

ÇALIŞANLARIN VE ÖĞRENCİLERİN NOMOFOBİ ALGILARI

Muhammed Ali YETGİN* ve Seda ACAR**

Öz

2000’li yılların başından itibaren Türkiye’de kullanımı yaygınlaşmaya başlayan internet kısa bir sürede hızla gelişim göstermiş ve hayatımızın vazgeçilmez olgusu haline gelmiştir. Eğlence, boş zaman değerlendirme, haberleşme ve iletişim gibi pek çok alanda kullanılmaya başlanan internetin telefona entegre edilmesi ile telefonların işlevleri artmış, akıllı telefon kavramı hayatımıza girmiştir. Bu gelişme ile telefonlar mini bir bilgisayar gibi işlev görmeye başlamıştır. Kısa bir sürede insanların hayatına giren akıllı telefonlar pek çok alanda hayatımızı kolaylaştırmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insan gücüne duyulan ihtiyaç giderek azalmaya başlamış ve sonuç olarak insanın doğal yapısına aykırı bir yaşam biçimi gelişmeye başlamıştır. Günümüzde telefonun, kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı sonucunda bireylerde teknoloji bağımlılığı olarak adlandırılan nomofobi gelişmiştir. Bu çalışmanın amacı, Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan idari çalışanların ve öğrencilerin nomofobi düzeyini incelemektir. Nomofobi üzerine Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda hem çalışanlara hem öğrencilere bu çalışmanın uygulanması araştırmanın özgün yönlerinden birisi olduğunu göstermektedir. Nicel yöntem ile elde edilen verilerin analizi sonucunda, bireylerin nomofobik davranışsal özelliklerinin, demografik bilgilere göre anlamlı olabilecek önemli bir farklılık arz etmediği görülmüştür. Ayrıca, konusuna göre cinsiyetler arasındaki eğilimler aynı yönde olsa da eğilimlerin gücü itibariyle bazı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Akıllı Telefon, Kaygı.

NOMOPHOBIA PERCEPTIONS of EMPLOYEES and STUDENTS

Abstract

Since the beginning of the 2000s, the internet, which has become widespread in Turkey, has developed rapidly in a short time and has become an indispensable phenomenon in our lives. With the integration of the internet, which has started to be used in many areas such as entertainment, leisure time, and communication, the functions of phones have increased, and the concept of the smartphone has entered our lives. With this development, phones began to be treated like mini computers. Smartphones, which have entered people's lives quickly, have made our lives easier in many areas. With the development of technology, the need for human power has started to decrease gradually. As a result, a lifestyle contrary to the natural structure of humans has begun to develop. Due to uncontrolled and unconscious phone use, Nomophobia, which is called technology addiction, has grown in individuals. This study examines the nomophobia level of administrative staff and students working at Karabuk University Hasan Doğan School of Physical Education and Sports. It was evaluated that the research was original in terms of the application of the study to both the employees and the students in the School of Physical Education and Sports on Nomophobia. As a result of the analysis of the data obtained with the quantitative method, it was seen that the nomophobic behavioral characteristics of the individuals did not show a significant difference according to the demographic information. In addition, although the trends between the genders are in the same direction according to the subject, it has been determined that there are some differences in terms of the strength of the trends.

Key Words: Nomophobia, Smartphone, Anxiety.

1. Giriş

21. yüzyılın son çeyreğinde hızlı bir biçimde gelişme gösteren internet teknolojilerinin, hayatımıza girmesi ile hem iş hayatımızda hem de sosyal hayatımızda birçok değişim olmaya başlamıştır. İnternetin kısa bir sürede gelişip benimsenmesinde, zamandan tasarruf, uzak olanı yakınlaştırma, mekânsal bağıllığı ortadan kaldırma, ucuz ve kolay ulaşılabilir olması, gibi özelliklerinin etkin bir şekilde rol oynadığı söylenebilir. Bu gelişmelerle birlikte daha önce hiç kullanmadığımız ürün, hizmet ve kavramlar hayatımıza dahil olmuştur. Neredeyse internetle paralel olarak hayatımıza giren ve gün geçtikçe hayatımızdaki yeri hızla artan cep telefonlarına internetin entegre edilmesiyle beraber cep telefonları adete mini bir bilgisayara dönüşmüş ve insanların daha kolay çevrim içi olmasına olanak sağlamıştır. Bu gelişme ile alışveriş, eğlence, boş zamanın değerlendirilmesi, bankacılık, eğitim gibi birçok faaliyeti akıllı telefonlar üzerinden gerçekleştirmeye başlayan kullanıcılar, dijital bir dünyaya doğru yönelmeye başlamıştır.

Bu yeni dünyada eski iletişim gelenekleri hızlı bir şekilde değişim göstermeye başlamış, artık cep telefonları sadece bir iletişim aracı olmanın ötesine geçmiş ve yeni işlevler kazanmıştır. Mobil bir cihaz olan akıllı telefonlar, artık iletişimi sağlamak amacıyla kullanımının ötesine geçerek bir

*Dr. Öğr. Üyesi, Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO, m.ali.yetgin@karabuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8120-4704

**Yüksek lisans Öğrencisi, Karabük Üniversitesi, İletişim Anabilim Dalı (Disiplinlerarası) Programı, sedaacr1608@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3486-1434

Bu Yavına Atıfta Bulunmak İçin: Yetgin, M. A. ve Acar, S. (2022). Çalışanların ve Öğrencilerin Nomofobi Algıları. *Karabük Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (UNIKA Toplum ve Bilim) Dergisi*, 2(1), 20-32.

sosyal ağ geçidi görevi üstlenmişler ve kullanıcılar için hayatlarının ayrılmaz parçası haline gelmiştir. Burada dikkat çeken diğer bir nokta ise bağımlılık ve problemlili teknoloji kullanımı sorunudur. Dijitalleşmenin giderek arttığı toplumlarda akıllı cihazların kontrolsüz ve problemlili kullanımı önemli bir problem haline gelmiştir. Hem psikolojik hem de fizyolojik olarak insanlara zarar veren mobil cihaz kullanımının, insanların iş hayatında ve sosyal hayatında uykusuzluk, anksiyete, stres, depresyon, dikkat dağınıklığı gibi bazı problemlere yol açması kaçınılmazdır. Sonuç olarak kişilerin yaşam kalitesi, azalmaya başlamış ve hem iş hayatında hem de sosyal hayatlarında verimsizleşmeye başlamışlardır.

