



Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi

¹Özge ERCAN, ¹Nedim TEKİN

¹Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Akıllı telefonların sebep olduğu rahatsızlıkların başında nomofobi sendromu gelmektedir. İngilizce “no mobile phobia” kelimelerinden türetilen nomofobi, bireyin cep telefonundan mahrum olma korkusu anlamına gelmektedir. Bireyin telefonu yanında değilken boşluk duygusuna kapılması ya da telefonunu sürekli kontrol etmesi şeklinde takıntılı davranışlar sergilemesi ve bazı fiziksel sorunlarla anksiyete belirtileri göstermesi bu sendromun bazı işaretleridir. Öğrencilere, örgün eğitim içinde zinde yaşam teknikleri ve pratiklerinin eğitimini veren beden eğitimi ve spor öğretmenleridir ve beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri bilinmemektedir. Dolayısı ile yapılan bu çalışmayla, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Ankara’da görev yapmakta olan 2002 beden eğitimi öğretmeni arasından 336’sına uygulanmıştır. Yıldırım ve Correia’nın (2015) geliştirdikleri ve Yıldırım ve arkadaşlarının (2016) Türkçe’ye uyarladıkları, 20 madde ve “Bilgiye Ulaşamama (BU), Cihazdan Yoksunluk (CY), İletişimi Kaybetme (İK), Çevrimiçi Olamama (ÇO)” adı altında 4 alt boyuttan oluşan 5’li likert tipi nomofobi ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için parametrik testlerden cinsiyet değişkeni için t testi, yaş ve hizmet yılı değişkenleri için tek faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, 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 görülmektedir. Hizmet yılı daha az olan beden eğitimi öğretmenlerinin, hizmet yılı daha fazla olan öğretmenlere göre nomofobi düzeyleri daha fazladır. Hem kendi yaşam kalitelerini arttırmaları hem de öğrencilerin nomofobi olmalarını engelleyici tedbir almaları açısından beden eğitimi öğretmenlerinde farkındalık yaratmak gerekmektedir. Bu sendromun akıllı cep telefonu kullanan her insan da görülebileceğinden hareketle nomofobiye ilişkin daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Not: Bu çalışma 11-14 Nisan 2019 tarihinde gerçekleştirilen Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.04.2019

Kabul Tarihi: 27.06.2019

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Anahtar kelimeler:

*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri,
Nomofobi, Spor.*

Examination of Nomophobia Levels of Physical Education and Sports Teachers

Abstract

Original Article

Nomofobi syndrome is one of the most common disorders caused by smart phones. The nomophobia, derived from the words “no mobile phobia” means the fear of the individual being deprived of his smart phone. It is a symptom of this syndrome that an individual exhibits obsessive behaviours in the sense that he/she has no sense of emptiness or that he/she checks his/her smart phone constantly and shows some physical problems with anxiety symptoms. They are the physical education and sports teachers who teach the life techniques and practices in formal education but nomophobia levels of these teachers are unknown. Therefore, this study aims to determine the nomophobia levels of physical education and sports teachers. The research has been applied to 336 out of 2002 physical education teachers working in Ankara in the 2018-2019 academic year. The 5 scale likert type nomophobia scale, developed by Yıldırım and Correia (2015) and adapted by Yıldırım et al. (2016), which has 20 items and 4 sub-dimensions [Inaccessibility to Information (BU), Device Deprivation(CY), Communication Loss(İK) and Inability to be Online(ÇO)] has been used. For the analysis of the data, t test for gender variable has been used for parametric tests while single factor ANOVA has been used for age and service year variables. The significance level has been taken as 0.05 in all analyzes. In the study, it is concluded that male physical education teachers have higher levels of nomophobia than female physical education teachers. Nomophobic tendencies are more common among younger physical education teachers than physical education teachers of older age. Physical education teachers with fewer years of service are more likely to have higher nomofobias than teachers with more years of service. It is necessary to raise awareness among physical education teachers in order to increase their quality of life and to take precautions to prevent students from becoming nomophobia. It is also recommended that more research on nomophobia should be done since nomophobia can be seen in every person using smart phone.

Article Info

Received: 20.04.2019

Accepted: 27.06.2019

Online Published: 30.06.2019

Keywords:

Physical Education and Sports Teachers, Nomophobia, Sports.

GİRİŞ

Bilişim sistemlerindeki yenilikler, cep telefonlarına internetin de dâhil edilmesi ile akıllı telefonlara dönüşmüş ve tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Akıllı telefonlar sayesinde bugün insanlar, çağrı ve mesajlaşmanın yanı sıra sağlık, bankacılık, alış-veriş gibi sosyal etkileşimlerin günlük hayatı aratmadığı pek çok alanda iş ve işlemlerini kolaylıkla yapabilmektedir. Bu durum akıllı telefonların popülerliğinin artmasına ve yayılmasına yol açmaktadır (Kang & Jung, 2014; Oulasvirta ve ark., 2012). Söz konusu cihazların uzun süreli kullanımları ise bazı yan etkilerini de beraberinde getirmektedir. Artan teknolojinin sebep olduğu pek çok psikolojik ve fizyolojik rahatsızlık bilinmektedir. Akıllı telefonların sebep olduğu rahatsızlıkların başında da nomofobi sendromu gelmektedir (Beranuy ve ark., 2009; Bragazzi & Puente, 2014).

