<,05$). Deprem kaynaklı AUÖ'deki NÖ puan ortalamasının $69,83\pm10,07$; deprem sonrası YYE sürecinde $61,02\pm8,05$ olduğu kaydedilmiştir. Çalışma grubunun deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE'de PAÖ puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<,05$). Deprem kaynaklı AUÖ'de PAÖ puan ortalamasının $61,02\pm8,05$, deprem sonrası YYE'de $56,05\pm7,36$ olduğu kaydedilmiştir.

3. Araştırma sorusu: Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde BES öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenine göre aleksitimi ve nomofobi düzeyinde farklılaşma var mıdır?

Tablo 4'te deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde kadın ve erkek BES öğretmen adaylarının aleksitimi ve nomofobi düzeyindeki farklılaşma sunulmuştur.

Tablo 4. Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde BES öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenine göre aleksitimi ve nomofobi düzeyindeki farklılaşmanın bağımsız gruplar t-testi ile incelenmesi

Ölçüm Zamanı	Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}\pm SS$	t	p
AUÖ	NÖ	Kadın	53	$74,22\pm9,55$	4,49	,00*
		Erkek	72	$66,59\pm9,25$		
	PAÖ	Kadın	53	$60,00\pm7,31$	1,73	,08
		Erkek	72	$57,76\pm6,99$		
YYE	NÖ	Kadın	53	$65,26\pm7,20$	5,64	,00*
		Erkek	72	$57,90\pm7,19$		
	PAÖ	Kadın	53	$57,28\pm7,65$	1,60	,09
		Erkek	72	$55,15\pm7,06$		

Not. AUÖ: Acil Uzaktan Öğretim; YYE: Yüz Yüze Eğitim; NÖ: Nomofobi Ölçeği; PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği

*= $p<,05$

Tablo 4 incelendiğinde deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE'de kadın BES öğretmen adaylarının NÖ puan ortalamalarının erkek BES öğretmen adaylarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$). Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE'de PAÖ puan ortalamalarının ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

4. araştırma sorusu: Deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecine ilişkin BES öğretmen adaylarında aleksitimi ve nomofobi ile ilgili niteliksel bulgular nedir?

Verilerin kodlanması ve temalara göre gruplandırılması tartışılan konunun yönleri hakkında detaylı içeriğin keşfedilmesine olanak sağlamıştır. Araştırmanın çerçevesi kapsamında dört ana tema, yedi alt tema ve yedi kod elde edilmiştir. Şekil 7'de ana temaların görseli sunulmuştur.

Şekil 7. Ana temalar



Tablo 6’da ise ana temalara ait alt temalar, kodlar ve frekanslar sunulmuştur.

Tablo 6. Ana temalara ait alt temalar, kodlar ve frekanslar

Ana Temalar	Alt Temalar	Tanım	Kodlar	Frekans
Özerklik İhtiyacı	Özerk olmayan dış ortam	Aile evinde kısıtlı özgürlük alanı	Aile evindeki konforlu alandan çıkma isteği	12
Zaman Yönetimi Eksikliği	Sağlıksız davranışları sürdürme	Sağlıklı davranışları erteleme	Beslenme ve uyku problemi	16
	Görevleri erteleme	Zamanı verimli bir şekilde yönetme eksikliği	Zamanın nasıl geçtiğini anlayamama	9
Yalnızlığı Hafifletme İsteği	Akranlarla birarada olmaya duyulan istek	Ait olma ve anlaşılma isteklerinin karşılanamaması	Akranlarla sosyalleşememe sonucunda olumsuz duyguların artması	8
	Sosyal teşvikin azalması	Kampüs olanaklarına erişimin kısıtlanması	Sosyalleşmeye teşvik	20
Dürtüsel Davranış	Heyecan arayışı	Can sıkıntısı nedeniyle günlük yaşamda yüksek düzeyde dış uyaran arayışı	Can sıkıntısı nedeniyle eğlence kaynağı arayışı	15
	Olumsuz durumlarda duyguları düzenleyememe	Duygu düzenleme becerisi eksikliği	Üzüntüyü ve öfkeyi yönetememe	12

“Özerklik ihtiyacı” teması

Bu tema kapsamında katılımcılar, deprem kaynaklı AUÖ sırasında aileleriyle yaşadıkları illerde, arkadaşlarıyla yeteri kadar sosyal etkileşim kuramadıklarını ve YYE’nin bir an önce yeniden başlatılması isteklerini dile getirdikleri görülmüştür. Bu tema aşağıdaki katılımcı (K) ifadeleriyle desteklenmektedir.