Kişilerin hem ruh sağlığının hem de beden sağlığının korunması açısından önemli rol oynayan beden eğitimi ve egzersizler, içeriği gereği insanlarda iyileştirici bir etkiye sahiptir. Bu çalışmada Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin ve idari çalışanlarının nomofobi düzeyleri incelenmiştir.

2. Literatür Araştırması

Telefon, 1876 yılında Graham Bell tarafından icat edilen, icadından günümüze kadar en çok tercih edilen iletişim aracıdır (Kocabaş ve Sezer Koruyucu, 2018). İcadından günümüze kadar birçok değişim ve gelişim gösteren telefonun, gelişme sürecine baktığımızda; ahizeli, radyo dalgalı, tuşlu, cep telefonu gibi çeşitleri olduğu ve yerini günümüzde akıllı telefonlara bıraktığı görülmüştür (Polat, 2017). 1990'lı yıllar sonlarına doğru kullanıcılara sunulan akıllı telefonlar, sağladıkları alışveriş yapma, bankacılık işlemleri, görüntülü konuşma gibi birçok özellik sayesinde kullanıcılar tarafından kolaylıkla kabul görmüştür (Arslan ve diğ., 2019). Kullanıcıların hayatına birçok yönden olumlu şekilde etkileyen akıllı telefonlar, kontrolsüz ve bilinçsiz kullanım sonucu nomofobi gibi teknolojik bağımlılıkları da beraberinde getirmiştir (Pınarbaşı ve Astam, 2020).

Nomofobi, klinik psikolojide kişinin akıllı telefonuna erişemediğinde veya akıllı cihaz üzerinden iletişim kuramadığında, kişide ortaya çıkan korku, sinirlilik, gerginlik ve endişe durumudur (Sarıbay ve Durgun, 2020; Akman, 2019). Nomofobik birey, akıllı telefonunu yanına almayı unuttuğunda, şarjı bittiğinde veya telefonu çekmediğinde istemsiz bir şekilde kaygı duymaya başlamaktadır. Bu durum kişinin günlük yaşamında yapması gereken işlere odaklanmasını zorlaştırır ve kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). İngilizce “no mobile phobia” (cep telefonundan yoksun kalma) kelimesinin bazı harfleri kısaltılarak türetilen bir kelimedir. Kavram ilk kez 2008 yılında bir kamu kurumunda yapılan araştırmanın verileri sonucunda ortaya çıkmıştır (Pınarbaşı ve Astam, 2020; Güler ve Veysikarani, 2019). İngiltere’de posta ofisinin yürüttüğü bir projede kullanılmıştır (Ertan, 2019). Araştırmanın sonucuna göre, katılımcıların %53’ü akıllı telefonlarına erişim sağlayamadıklarında, şarjları bittiğinde veya telefonları çekmediğinde, kendilerini huzursuz hissettiklerini belirtmişlerdir ve araştırmada dikkat çeken diğer konu ise her iki katılımcıdan birinin nomofobik davranışlar göstermesidir (Yılmaz ve diğ., 2018).

Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişim göstermesiyle birlikte akıllı telefon kullanım oranları da hızlı bir şekilde artmaktadır. Türkiye’de 2021 yılında hane halkında, Bilişim Teknolojileri (BT) tarafından yapılan araştırmanın verilerine göre; 16-24 yaş grubu bireylerde cep telefonu kullanım oranı %93,2, 25-34 yaş arası bireylerde %97,1, 35-44 yaş arası bireylerde %95,9, 45-54 yaş arası bireylerde %92,8 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın verilerine bakıldığında cep telefonu kullanım oranının, toplumun bütün bireylerinde hızlı bir şekilde yükseldiği görülmekte, buna bağlı olarak problemlili akıllı telefon kullanımı artmaktadır. Bireyde başlayan bu sorun, akıllı telefon kullanımının artması ile toplumsal bir soruna dönüşmektedir (TÜİK, 2021).

Son yıllarda nomofobi ile ilgili çalışmaların arttığı görülmektedir. Sırakaya (2018) tarafından yapılan çalışmada, önlisans öğrencilerinin akıllı telefon kullanım alışkanlıkları, akıllı telefon kullanım deneyimleri ve akıllı telefon kullanım amaçlarına göre nomofobi düzeyini ölçmek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda yanında şarj aleti taşıyan öğrencilerin, taşımayanlara oranla nomofobi düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğu yapılan analizler sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan

çalışmada, diğer bir sonuç ise uyandığında veya uyurken telefonunu kontrol eden bireylerin, etmeyen bireylere göre anlamlı derecede nomofobik olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışma da elde edilen bir diğer bulgu ise akıllı telefonu sosyal ağlara bağlanmak ve alışveriş yapmak için kullanan bireylerin, bu amaçla kullanmayan bireylere göre nomofobinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra akıllı telefonu gündemi takip etmek, araştırma yapmak ve oyun oynamak gibi amaçlarla kullanan bireylerin nomofobi düzeyinde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Minaz & Çetinkaya Bozkurt'un (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin akıllı telefonu günde ortalama 2-6 saat arasında kullandığı tespit edilmiştir. Bu süre ortalamanın üzerinde bir süredir. Ayrıca öğrencilerin en çok sosyal medya ya erişim sağlamak için akıllı telefonlarını kullandıkları tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bir diğer sonuç ise öğrencilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerinin nomofobi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmamasıdır. Ancak Güler ve Veysikarani'nin (2019) yaptığı çalışmada, cinsiyet faktörünün nomofobi düzeyi açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kız öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen diğer bulgu ise öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre nomofobi düzeylerinde farklılık olmasıdır. Maliye bölümünde okuyan öğrencilerin işletme bölümü öğrencilerine göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer bölümlerde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Burucuoğlu (2017) önlisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmaya göre ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca kadınların erkeklere oranla nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erdem ve diğ., (2017) öğrenciler ve kamu çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada kadınların nomofobi düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin daha yüksek olmasıdır. Üniversite öğrencileri gelecekte iş hayatına dahil olacak bireyler oldukları için nomofobi, işletmeler açısından da tehlike oluşturmaktadır. Atılğan (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeyi araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin nomofobi düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun üniversite öğrencilerinin yaş aralıklarının birbirine yakın olması ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Araştırmada dikkat çeken diğer sonuç ise nomofobinin akademik başarıya etkisidir. Nomofobik bireyler odaklanma problemi, sürekli telefonu kontrol etme isteği, uykusuzluk vb. problemleri yaşadıkları, bu durumun akademik hayatlarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Özsavran ve Kuzlu Ayyıldız'ın (2022) kamu ulaştırma sektörü ve lisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, üniversitede öğrencilerinin yarısından fazlasının, kamu çalışanlarının ise neredeyse yarısına yakın kısmının nomofobik olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin kamu çalışanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmanın verilerine baktığımızda genç kuşağın nomofobiye daha fazla eğilimli olduğunu görmekteyiz. Bu durumun teknolojinin yayılma hızı ile paralellik gösterdiği söylenebilir ve gelecek kuşaklarda nomofobi yaygın oranı daha fazla olabilir (Hoşgör, 2020).