İngilizce “no mobile phobia” kelimelerinden türetilen nomofobi, bireyin cep telefonundan mahrum olma korkusu anlamına gelmektedir. Bireyin telefonu yanında değilken boşluk duygusuna kapılması ya da telefonunu sürekli kontrol etmesi şeklinde obsesif davranışlar sergilemesi, telefonsuz yaşayamazmış gibi paniğe kapılması, kendisini çaresiz hissetmesi ve bazı fiziksel sorunlarla (baş dönmesi, mide bulantısı ya da krampları, nefes darlığı, hızlı kalp ve nabız artışı vb.) anksiyete belirtileri göstermesi bu sendromun bazı işaretleridir (Bragazzi & Puente, 2014; King ve ark., 2014; Takao ve ark., 2009).

Nomofobi, gençler arasında yaygın olarak görülmesine rağmen, aslında tüm bireyleri tehdit etmektedir. Çünkü akıllı telefonun pek çok fonksiyonunun olması, kolay kullanılması ve her yere taşınabilir özellikte olması bağımlılığı arttırmaktadır. Ayrıca nomofobi, bireysel anlamda psikolojik bir rahatsızlık olmakla beraber, sosyolojik boyutları ile toplumu da yakından ilgilendirmektedir (King ve ark., 2014). Akıllı cep telefonları ile sosyal etkileşimin rahatlıkla yapıyor olması, bireyde bağımlılığı arttırırken kitleler halinde toplumda olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Çünkü nomofobi bireysel olarak psikolojik bir rahatsızlıktır ancak toplumu bir araya getiren bireylerin iletişim ihtiyaçlarından doğmaktadır (Kang& Jung, 2014).

Öte yandan hem kamu hem de özel sektör de çalışan insanlar bilişim tabanlı cihazların pek çoğunu iş hayatında kullanmaktadır. Hayatı kolaylaştıran bu cihazların belki en çok kullanıldığı alanlardan birisi eğitimidir (Oberst, 2018). Çocuk ve gençlerin yeni teknolojilere daha yatkın olması, bilginin hızlı ve sürekli değişimi eğitimde bu cihazların kullanılmasını günümüzde kaçınılmaz hale getirmektedir. Bu durum beden eğitimi dersinin akışını ve öğretmenlerin mevcut durumlarını da etkilemektedir (Wishart, 2009). E-spor, siber sporlar ve spor odaklı video oyunları genç kuşaklar arasında giderek daha popüler hale gelmekte ve oyun ile egzersiz arasındaki farkı bulanıklaştırmaktadır (Witkowski ve ark., 2013). Bu değişim dalgalarından beden eğitimi öğretmenleri de birebir etkilenmektedir. Öğretmenler, bir yandan geleneksel eğitimin gerektirdiği beden eğitimi uygulamalarını gerçekleştirirken, diğer yandan teknolojiye ayak uydurmak durumundadırlar (Cummiskey, 2011). Dahası yaşam şekilleri değişmekte hem mesleki hem de özel yaşantılarında teknolojik cihazların yoğun etkisine maruz kalmaktadırlar (Kretschmann, 2015). Dolayısı ile beden eğitimi öğretmenlerinin de toplumun genelinde olduğu gibi bu cihazların son basamağı olan akıllı telefonlara karşı direnç göstermeleri zordur ve beden eğitimi öğretmenlerinde de nomofobik eğilimler görülebilir.

Literatür incelendiğinde, nomofobi ile ilgili çalışmalara rastlanılmaktadır. Ancak örneklem grubu olarak genellikle öğrencilerin ele alındığı ve nomofobi düzeylerinin ölçüldüğü görülmektedir (Beranuy ve ark., 2009; Kang & Jung, 2014; Hoşgör ve ark., 2017; Erdem ve ark, 2017). Oysa bu öğrencilere, örgün eğitim içinde zinde yaşam teknikleri ve pratiklerinin eğitimini veren beden eğitimi öğretmenleridir ve beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri bilinmemektedir. Dolayısı ile yapılan bu çalışmayla, beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak örneklem grubu üzerinden yapılan genel tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı ile yapılmıştır (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu: Ankara Milli Eğitim Müdürlüğü'nden elde edilen veriler doğrultusunda araştırmancının evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Ankara'da görev yapan 1193 erkek