“...Ailemin yanındayken konfor alanımdan çıkabileceğim fırsatlarım olmuyor. Üniversite bana yaşam tecrübesi kazandırıyor. Ancak ailemin yanındayken sorumluluklarım azalıyor. Kendi yaşamımla ilgili sorumluluk almak her zaman kolay olmasa da beni olgunlaştırıyor ve kendimi daha güçlü hissediyorum. Ailemin yaşadığı çevrede dostlarım farklı şehirlere taşındı. Ailemin ve benim farklı alışkanlıkları olduğu için üniversiteden döndüğüm ilk haftanın özlem gidermesinden sonra evde pek

iletişim kuramıyoruz. Ben de günlerin geçmesini ve arkadaşlarımla buluşmayı beklerken zamanımın çoğunu sosyal medyada geçiriyorum...” (K14).

“...Evde arkadaşlarımla bir arada olduğum kadar özgür olduğumu hissetmiyorum. Arada bir memleketimdeki arkadaşlarımla görüşsek de eninde sonunda zamanımın çoğunu ailemle geçiriyorum. Evde olduğum vakitlerde de sürekli telefonumla ilgileniyorum. Üniversite arkadaşlarımla konuşuyorum. Bir araya geldiğimizde yapacağımız etkinlikleri konuşuyoruz...” (K5).

"...Sosyal çevremden kendimi biraz soyutlanmış hissetmeye başlıyorum. Onları eskisi kadar sık göremiyorum ve bu moralimi bozuyor..." (K2)

“...Yüz yüze eğitim ve kampüs ortamı alışık olmadığım ortamlara girmemi sağlayarak beni sosyalleşmeye ve kendi kararlarımı olgun bir birey olarak vermeye teşvik ediyor. Kampüs ortamında deneyerek yanılarak vereceğim kararlar olgun bir birey olmam için bana tecrübeler kazandırıyor. Zorluklarına rağmen ailemin sağladığı konforlu alandan uzaklaşmam gerektiğini düşünüyorum. Çünkü ailemin yanıdayken hiç deneyemediğim aktiviteleri üniversite ortamının sağladığı imkânlarla deneme fırsatı bulabiliyorum. Ancak uzaktan eğitimde bunu hiç gerçekleştiremiyorum. Aksine üniversite ortamının sağladığı kültürlü ortamdan uzakta kalmak beni korkutuyor. Daha içe kapanık olmama neden oluyor...” (K3).

“...Evde ailemle yeterince sosyal etkileşim alamadığımı hissediyorum. Arkadaşlarımla ve sınıf arkadaşlarımla birlikte olmayı özliyorum...” (K1).

“Zaman yönetimi eksikliği” teması

"Zaman yönetimi eksikliği" teması kapsamında katılımcılar, deprem kaynaklı AUÖ sırasında deprem sonrası YYE sürecine göre daha sık akıllı telefon kullandıklarını ve bu durumun sağlıklı davranışların gelişmesine yol açtığını bildirdiler. Bu tema aşağıdaki katılımcı (K) ifadeleriyle desteklenmektedir.

“...Uzaktan eğitimde dersleri sürekli telefonda takip ediyoruz. Yalnızca dersler değil, arkadaşlarımızla iletişim kurmak için de ekran başındayız. Bazen sürekli yatar pozisyonda telefonla ilgilendiğim için sırt ağrılarım artıyor. Ama nasıl olsa geçer diye pek önemsemiyorum. Gözlerimin de acıdığı oluyor. Çoğu zaman uyumadan önce telefonla ilgilendiğim için zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum ve çoğu zaman sabaha karşı uyuyorum...” (K2).

"...Keşke uzaktan eğitim sırasında zamanımı daha iyi yönetebilseydim. Akıllı telefonumla çok fazla zaman harcadım ve bu kendimi suçlu ve verimsiz hissetmeme neden oluyor..." (K4).