Hoşgör (2020) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini etkileyen faktörler ve nomofobinin derslerdeki başarıya olan etkisi araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin nomofobi düzeylerinin, ortalamanın üstünde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen diğer bir sonuç ise yaş, cinsiyet gibi demografik faktörlerin nomofobi ile negatif bir ilişki içinde olmasıdır. Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise öğrencilerin yanında şarj aleti taşımalarının, nomofobi ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olmasıdır.

Yıldız vd. (2020) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada öğretmenlerin demografik özellikleri ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına göre nomofobi düzeyleri incelenmiştir. Yapılan çalışmada öğretmenlerin cinsiyet, kıdem, eğitim durumu gibi demografik özellikleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmazken, yaş değişkeni ile nomofobi arasında anlamlı bir farklılık olduğu, 21-25 yaş arası öğretmenlerin 40 yaş ve üzeri olan öğretmenlere göre nomofobi düzeylerinin

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada öğretmenlerin çalıştıkları branşa göre nomofobi düzeylerinin farklılık gösterdiği, okul öncesi öğretmenlerinin ilkökul, ortaokul ve lise öğretmenlerine göre nomofobi düzeyinin anlamlı derece de yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3. Araştırmanın Metodolojisi

3.1. Frekanslar

Katılımcıların, %40'ı kadın (N=14) ve %60'ı erkektir (N=21). Katılımcıların %46'sı 18-21 yaş aralığında (N=16); %43'ü 22-25 aralığında, %11'i 26 ve üzeri yaş aralığındadır (N=4). Katılımcıların %89'u öğrenci (N=31), %11'i çalışandır (N=4). Araştırmanın örneklemini, Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda (BESYO) 31 kişinin olduğu son sınıf bir öğrenci sınıf grubu ve 4 kişinin bulunduğu idari memur grubu olmak üzere toplamda 35 kişi oluşturmaktadır. Araştırma, 2022 yılı Nisan ayının 6, 7 ve 8. günleri arasında uygulanmıştır. Araştırmanın metodolojisi olarak nicel yöntem uygulanmıştır.

3.2. Mülakat Soruları

Katılımcılara, sosyodemografik soruların yanında 20 madde içeren Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilen ve yine Yıldırım ve Correia (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış, 7'li likert olan Nomofobi Ölçeğindeki (Nomophobia Questionnaire) yöneltilmiştir. 4 faktör, 20 maddelik ölçekteki bazı maddelerin diğer maddelere benzerlik gösterdiği öngörülerek, 8 madde araştırma kapsamına alınmamış, 4 faktörü kapsayacak şekilde 12 madde sorulmuştur.

3.3. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, çalışanların ve öğrencilerin nomofobi algılarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın modeli Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın Modeli



Araştırmada, bireylerin cinsiyetleri, yaşları ya da konumları arasındaki farklılıkların nomofobik yaklaşımlarında nasıl bir etkiye sahip olduğu nicel yöntem ile incelenmiştir.

3.4. Araştırmanın Problemleri

Şekil 1'deki modele göre araştırmanın alt problemleri sorular şeklinde Tablo 1'de gösterilmiştir. Problem ifadeleri P₁, P₂, ...P₂₄ şeklinde kodlanmıştır. Sorular konum ve cinsiyete göre oluşturulmuştur.

Tablo 1. Problem ifadeleri

#	İfade
P ₁	“Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P ₂	“Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P ₃	“Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

P4	“Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P5	“Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P6	“Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmediğim için gerilirim” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P7	“Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P8	“Telefonum çekmediğinde veya kablosuz internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P9	“Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P10	“Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P11	“Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P12	“Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum” nomofobi davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P13	“Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P14	“Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P15	“Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P16	“Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P17	“Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P18	“Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmediğim için gerilirim” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P19	“Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P20	“Telefonum çekmediğinde veya kablosuz internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P21	“Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P22	“Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P23	“Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P24	“Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum” nomofobi davranışı ile konum arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
P25	Dört faktörden oluşan nomofobi algısı ile yaş farklılıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Oluşturulan sorular çerçevesinde mülakat yöntemi ile elde edilen bulgular ile analiz edilmiştir.

3.5. Cinsiyet & Nomofobi Algısı İlişkisi Bulguları Analizi

Sorular S harfi ile kodlanmıştır. Buna göre ilgili maddelere dair sorular S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9, S10, S11 ve S12 olarak kodlanmıştır. Mülakat verilerinden elde edilen bulgular cinsiyet ve nomofobi arasındaki ilişki olarak Tablo 2’de gösterilmiştir. Kadın ve erkeklerin yanıtları, kendi cinsiyet gruplarının ortalamalarına (kendi toplam sayılarının ortalama değeri) göre benzer yönde ise, verilen cevaplarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı şeklinde değerlendirilmiştir. Ters durumda, cinsiyete göre yanıtlarda anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. Her iki cinsiyetin ortalamaya göre benzer yönde olup olmamasının incelenmesi yanında, benzer yönde olsa dahi her iki cinsiyetten hangisinin eğiliminin diğerine göre daha güçlü olduğu da ayrıca gözlemlenmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet ve Nomofobi Arası İlişki

#	Mülakat Sorusu	Bulgular	Bulgu Analizi
	Çevrimiçi Olamama		
S1	“Çevrimiçi kimliğinden kopunca için gergin olur musunuz?”	Erkeklerden 9 kişi, kadınlardan 6 kişi gergin olacaklarını, erkeklerden 8 ve kadınlardan	Kadın ve erkeklerin, çevrimiçi kimlikten kopulduğunda gergin olmaları eğilimi benzer yönde

Çalışanların ve Öğrencilerin Nomofobi Algıları

		12'si gergin olmayacaklarını ifade etmişlerdir.	görülmüştür, anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sadece erkeklerin gergin olma eğilimi biraz daha fazladır.
S2	"Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığınız için rahatsızlık duyar mısınız?"	Erkeklerden 4 kişi, kadınlardan 5 kişi evet duyarım; erkeklerden 15 kişi, kadınlardan 7 kişi ise hayır duymam, erkek ve kadınlardan 2'ser kişi ise bazen duyarım, kararsızım şeklinde farklı yanıtlar vermiştir	Kadın ve erkeklerin, çevrimiçi ağlarda güncel kalmadığı zaman rahatsızlık duymaları, benzer yönde bir eğilimdedir. Sadece kadınların rahatsız olma eğilimi biraz daha fazladır. Her iki cinsiyetin bu konudaki nomofobi algısı yüksek değildir.
S3	"Elektronik postalarımı kontrol edemediğiniz için kendinizi huzursuz hisseder misiniz?"	Erkeklerden 1 kişi, kadınlardan da 3 kişi huzursuz hissettiğini, kadın ve erkeklerden toplamda 25 kişi huzursuz hissetmediklerini, toplamda 6 kişi ise kararsızım ya da bazen gibi farklı yanıtlar verdikleri görülmüştür.	Kadın ve erkeklerin, elektronik postayı kontrol edemediğinde huzursuzluk hissetmesi anlamlı bir farklılık içermemektedir. Her iki cinsiyetin bu konudaki nomofobi algısı düşüktür.
İletişim Kaybetme			
S4	"Ailenizle ve/veya arkadaşlarınızla hemen iletişim kuramam diye kaygı duyar mısınız?"	10 kadın ve 15 erkek kaygı duyacağını belirtmiştir. Diğer katılımcılar kaygı duymadıklarını ya da kararsız olduklarını ifade etmişlerdir.	Kadın ve erkeklerin, aile ya da arkadaşlar ile istenildiğinde hemen iletişim kurulamaması, her iki cinsiyet için anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Her iki cinsiyetin bu yöndeki nomofobi algısının yüksek olduğu görülmüştür.
S5	"Gelen aramaları ve mesajları alamayacağınız için kendinizi huzursuz hisseder misiniz?"	15 erkek ve 8 kadın huzursuz hissedeceklerini ifade etmiş, 4 kadın ve 3 erkek ise huzursuz hissetmeyeceklerini söylemiştir. Geriye kalan 5 kişide konu ile ilgili kararsız ya da farklı beyanlarda yorumlar yapmıştır.	Kadın ve erkeklerin, gelen aramaları alamama kaygısı, her iki cinsiyet için anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Her iki cinsiyetin bu yöndeki nomofobi algısı bulunmaktadır ve erkeklerde daha yüksektir.
S6	"Birinin size ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmediğiniz için gerilir misiniz?"	12 erkek ve 7 kadın gerileceklerini ifade etmiş, 7 kadın ve 4 erkek ise gerilmeyeceklerini söylemiştir. Geriye kalan 5 kişide farklı yanıtlar vermiştir.	Kadın ve erkeklerin, birinin ulaşıp ulaşmadığını bilmediği için gerilme her iki cinsiyet için anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
Cihazdan Yoksunluk			
S7	"Akıllı telefonunuzun şarjının bitmesinden korkar mısınız?"	10 kadın ve 15 erkek şarjlarının bitmesinden korktuklarını söylemiştir. Diğer kişiler korkmadığını, pek korkmadığını ya da kararsız olduklarını ifade etmişlerdir.	Kadın ve erkeklerde, akıllı telefon şarj bitmesine yönelik kaygı yaşamada, her iki cinsiyet adına anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Her iki cinsiyetin, şarj bitmesine yönelik nomofobi algılarının yüksek olduğu görülmektedir.
S8	"Telefonunuz çekmediğinde veya kablosuz internet bağlantısına erişemediğinizde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağınızı kontrol eder misiniz?"	12 erkek ve 9 kadın kontrol ettiklerini, 9 erkek ve 3 kadın kontrol etmediklerini ya da pek kontrol etmediklerini beyan etmiştir. Toplam 3 kişi kararsız yaklaşmıştır.	Kadın ve erkek, her iki cinsiyetin telefon çekmediğinde sinyal araması ya da internet çeken bir yer aramasına yönelik eğilimlerinden anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Her iki cinsiyetin nomofobik algılarının ortalamasının üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.
S9	"Akıllı telefonuma bir süre bakamaz iseniz, bakmak için güçlü bir istek hisseder misiniz?"	17 erkek, 7 kadın böyle bir isteği kabul etmişler, erkek ve kadınlardan 4'er kişi bu konuda böyle bir isteğe sahip olmadıklarını ya da pek sahip olmadıklarını beyan etmişlerdir.	Kadın ve erkekler, her iki cinsiyetin ortalama (kadın) ve üzeri (erkek) eğilimleri nedeni ile, akıllı telefonda uzak kalamamak yönünde aralarında kayda değer bir farklılık olmadığından söz edebiliriz. Bu durum erkeklerde yüksek bir nomofobi algısı oluşturmaktadır.
Bilgiye Ulaşamama			
S10	"Akıllı telefonunuzdan sürekli olarak bilgiye erişemediğinizde kendinizi rahatsız hisseder misiniz?"	14 erkek, 8 kadın kendilerini rahatsız hissedeceklerini, 6 erkek ve 3 kadın ise pek rahatsız hissetmeyeceklerini beyan etmiştir. Geri kalan 4 kişi kararsız ya da bazen gibi yanıtlar vermiştir.	Kadın ve erkekler, akıllı telefonda bilgiye erişemediğine ortalamasının üzerinde nomofobik algıya sahiptirler, böylelikle her iki cinsiyet için anlamlı bir farklılık görülmemektedir.
S11	"Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonunuzdan	9 erkek, 3 kadın kendilerini huzursuz kılacağını beyan etmiş, geri kalanlar pek	Kadın ve erkekler, ortalamasının altında olarak benzer yönde görüşler göstermiş bu durum her