“...Uzaktan eğitim döneminde ders videolarını izlerken sosyal medyadan bir bildirim geliyor ve hemen dikkatim dağılıyor. Sonra bir bakmışım ki aradan bir saat geçmiş.

Bence o arada zamanın bu kadar geçtiğinin farkında olmadan birçok sosyal medya uygulaması arasında gezinip durmuşum. Ders videolarını izlemek benim için bu nedenlerden dolayı istemeden ertelediğim bir durum oluyordu. Çünkü odamda yalnız başıma dersleri izlemek bana hiç çekici gelmiyor. Arkadaşlarımla yüz yüze iletişim kurabildiğim ortamda daha çok motive olabiliyorum...” (K6).

“...Akıllı telefonumu sağlıklı kullanmadığımı biliyordum ama nasıl duracağımı bilmiyordum...” (K19).

“Uzaktan eğitim sürecinde yüz yüze eğitimde olduğundan çok daha az insanla görüştüm. Bir hafta neredeyse evden hiç çıkmadığım oldu. Deprem haberleri daha depresif bir ruh hali içine girmeme neden oluyordu. Bazen telefonda amaçsızca bir sürü uygulamaya girip çıkarken buluyordum kendimi. Böylece olumsuz düşünceleri oyalayabiliyordum. Belki de bir gün hiç uyumadan sürekli telefonumdan film izliyordum... Yemek yemeyi ertelediğim oluyordu... Gerçek dünyadaki sorunlardan uzaklaşmış hissediyordum kendimi. Bence bu süreci yüz yüze eğitim ile geçirseydik, daha kolay geçerdi. Pandemi üstüne bir de bu. Bu dönemlere denk gelmiş bir öğrenci olarak hiç şanslı sayılmam” (K20).

“Yalnızlığı hafifletme isteği” teması

"Yalnızlığı hafifletme isteği" teması kapsamında katılımcılar, deprem kaynaklı AUÖ sırasındaki olumsuz duygularının kaynağının yalnızlık olduğunu ifade ederek, bu duygularla baş etmek için deprem sonrası YYE sürecine kıyasla daha sık akıllı telefon kullandıklarını bildirdiler. Bu tema aşağıdaki katılımcı (K) ifadeleriyle desteklenmektedir.

“...Yaşadığım yalnızlık yüzünden kendimi moralim bozuk ve depresif hissetmeye başlıyorum. Yüz yüze konuşacak, vakit geçirecek kimsem yok.” ...” (K8).

“...Uzaktan eğitimin olması pandemide olduğu gibi deprem nedeniyle de beni olumsuz duygularıyla baş başa bıraktı. Bazen çok zorlandığım dakikaların saat gibi geçtiği zamanlar oldu. Ailemin yaşı normal ailelere göre daha büyük olduğu için pek ortak ilgi alanımız bulunmuyor. Onların yanındayken de dışarıda arkadaşlarımla uzun vakit geçirmemi pek uygun bulmuyorlar. Kendimi öğrenci evinde olduğumdan her şekilde daha yalnız hissediyorum. Bu nedenle evde ev işleriyle uğraşmak dışında çoğunlukla telefonla vakit geçiriyorum. Zaman daha hızlı geçiyor....” (K1).

“...Yalnızlığımdan kaçmak için akıllı telefonumu giderek daha fazla kullandığımı görüyorum. Sosyal medyada dolaşarak, video izleyerek, oyun oynayarak saatler geçiriyorum...” (K18).

“...Kendimi yalnız ve depresif hissetmeye başlıyorum. Ailem dışında çok fazla sosyal etkileşimim yok ve çevrim içi dersler aracılığıyla aynı düzeyde bağlantı kuramıyorum...” (20).

“Dürtüsel davranış” teması

Bu tema kapsamında katılımcılar AUÖ’de can sıkıntısı nedeniyle eğlence odaklı dış uyaranlar aradıklarını ifade etmişlerdir. Bu temayı destekleyen katılımcı söylemlerinden bazıları aşağıda sunulmuştur.

“...Bunu yapmamam gerektiğini biliyorum ama bazen sosyal medyaya bakmak veya dizi izlemek için çevrim içi derslerimi atlıyordum. Ne kadar sıkıldığımı aklımdan çıkaracak bir şeye ihtiyacım vardı...” (K11)

“...Uzaktan eğitim sürecinde aile evindeyken, kardeşimle veya anne babamla beraber yemek ve dizi izlemek dışında yapabileceğimiz pek aktivite olmuyor. Evde de yapacak bir şey bulamıyorum. İkamet ettiğimiz çevrede gençlerin yapabileceği tarzda pek aktivite çeşitleri yok. Çevremde birkaç arkadaşım var. En fazla beraber oturup bir kafede sohbet ediyoruz. Ama bir süre sonra bu etkinlikten sıkılmaya başlıyoruz... Bir aradayken fotoğraflar çekiliyoruz. Bunları sosyal medyada paylaşmak ve üniversite arkadaşlarımla beğenmesi bende heyecan uyandırıyor. Bu nedenle zamanımın çoğunu sosyal medyada geçiriyorum... Günler bu şekilde geçiyor. Ama öğrenci evindeyken akşamları arkadaşlarımla birbirimizin evinde toplanıyoruz. Yeni insanlarla tanışabiliyorum. Üniversitenin bulunduğu şehirde çeşitli yerleri gezerek keşfediyoruz. Anılar biriktiriyoruz. Dolu dolu gençliğimizi yaşayabiliyoruz...” (K17).

“...Uzaktan eğitim sırasında gerçekten çok sıkıldım. Sınıfta olmayı ve sınıf arkadaşlarımla etkileşime girmeyi özledim. Kendimi telefonumda video izleyerek ve oyun oynayarak çok fazla zaman geçirirken buldum...” (K21)

“...Öğrenci evindeyken de telefonumdaki bildirimlere sürekli bakma ihtiyacı hissediyorum. Ancak ailemin evindeyken neredeyse zamanımın çoğunu telefonda gelebilecek bildirimleri beklerken buluyorum kendimi. Ailemin yanında benim yaşuma uygun yapabileceğim pek aktivite yok. Boş zamanımda yapabileceğim pek hobim de yok. Üniversite takımında yer alıyorum ve antrenmanlar benim boş zamanımı en iyi değerlendirme şekli. Üniversite kapanınca da antrenmanlarda bitti...” (K15).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada BES öğretmen adaylarının deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde aleksitimi ve nomofobi düzeyleri derinlemesine araştırılmıştır.

Nicel bulgular incelendiğinde BES öğretmen adaylarının deprem kaynaklı AUÖ sürecinde aleksitimiye eğilimli oldukları ve orta düzeyde nomofobi semptomları yaşadıkları tespit edilmiştir. Deprem sonrası YYE sırasında da aleksitimiye eğilimli ve orta düzeyde nomofobiye sahip olmalarına karşın deprem kaynaklı AUÖ sürecine göre anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Atıcı ve Erbaş (2021) COVID-19 salgını dönemindeki AUÖ uygulamaları sürecinde BES öğretmen adaylarının orta düzeyde nomofobi semptomu yaşadığını kaydetmiştir. Bu sonucun, üniversite öğrencilerinde AUÖ uygulamalarının