Çalışanların ve Öğrencilerin Nomofobi Algıları

	ulaşamamak sizi huzursuz yapar mı?"	huzursuz etmeyeceğini, bazen huzursuz edeceğini ve kararsız olarak ifade etmiştir.	iki cinsiyetin görüşlerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Erkeklerin bu yöndeki eğilimin daha güçlü olduğu anlaşılmaktadır.
S12	"Akıllı telefonunuzu ve telefonunuz özelliklerini istediğiniz her an kullanmadığınızda rahatsız olurmusunuz?"	16 erkek, 6 kadın rahatsızlık yönünde bir yaklaşım gösterirken, geri kalan kişilerin pek rahatsız olmadıkları, rahatsız olmadıkları ve kararsız oldukları görülmüştür.	Kadın ve erkekler arasında akıllı telefonun özellikleri her an ulaşmada cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kadınlarda bu eğilim ortalama değer in altında iken, erkeklerde ise üstündedir. Üstelik erkeklerde bu yöndeki nomofobi algısının yüksek olması da dikkat çekmektedir.

Mülakat bulgularında cinsiyet farklılığına göre faktörler açısından genel değerlendirme Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet ve Nomofobi Faktörleri

#	Faktör	Açıklayıcı Analizi
1	Çevrimiçi Olamama	Her iki cinsiyet grubunun, verdikleri yanıtta göre, kendi aralarında ortalaması alındığında, çevrimiçi kopmaların gerginliğe neden olduğu anlaşılmıştır. Kadınlardaki gerginlik eğiliminin biraz daha fazla olduğu saptanmıştır.
2	İletişim Kaybetme	Kadın ve erkeklerin, iletişimi kaybetme yönündeki nomofobik algısı benzer yöndedir. Özellikle, aile veya arkadaş ile istenildiğinde hemen iletişim kurulamaması, yüksek bir nomofobi algısı oluşturmaktadır.
3	Cihazdan Yoksunluk	Kadın ve erkeklerin, cihazdan yönündeki nomofobik algısı benzer yöndedir. Her iki cinsiyetin akıllı telefonun şarjının bitme olasılığı, nomofobik algısını artırmaktadır.
4	Bilgiye Ulaşamama	Kadın ve erkeklerin, bilgiye ulaşamamada, sadece akıllı telefonun özelliklerini istenildiğinde kullanıp kullanamama maddesinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu davranışta erkeklerin nomofobi algısı yüksektir. Diğer maddelerde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Faktörler açısından değerlendirildiğinde, kadın ve erkekler arasında nomofobi algısı yönünde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür.

3.6. Konum & Nomofobi Algısı İlişkisi Bulguları Analizi

Mülakat verilerinden elde edilen bulgular neticesinde konum ve nomofobi arasında faktörlerdeki ilişki Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Konum ve Nomofobi Arası İlişki

Mülakat Soruları	Bulgu Analizi
Çevrimiçi Olamama	
S1, S2, S3	Çevrimiçi faktöründe, bireyin öğrenci ya da memur olmasında, sadece S2 olarak kodlanan ve P14 problemi olarak ifade edilen "Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığınız için rahatsızlık duyar mısınız?" sorusuna verilen yanıtta anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Öğrencilerde bu durum ortalama değerlerinin üzerinde ve yüksek bir nomofobi algısı içerirken, çalışanlarda ortalama değerinin altında ve %25 oranındadır. S1 ve S3 bulgularına göre, çalışan ya da öğrenciler arasında verilen yanıtlarda, anlamlı bir farklılık görülmemektedir.
İletişim Kaybetme	
S4, S5, S6	İletişim kaybetme faktöründe, bireyin öğrenci ya da memur olmasında, ortalama değer göz önünde

	bulundurulduğunda, verilen yanıtlarda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
Cihazdan Yoksunluk	
S7, S8, S9	Cihazdan yoksunluk faktöründe, Bireyin öğrenci ya da memur olmasında, ortalama değer göz önünde bulundurulduğunda, verilen yanıtlarda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
Bilgiye Ulaşamama	
S10, S11, S12	Bilgiye ulaşamama faktöründe, Bireyin öğrenci ya da memur olmasında, ortalama değer göz önünde bulundurulduğunda, verilen yanıtlarda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmada, verilen yanıtlar yaşa göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu durumda bireylerin 18-21, 22-25, 26 ve üzeri yaş aralıklarında olmasının verilen yanıtlarda herhangi bir farklılığa neden olmadığı görülmüştür. P25 doğrulanmamıştır. Kurumda memur sayısının fazla olmamasının ve öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olmasının, bu sonucu oluşturduğu düşünülmektedir.

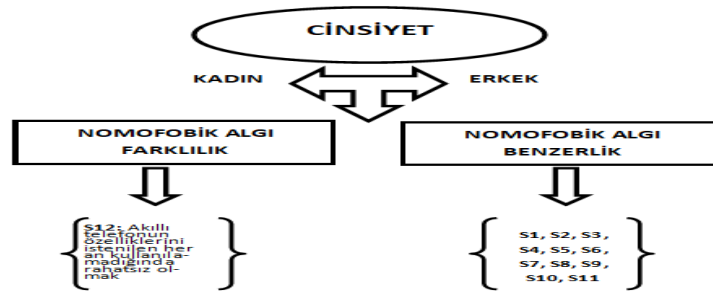
4. Teorik ve Pratik Çıkarımlar

4.1. Teorik Çıkarımlar

Araştırmanın bulgularından elde edilen verilere göre, problem cümleleri sonuçlandırılmıştır. Cinsiyet – Nomofobi algılarına yönelik kurulan araştırmanın problemlerinden “P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10 ve P11” hayır yanıtı ile reddedilmiştir: P12 problem ifadesi evet yanıtı ile doğrulanmıştır. Konum – Nomofobi algılarına yönelik kurulan araştırmanın problemlerinden “P13, P15, P16, P17, P18, P19, P20, P21, P22, P23, P24” hayır yanıtı ile reddedilmiştir: P14 problem ifadesi evet yanıtı ile doğrulanmıştır.

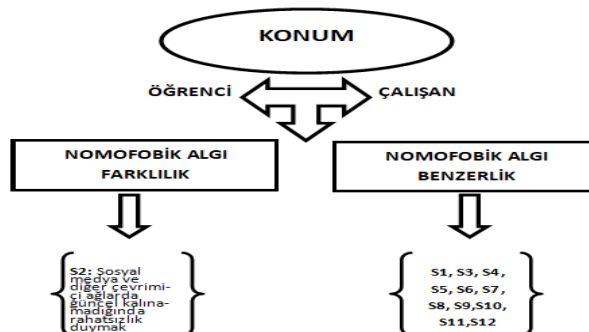
Mülakat bulgularının analizi neticesinde oluşturulan problem ifadelerinden, araştırmanın modeline göre Cinsiyet – Nomofobi ilişkisine yönelik ortaya çıkan sonuçlar Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 2. Cinsiyet – Nomofobi Model Sonucu



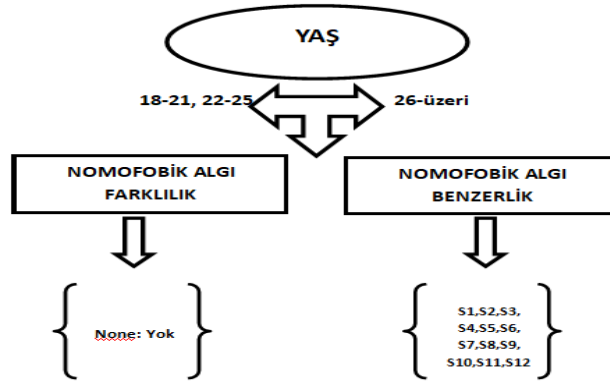
Araştırmanın modeline göre Konum – Nomofobi ilişkisine yönelik ortaya çıkan sonuçlar Şekil 3’te gösterilmiştir.

Şekil 3. Konum – Nomofobi Model Sonucu



Araştırmanın modeline göre Yaş– Nomofobi ilişkisine yönelik ortaya çıkan sonuçlar Şekil 4’te gösterilmiştir.

Şekil 4. Yaş – Nomofobi Model Sonucu



Aşağıda pratik çıkarımlar verilmiştir.

4.2. Pratik Çıkarımlar

Araştırmadaki mülakatta elde edilen açıklayıcı ifadelerden seçilen bazıları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Her bir soruya karşılık, farklı bireylerin cevapları Tablo’da gösterilmek için seçilmiştir. Mülakata katılım sağlayan kişiler B harfi ile B1’den B35’e kadar kodlanmıştır.

Tablo 5. Açıklayıcı İfadeler

Kişi	Cinsiyet	Soru	Yanıt
B6	E	S1	Evet, aşırı gergin olurum. Kendimi tehlikede hissediyorum.
B18	K	S2	Bazen oluyor. Whatsapp kopunca oluyor. Şarjın bitmesinden korkuyorum.
B7	E	S3	Kısmen korkarım.
B35	K	S4	Evet kaygı duyarım, son görüşmeleri kontrol ediyorum.
B29	E	S5	Evet çok, baya baya huzursuz hissederim.
B21	E	S6	Evet gerilirim, kötü hissederim.
B31	K	S7	Evet, dayanmıyor hiç. Şarj aletimle geziyorum.
B30	K	S8	Evet internet olması lazım, onsuz olmaz. Zaten insanların yanıdaysam duymam ama yoksa duyarım.
B25	E	S9	Evet istemsiz olarak ekranı açıp kapatırım.
B9	K	S10	Evet sinirleniyorum.
B17	K	S11	Huzursuz olmam, 2-3 günde bir bakarım.
B4	E	S12	Hayır rahatsızlık duymam.

Mülakat bulgularından elde edilen verilere göre, katılımcıların algılarında nomofobik davranışlara yönelik eğilimlerinin olduğu yerler bulunmaktadır. Erkeklerin %57’si telefon çekmediğinde veya kablosuz internet bağlantısına erişemediğinde sıklıkla bağlantının gelip gelmediğine yönelik sinyali kontrol etmektedir ve bağlantı kuramadıklarında yakın bir çevreden umuma açık WI-FI bağlantısı arayışına geçmektedir. Mobil internet ya da WI-FI bağlantısı arayışlarının erkeklerde çoğunluğu itibarı ile bir nomofobi eğilimi olduğundan söz edilebilmektedir. Kadınların kendi arasındaki bu oran %64’e tekabül etmektedir. Erkek ve kadınlar karşılaştırıldığında, toplam örneklem içinde erkeklerin %34’ü, kadınların %26’sı bağlantılarını sıklıkla kontrol etmektedir. Her iki cinsiyetten %40 oranında bireyler, bu durumu umursamamakta ya da pek umursamamakta ya da kararsız bir tutum sergilemektedir. Bu sonuç, erkeklerin kadınlara göre bağlantı arayışının yüksek olduğunu göstermektedir.

Akıllı telefonuna bir süre bakmadığında, bakmak için güçlü bir istek hissedenlerde erkeklerin kadınlara göre daha fazla nomofobik eğilimi olduğu gözle çarpılmaktadır. Toplam örneklem içinde, erkekler %49 oran ile evet hissederim demişlerdir. Bu durum kadınlarda %20 olarak görülmektedir.

Haberlere ya da hava durumuna akıllı telefonundan hemen ulaşma isteğinde de erkekler ön plana çıkmaktadır. Toplam örneklem içinde, erkeklerin %26'sı, kadınların %9'u bu durumdan huzursuz olacağını beyan etmiştir. Erkeklerin haber ve hava durumuna anlık ulaşımda daha fazla eğilimde olduğu görülmektedir.