nomofobi (Atıcı ve Erbaş, 2022; Manchego vd., 2022; Molina vd., 2022; Navas-Echazarreta, 2023; Nguyen vd., 2022; Sui vd., 2022) belirtileri üzerine etkisini inceleyen çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Aynı zamanda Tang (2020) COVID-19 kaynaklı AUÖ’de üniversite öğrencilerinde aleksitimi semptomlarının arttığını tespit etmiştir. Türker (2022) COVID-19 kaynaklı AUÖ ve sonrası YYE dönemlerinde BES öğretmen adaylarının akademik motivasyon düzeylerini karşılaştırmış ve YYE sürecinde akademik motivasyonlarında yüksek düzeyde bir artış yaşandığını kaydetmiştir. AUÖ uygulamaları dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde BES öğretmen adaylarının orta düzeyde nomofobi semptomları gösterdiklerini ortaya koyan bulgular da mevcuttur (Köyönü vd., 2022; Romero-Rodríguez vd., 2020; Tunç ve Günay, 2020). Sonuç olarak, BES öğretmen adayları, deprem kaynaklı AUÖ uygulamaları sırasında duygularını ifade etmekte zorlandıklarını (aleksitimi) ve sürekli olarak akıllı telefonlarına bağlı olma ihtiyacı hissettiklerini (nomofobi) göstermişlerdir. Deprem sonrası YYE’ye geçişle birlikte bu durum kısmen düzelmiş olsa da, AUÖ’nün bu tür psikolojik sorunları tetikleyebileceği sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada ele alınan cinsiyet değişkeni incelemesi, kadın BES öğretmen adaylarının deprem kaynaklı AUÖ ve deprem sonrası YYE sürecinde erkek BES öğretmen adaylarına göre daha yüksek nomofobi semptomu yaşadıklarını göstermiştir. Literatürde bu bulguları destekleyen araştırmalar mevcuttur (Karabatak ve Karabatak, 2022; Köyönü vd., 2022; Marzilli vd., 2020; Roque Hernández vd., 2024; Tunç ve Günay, 2020; Qutishat vd., 2020). Sonuç olarak bu durum, kadın BES öğretmen adaylarının stresle başa çıkma mekanizmalarında akıllı telefona daha fazla yer verdiğini göstermekte olup, benzer sonuçlara ulaşan diğer araştırmalarla da desteklenmektedir.

Açıklayıcı desen gereği nicel bulgulardan sonra nitel bulgulara ulaşılması için yarı yapılandırılmış sorularla yapılan derinlemesine incelemede “özerklik ihtiyacı”, “yalnızlığı hafifletme isteği”, “zaman yönetimi eksikliği”, “dürtüsel davranış” temaları elde edilmiştir. Bir başka deyişle, BES öğretmen adaylarında AUÖ sürecinde tespit edilen aleksitimiye eğilimin ve orta düzeydeki nomofobi semptomlarının YYE sürecinde kısmen anlamlı bir düzeyde azalma nedenleri nitel temalarla açıklanmıştır. Literatürde bu bulgularla paralel olarak üniversite öğrencilerinin özerkliği kısıtlandığı durumlarda aleksitimi ve nomofobi semptomlarının artış gösterdiği kaydedilmiştir (Gao vd., 2018; Marzilli vd., 2022; Li vd., 2021). Bu sonuçlar doğrultusunda BES öğretmen adaylarının karar verme özgürlüğünün kısıtlanması sonucunda duygusal zorluklar ve akıllı telefon bağımlılığı gibi sorunların meydana gelebileceği anlaşılmaktadır. Aynı zamanda aleksitiminin (Mohamadi vd., 2022) ve nomofobinin (Chen vd., 2021; Orhan ve Abacı, 2023) üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi sorunlarının ve akademik erteleme davranışının artmasına yol açabileceği belirtilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda duygusal farkındalık eksikliği ve akıllı telefonu bağımlılığı, BES öğretmen adaylarının zamanlarını etkin bir şekilde yönetememesine ve ödevlerini ertelemelerine neden olabileceği görülmektedir. AUÖ uygulamalarının üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygusuyla da başa çıkmasını zorlaştırdığı ortaya konmuştur (Kaur vd., 2021; Li vd., 2021; Marzilli vd., 2022). Bu çalışmada da AUÖ uygulamalarının, BES öğretmen adaylarının sosyal ilişkilerini zayıflatarak yalnızlık duygularını artırdığı saptanmıştır. AUÖ uygulamalarında BES öğretmen adaylarının sosyal etkileşimlerini

destekleyecek çalışmaların yapılması, yalnızlık duygularını azaltmaya ve öğrencilerin psikolojik sağlığını korumaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bu çalışmadaki bulgularla paralel olarak genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin keşfetme ve heyecan arama dürtüsünün karşılanmaması sonucunda aleksitimi ve nomofobi belirtilerinin artabileceği de gösterilmiştir (Xiao vd., 2021; Zhao vd., 2021). BES öğretmen adaylarının keşfetme ve yeni deneyimler yaşama isteğinin karşılanamaması, akıllı telefonu bağımlılığı (nomofobi) ve duygularını ifade etmekte zorlanma (aleksitimi) gibi sorunların artmasına neden olabileceği anlaşılmıştır. Bu durum, BES öğretmen adaylarının kendilerini duygusal olarak boşlukta hissetmeleri ve bu duygusal boşluğu akıllı telefonla doldurmaya çalışmalarıyla ilişkilendirilebilmektedir. BES öğretmen adaylarının ilgi alanlarına yönelik etkinliklere katılmaları, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri ve yeni deneyimler yaşamaları hem psikolojik sağlıklarını korumalarına hem de mesleki gelişimlerine katkı sağlayabileceği ön görülmektedir.