Hem çalışan hem öğrencilerde ailesi ile veya arkadaşları ile hemen iletişim kuramadığında kaygı duyulması, benzer bir nomofobi eğilimini göstermektedir. Öğrencilerin kendi içinde bu oran %71, çalışanların kendi içinde bu oran %75 olarak görülmüştür. Gelen aramaları ve mesajları alamadığında kendini huzursuz hissetmeye yönelik verilen yanıtta, öğrencilerin kendi içindeki oranın %65, memurların %75 oranlarında onayladıkları görülmüştür.

Kadın ve erkek cinsiyetlerin yanıtlara verdikleri cevaplarda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar bizlere, kadın ve erkeklerin sorulan sorulara karşın benzer duygu ve düşüncede yaklaştıklarını göstermektedir. Ancak araştırmayı biraz daha kapsamlı hale getirebilmek için, benzer duygu ve düşünceler içerisinde dahi olsa, bu benzer eğilimleri arasındaki farklılıkları görmek için içerik analizi yapılmıştır. Burada görülmek istenen, ilgi bir yanıtta kadın ve erkeklerin verdikleri cevaplara göre algıları arasındaki güç farklılıklarını ortaya koymaktır. Örneğin akıllı telefona ulaşamamak her iki cinsiyet için benzer bir endişe olabilir ancak algıdaki güç farklılığına göre hangi cinsiyetin diğerine göre bu endişeyi daha fazla taşıdığını görebilmek, araştırmanın niteliğini yükseltecektir. Bazı yanıtlarda erkek ve kadın, birisi ortalamanın altında, birisi ortalamanın üstünde olsa da veri dağılımı açısından, bu dağılımın anlamlı bir dağılım olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durum, yanıtların benzer kümelerde oluştuğunu göstermektedir.

Kadın ve erkeklerin "Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım" ifadesine ortalamanın üzerinde bir katılım ile yanıt verdikleri anlaşılmaktadır. Bu yanıt, her iki cinsiyet grubu için, aile ve arkadaş ile iletişimin inkıtaa ya uğramamasının beklentisini göstermektedir. "Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum" yanıtına göre, kadınlar telefonu ve telefonun farklı uygulamalarını kullanma yönü ile erkeklere göre daha bağımlı oldukları görülmüştür. Haber ve hava durumlarının takibinde erkek kullanıcıların, kadınlara göre ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde erkekler, akıllı telefonlarından bilgiye erişme isteğinde, kadınlara göre ortalamanın hayli üzerinde bir yaklaşım göstermiştir.

Kadın ve erkeklerin, akıllı telefonun şarjının bitmesinde, ortalamanın üzerinde ve birbirine yakın oranlarda korktukları görülmüştür. Kadınların erkeklere göre çevrimiçi kimliğinden kopunca gergin olması daha yüksek eğilimde olduğu anlaşılmıştır. "Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim" ifadesine göre her iki cinsiyet grubunun ortalamanın üzerinde bir kaygı yaşadığı ancak erkeklerin bu konuda tedirginliğinin hayli fazla olduğu görülmüştür. "Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim" ifadesine verilen yanıtta göre her iki cinsiyet grubunun ortalamanın altında kaldığı, yüksek seviyede bir kaygı unsuru olarak görmedikleri, ancak kadınların bu yöndeki endişelerinin erkeklere oranla fazla olduğu anlaşılmıştır. "Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmediğim için gerilirim" ifadesinde, erkek ve kadınların ortalamanın üzerinde bir kaygı duydukları ancak, erkeklerin bu korku eğilimlerin hayli fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

5. Tartışma ve Sonuç

Kavram, ilk kez İngiltere' de bir kamu kurumunda yapılan araştırmayla ortaya çıkmıştır. Nomofobi kavramı klinik psikolojide ise kişinin internetle bağlantılı bir cihaza (cep telefonu, tablet veya bilgisayar) ulaşamadığında veya bu cihazlar aracılığı ile iletişim kuramadığında yaşadığı endişe ve istemsiz korku halidir. Nomofobik bireyler telefonsuz dışarı çıktığında, telefonun şarjı bittiğinde veya telefon çekmediğinde kişide ortaya çıkan kaygı ve endişeli olma durumu olarak adlandırılır. Bu durum kişinin ruh ve beden sağlığına zarar vermeye başlar.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, çalışanların ve öğrencilerin nomofobi algı düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerinin nomofobi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017). Başka bir çalışmada cinsiyet faktörünün nomofobi düzeyi açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Güler ve Veysikarani, 2019). Atılgan (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeyi araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin nomofobi düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır

Bu araştırmada kadın ve erkeklerin yanıtları benzer dağılımda olsa da ilgi davranışa eğilim gücü yönü ile bazı farklılıkları ortaya çıkmaktadır. Örneğin, kadınlar akıllı telefonuna ve telefona ait özelliklere, uygulamalara istedikleri zamanda hemen erişebilmelidir. Kadınların bu erişim eğilimi, erkeklerin erişim eğilimi ile aynı veri dağılımı yönünde olsa da kadınlarda bu eğilim gücünün verdikleri yanıtlara göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Her iki cins, mevzubahis, “aile ve arkadaşlar ile istenildiği zaman hemen iletişim kurma” isteği ise benzerleşmektedir. Başka çalışmalarda kadınların erkeklere oranla nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Burucuoğlu, 2017; Erdem ve diğ., 2017).

Erkeklerin haber ve hava durumları hakkında anlık bilgiye ulaşma eğilimlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak konu akıllı telefonun şarjının bitme olasılığı olur ise her iki cinsiyet grubunun taşıdığı endişenin birbirine yakın olduğu izlenmiştir. Çevrimiçi bağlantıdan kopmak, kadınları daha fazla tedirgin ederken, gelen aramaları ve mesajları alamama kaygısı her iki cinsiyet içinde benzerlik göstermektedir. Elektronik postaya hemen erişimin her iki cinsiyet için ivedi bir kaygıya neden olmadığı, birisinin ulaşma olasılığının akıllı telefondaki bazı olumsuzluklardan dolayı mümkün olamaması olasılığının olması, her iki cinsiyeti de endişeye sevk edebilmektedir.

Memur ya da öğrenciler için nomofobi algı düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre, nomofobi algıları her iki konum içinde çoğunlukla benzerlik göstermektedir. Sadece sosyal medya da güncel kalınmamak öğrenciler için daha büyük bir endişe kaynağı olmaktadır. Bu durum öğrencilerin sosyal medya da daha fazla zaman geçirme eğiliminde olduklarını da göstermektedir.

Araştırmada kurulan yirmi dört problemin sadece iki tanesi doğrulanmıştır. Çevrimiçi Olamama, İletişim Kaybetme, Cihazdan Yoksunluk ve Bilgiye Ulaşamama faktörleri çoğunluk itibari ile kadın-erkek ve memur-öğrenci arasındaki ilişkide birbirine benzerdir. Her iki cinsiyet ya da her iki konum, çevrim içi olamamakta, iletişimi kaybetmede, cihazdan yoksunlukta ve bilgiye ulaşamamada genel itibari ile benzer yönde kaygı eğilimi taşımaktadır. Kamu ulaştırma sektörü ve lisans öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada, üniversitede öğrencilerinin yarısından fazlasının, kamu çalışanlarının ise neredeyse yarısına yakın kısmının nomofobik olduğu tespit edilmiş, ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin kamu çalışanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Özsavran ve Kuzlu Ayyıldız, 2022).

Çalışmada, memur-öğrenci ya da kadın-erkek arasında benzer yönde olan eğilimler arasında, eğilim gücü yönü ile de bazı farklılaşmaların olduğu tespit edilmiştir ancak bu durum ilgi problemlere herhangi bir etki etmemiştir. Yapılan başka bir çalışmada “üniversite öğrencilerinin %54’inin, ulaştırma sektörü çalışanlarının %47’sinin nomofobik olduğu, nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğu, yaş ile nomofobi arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, günlük akıllı telefon kullanma süresi ile nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu” tespit edilmiştir (Erdem ve diğ., 2017). Başka bir araştırmada, “erkek beden eğitimi öğretmenlerinin, kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre nomofobi düzeylerinin daha fazla, yaşı küçük olan beden eğitimi öğretmenlerinin, yaşı daha büyük beden eğitimi öğretmenlerine göre nomofobik eğilimleri daha çok” anlaşılmıştır (Ercan ve Tekin, 2019).

Çalışanlar ve öğrencilerin mülakat bulgularında görüldüğü üzere, öğrencilerin sosyal medyada çevrimiçi kalma eğilimlerinin fazla olduğu görülmektedir. Her iki grup aile ya da arkadaşları ile iletişim kuramadıklarında benzer yönde kaygı duymaktadır. Aynı şekilde gelen aramaların ya da mesajların alınamadığının düşünülmesi her iki grup için benzer yönde bir rahatsızlık oluşturmaktadır.

Beden Eğitimi faaliyetlerinin spor ve fiziksel eylemlerinin olması, daha güçlü psikolojik eğilimlerde olabilmeyi, bağımlılıklardan mümkün olduğunca kurtulabilmeyi daha fazla gerekli kılmaktadır. Ruh ve beden sağlığının korunmasında önemli rol oynayan beden eğitimi ve spor etkinlikleri, kişide ortaya çıkan olumsuzlukları yok edebilecek bir mekanizmaya sahiptir. Bu yönüyle beden eğitimi bir rehabilitasyon görevi görür. Bu nedenle çalışma sahası olarak bu örneklem seçilmiştir. İleriki çalışmalarda beden eğitimi yüksekokullarında daha büyük bir örneklem ile nicel çalışmaların yapılması önerilmektedir. Çalışanların, öğrencilerin nomofobi algıları ile, psikolojik sermaye, tükenmişlik sendromu, motivasyon gibi örgütsel davranışın farklı paradigmaları arasında daha geniş örneklemelerde yapılacak çalışmaların, konuya dair bilimsel katkıyı artıracaktır.

Kaynakça

- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 141-158.
- Akman, E. (2019). Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Öğrencileri Üzerinden Bir Değerlendirme. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 256-276.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B., ve Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 237-256.
- Atılğan, S. S. (2020). Akıllı Telefon Kullanan Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Düzeyinin Belirlenmesi. *Elektronik Cumhuriyet İletişim Dergisi*, 6-23.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 482-489.
- Ercan, Ö. ve Tekin, N. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2 (1), 24-34.
- Erdem, H., Türen, U., ve Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 1-12.
- Ertan, G. (2019). Mobil Telefonsuz Kalma Korkusunun (Nomofobi) İş Tatmini, İşe Bağlılık ve Sosyal İzolasyon Üzerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi).
- Güler, E. Ö. ve Veysikarani, D. (2019). Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 75-88.
- Hoşgör, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyini Etkileyen Faktörler ve Ders Performansları Üzerinde Nomofobinin Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3167-3197.
- Kocabaş, D. ve Sezer Koruyucu, K. (2018). Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 254-268.
- Lorcu, F. (2015). *Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı*, Ankara: Detay Yayıncılık
- Minaz, A. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 268-286.
- Özsavran, M., ve Kuzlu Ayyıldız, T. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Okul Başarısı Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 130-138.

- Pınarbaşı, T. E. ve Astam, F. K. (2020). "Vazgeçmek Mümkün Mü?": Kuşakların Dijital Detoks denemeleri Üzerine Bir Analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, 5-28.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 164-172.
- Sarıbay, B. ve Durgun, G. (2020). Dokunmatik Toplumlarda Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve Fomo Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması. *Yaşar Üniversitesi e-dergi*, 280-294.
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 714-727.
- Türkiye İstatistik Kurumu. [TÜİK]. <https://data.tuik.gov.tr/> (Erişim: 23.08.2021).
- Yıldız, E. P., Çengel, M. ve Alkan, A. (2020). Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Demografik Özelliklerine ve Akıllı Telefon Kullanım Alışkanlıklarına Göre İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5096-5120.
- Yılmaz, M., Köse, A. ve Doğru, Y. B. (2018). Akıllı Telefondan Yoksun Kalmak: Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 31-48.
- Yıldırım, C. ve Correia A.P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.