Bu bilgiler ışığında deprem kaynaklı AUÖ'de ve deprem sonrası YYE'de BES öğretmen adaylarının aleksitimi ve nomofobi belirtilerinin boylamsal bir çalışma ile karma yöntemde incelenmiş olması bu çalışmanın güçlü yönüdür. Araştırmanın yalnızca bir programdaki 125 BES öğretmen adayı ile gerçekleştirilmiş olması genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin çalışma grubunda geçerlik ve güvenilirlik analizinin yapılmamış olması çalışma sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Çalışmanın önerileri aşağıda sunulmuştur:

- Deprem kaynaklı AUÖ kararının öğrenciler üzerindeki olumsuz etkileri diğer coğrafi bölgelerde, kamu ve özel üniversite öğrencilerinde araştırılmalıdır.
- AUÖ ve YYE süreçlerinde aleksitimi ve nomofobi düzeyi düzenli olarak taranarak ihtiyacı olan ve gönüllü öğretmen adaylarına üniversitenin sağladığı imkânlar kapsamında psikolojik destek verilebilir.
- AUÖ ve YYE süreçlerinde öğretmen adaylarının duygularını tanımlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olacak psikodrama etkinliklerine daha fazla yer verilebilir.
- AUÖ ve YYE programlarına akıllı telefon bağımlılığını en aza indirmek için sağlıklı teknoloji kullanımına ilişkin kaynaklara daha fazla yer verilmelidir.
- AUÖ ve YYE programlarına zaman yönetimi teknikleri dâhil edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Atıcı, A. R. ve 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.
- Audet, É. C., S. L. Levine, E. Metin, S. Koestner, and S. Barcan (2021). Zooming their way through university: Which big 5 traits facilitated students' adjustment to online courses during the COVID-19 Pandemic. *Personality and Individual Differences* 180 (October), 110969. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110969>
- Aygüneş, A., Mirzeoğlu, A. D. ve Güneş, B. (2022). Uzaktan Eğitim ile Yürütülen Öğretmenlik Uygulaması Dersine İlişkin Paydaş Görüşleri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(1), 271-292. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1064915>
- Bacaksız F., Tuna R., and Alan H. (2022). Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education. *Nurse Educ Today*. 118:105523. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105523>
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Aleksitiminin dikkat-değerlendirme modelinin ölçümü: Perth aleksitimi ölçeğinin Türkçe psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 71-79. <https://doi.org/10.5455/apd.133183>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (32. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Creswell, J. W. (2015). *Revisiting mixed methods and advancing scientific practices*. In Sharlene Nagy Hesse-Biber, & R. Burke Johnson (Eds), *The Oxford Handbook of Multimethod and Mixed Methods Research Inquiry* (pp. 51-71). Oxford Library of Psychology
- Creswell, J. W., & Clark, V. P. (2011). *Mixed methods research* (2. edition). SAGE Publications.
- Cívico Ariza, A., Cuevas Monzonís, N., Colomo Magaña, E., and Gabarda Méndez, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Hachetetepé*, (22), 1204. <https://doi.org/10.25267/Hachetetepé.2021.i22.1204>
- Cülha, A. ve Yılmaz, S. (2021). Uygulamalı Derslerde Uzaktan Eğitime İlişkin Öğretmen Adaylarının Görüşleri: Beden Eğitimi Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 81-92.
- Di Giacinto, A., Lai, C., Cieri, F., Cinosi, E., Massaro, G., Angelini, V., Pasquini, A., Stuppia, L., and di Giannantonio, M. (2015). Difficulty describing feelings and post-traumatic symptoms after a collective trauma in survivors of L'Aquila earthquake. *J Ment Health*, 24(3), 150-4. <https://doi.org/10.3109/09638237.2015.1019055>
- Ding, Y., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Yu, J., Lu, G., Wu, H., and Chen, C. (2022). Correlations between smartphone addiction and alexithymia, attachment style, and subjective well-being: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2(13), 971735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735>
- Erdoğan, F. ve Atabay, M. (2023). Deprem sonrası öğretmen adaylarının uzaktan eğitime yönelik görüşleri. *İçinde Çetinkaya, E. (Ed.), Tüm yönleriyle depremler ve etkileri* (ss. 81-92). Berikan Yayınları.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychother*, 28, 337-342. <https://doi.org/10.1159/000287080> (*Proceedings of the 11th European Conference on Psychosomatic Research*, Heidelberg, 1976)
- Fıratlı Türker, E. (2023). 6 Şubat 2023 depremleri sonrasında zorunlu uzaktan eğitime geçiş nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim algılarının farklılaşmasının incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 271-300.
- Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., and Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *J Affect Disord*, 1(225), 761-766. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.020>
- Genç, F. ve Yiğitbaş, Ç. (2022). Are nomophobia and alexithymia related? The case of health students. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12(1), 46-52. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.781664>

- Guest, G., Bunce, A., and Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Sage Journals*, 18(1): 59-82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Huang, H., Wan, X., Lu, G., Ding, Y., and Chen, C. (2022). The relationship between alexithymia and mobile phone addiction among mainland Chinese students: A meta-analysis. *Front Psychiatry*, 10(13), 754542. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.754542>
- Karabatak, S., Ay, S., and Karabatak, M. (2022). *The relationship between nomophobia and perceived socialization in the online learning environment*. Proceedings of the 0th International Symposium on Digital Forensics and Security (ISDFS), İstanbul Türkiye. 10.1109/ISDFS55398.2022.9800824
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (32. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., and Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Köyönü, B., Özge, E., Özbal, A. F. ve Ektirici, A. (2022). Eyvah telefonum kayboldu! Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 76-87.
- La Rosa, V. L., Gori, A., Faraci, P., Vicario, C. M., and Craparo, G. (2022). Traumatic distress, alexithymia, dissociation, and risk of addiction during the first wave of COVID-19 in Italy: Results from a cross-sectional online survey on a non-clinical adult sample. *Int J Ment Health Addict*, 20(5), 3128-3144. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00569-0>
- Li, L., Niu, Z., Griffiths, M. D., Wang, W., Chang, C., and Mei, S. (2021). A network perspective on the relationship between gaming disorder, depression, alexithymia, boredom, and loneliness among a sample of Chinese university students. *Technology in Society*, 67, 101740. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101740>
- Limniou, M., T. Varga Atkins, C. Hands, and M. Elshamaa (2021). Learning, student digital capabilities and academic performance over the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 11(7), 361. <https://doi.org/10.3390/educsci11070361>
- Lune, H., and Berg, B. L. (2017). *Qualitative research methods for the social sciences* (9. Ed.). Pearson Publication.
- Marzilli, E., Cerniglia, L., Cimino, S., and Tambelli, R. (2022). Internet addiction among young adult university students during the COVID-19 pandemic: The role of peritraumatic distress, attachment, and alexithymia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15582. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315582>
- Marty, P., and M'Uzan, M. (1963). La 'pensée opératoire'. *Rev Fr Psychanal*, 27.
- Navas-Echazarreta, N., Juárez-Vela, R., Subirón-Valera, A. B., Rodríguez-Roca, B., Antón-Solanas, I., Fernández-Rodrigo, M. T., and Satústegui-Dordá, P. J. (2023). Nomophobia in university students during COVID-19 outbreak: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1242092.
- Nemiah, J. C., and Sifneos, P. E. (1970a) Psychosomatic illness: a problem in communication. *Psychother Psychosom*, 18(1), 154-60. <https://doi.org/10.1159/000286074>
- Nemiah, J. C., and Sifneos, P. E. (1970b). Affects and fantasy in patients with psychosomatic disorders. In O. Hill (Ed.), *Modern trends in psychosomatic medicine*. London: Butterworths Publication.
- Nguyen, B. T. N., Nguyen, T. T., and Le, U. T. T. (2022). Nomophobia and stress among Vietnamese high school students in Covid-19 pandemic: A mediation model of loneliness. *Journal of Biochemical Technology*, 13(1-2022), 34-40.
- Orhan, N. ve Abacı, S. H. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 145-164. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1192951>
- Öztürk, H., Kırıcı, A. ve Turan, L. (2021). Covid-19 sürecinde uzaktan eğitim neye benziyor? Öğretmen adaylarının algıları. *Studies in Educational Research and Development*, 5(2), 85-110.

- Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., and Enríquez Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(81), 203-210. <https://conrado.ucf.edu/cu/index.php/conrado/article/view/1887>
- Priego Parra, B. A., Triana Romero, A., Pinto Gálvez, S. M., Ramos, C. D., Salas Nolasco, O., Reyes, M. M., Ramos de la Medina, A., and Remes Troche, J. M. (2020). Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in México. *Public and Global Health; San Francisco*. <https://doi.org/10.1101/2020.05.10.20095844>
- Qutishat, M., Rathinasamy, L., Razmy, A. M., and Packianathan, S. (2020). University student's nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 100206. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206>
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., and López Belmonte J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone-a systematic literature review. *Int J Environ Res Public Health*. 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Ruesch, J. (1948). The infantile personality: The core problem of psychosomatic medicine. *Psychosom Med.*, 10(3):134-44. <https://doi.org/10.1097/00006842-194805000-00002>
- Sui, W., Munn, J., and Irwin, J. D. (2022). Exploring and predicting Canadian university students' trait anxiety and nomophobia during COVID-19. *International Journal of Health Promotion and Education*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/14635240.2022.2065514>
- Tunç, A. Ç. ve Günay, M. (2020). Investigation of nomophobia and loneliness levels of students performing physical activity. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 62-69.
- Tang, W., Hu, T., Yang, L., and Xu, J. (2020). The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Personality and Individual Differences*, 165, 110131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110131>
- Terock, J., Janowitz, D., Grabe, H. J., Freyberger H. J., Schneider W., and Klauer, T. (2017). Alexithymia and psychotherapeutic treatment motivation: Main and interactional effects on treatment outcome. *Psychother Psychosom*, 86(3), 185. <https://doi.org/10.1159/000457961>
- Terock, J., Van Der Auwera, S., Janowitz, D., Wittfeld, K., Frenzel, S., Klinger König, J., and Grabe, H. J. (2020). Childhood trauma and adult declarative memory performance in the general population: The mediating effect of alexithymia. *Child Abuse & Neglect*, 101, 104311. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104311>
- Türker, Ü. (2022). Beden eğitimi öğretmenleri adaylarının SARS-CoV-2 pandemisinde ve sonrasında akademik motivasyonlarının karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 429-443. <https://doi.org/10.38021/asbid.1205490>
- Ulaş, M. ve Yılmaz, A. (2022). Salgın Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Uzaktan Eğitim Deneyimleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 18-37. <https://doi.org/10.33689/spormetre.994345>
- Xiao, W., Zhou, H., Li, X., and Lin, X. (2021). Why are individuals with alexithymia symptoms more likely to have mobile phone addiction? The multiple mediating roles of social interaction anxiousness and boredom proneness. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1631-1641. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S328768>
- Yıldırım, C., and 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., and 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>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. Baskı). Seçkin Sosyal Bilimler.

- YÖK (2023). *YÖK Başkanı Özvar, 2022-2023 eğitim ve öğretim yılı bahar dönemine ilişkin alınan yeni kararları açıkladı*. 01.12.2023 tarihinden <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2023/yok-baskani-ozvar-2022-2023-egitim-ogretim-bahar-donemi-ne-iliskin-alinan-yeni-kararlari-acikladi.aspx> adresinden erişildi.
- Zhang, C. H., Li, G., Fan, Z. Y., Tang, X. J., and Zhang, F. (2021). Mobile phone addiction mediates the relationship between alexithymia and learning burnout in Chinese medical students: A structural equation model analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 455-465. <https://doi.org/10.2147/prbm.s304635>
- Zdankiewicz Ścigala, E. and Ścigala, D. K. (2018). Trauma, temperament, alexithymia, and dissociation among persons addicted to alcohol: mediation model of dependencies. *Frontiers in Psychology*, 9, 1570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01570>.