ve 809 kadın öğretmenin yer aldığı toplam 2002 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. 2002 kişilik evreni temsil eden örneklem sayısı ise Krejcie ve Morgan (1970)'e göre en az 327 kişi olarak hesaplanmıştır. Örneklem seçiminde olasılıklı örnekleme yöntemlerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde evreni oluşturan her bireyin örneklem içerisinde yer alma olasılığı aynıdır (Ural ve Kılıç, 2006). Söz konusu çalışma 336 gönüllü beden eğitimi öğretmenine uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı: Çalışmada veri toplama aracı olarak Yıldırım ve Correia'nın (2015) geliştirmiş oldukları ve daha sonra Yıldırım ve ark. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlayarak, geçerlilik ve güvenilirlik ($\alpha=0.92$) çalışmasının yapıldığı, 20 madde ve 4 alt boyuttan (Çevrimiçi olamama, İletişimi kaybetme, Cihazdan yoksunluk, Bilgiye ulaşamama) oluşan 5'li likert tipi "Nomophobia Ölçeği" kullanılmıştır. Anket sorularına verilen cevapların değerlendirilmesinde aralıkların eşit olduğu varsayılmış, aritmetik ortalamalar için puan aralığı 0,80 olarak hesaplanmıştır (Puan Aralığı = (En Yüksek Değer – En Düşük Değer) /5 = (5 – 1)/5 = 4/5 = 0,80). Bu hesaplama göre aritmetik ortalamaların değerlendirme aralığı aşağıdaki gibidir.

| Seçenek | Aralık |
|-------------------------|-----------|
| Kesinlikle Katılmıyorum | 1,00-1,80 |
| Katılmıyorum | 1,81-2,60 |
| Kararsızım | 2,61-3,40 |
| Katılıyorum | 3,41-4,20 |
| Kesinlikle Katılıyorum | 4,21-5,00 |

Verilerin Analizi: Verilerin analizi için önce verilerin normal dağılımına bakılmıştır. Alt boyutların toplam puanları alınmıştır. Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır (Büyüköztürk, 2018). Bu değerler +1 ile -1 arasında değiştiğinden parametrik testlerden cinsiyet değişkeni için t testi, yaş ve hizmet yılı değişkenleri için tek faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden "Scheffe" testi uygulanmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, ölçekten elde edilen verilere, yapılan analizler sonucu ortaya çıkan bulgulara ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1'de katılımcıların nomofobi düzeylerini cinsiyete göre karşılaştırmak amacı ile yapılan t-testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyete göre nomofobi düzeyleri

| | Cinsiyet | N | \bar{x} | sd | t | p |
|-------------------|----------|-----|-----------|------|------|------|
| Bilgiye Ulaşamama | Kadın | 135 | 3,04 | 0,70 | 5,58 | 0,00 |
| | Erkek | 201 | 3,51 | 0,79 | | |

| | | | | | | |
|--------------------|-------|-----|------|------|------|------|
| Cihazdan yoksunluk | Kadın | 135 | 2,92 | 0,63 | 3,41 | 0,01 |
| | Erkek | 201 | 3,19 | 0,73 | | |
| İletişimi Kaybetme | Kadın | 135 | 3,38 | 0,56 | 0,38 | 0,70 |
| | Erkek | 201 | 3,41 | 0,69 | | |
| Çevrimiçi Olamama | Kadın | 135 | 2,88 | 0,80 | 1,95 | 0,05 |
| | Erkek | 201 | 3,07 | 0,88 | | |

Tablo 1’deki sonuçlara göre, cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerine ilişkin, bilgiye ulaşamama boyutu için yapılan t testi sonucunda ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{334}=-5,58$, $p<0,05$). Buna göre erkek beden eğitimi öğretmenlerinin kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre akıllı telefonla bilgiye ulaşamama nomofobi düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Cihazdan yoksunluk boyutuna göre Tablo 1 cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerine ilişkin, yapılan t testi sonucunda ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{334}=-3,41$, $p<0,05$). Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin, kadın beden eğitimi öğretmenlerinden cihazdan yoksunluk boyutunda daha fazla nomofobik oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 1, cinsiyet değişkeni açısından, iletişimi kaybetme boyutunda ele alındığında, yapılan t testi sonucu ortalamalar arasında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t_{334}=-,385$ $p>0,50$). Buna göre beden eğitimi öğretmenlerinin iletişimi kaybetme boyutunda cinsiyet değişkeninin anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Tablo 1’e göre, cinsiyet değişkeni açısından çevrimiçi olamama boyutu için yapılan t testi sonucunda ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{333}=-1,95$ $p\geq 0,05$). Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre akıllı telefonla çevrimiçi olamama nomofobi düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de, beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri yaş değişkeni durumunu karşılaştırmak amacıyla, tek faktörlü ANOVA analizi sonuçları ve “Scheffe” testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşa göre nomofobi düzeyleri

| | Yaş | N | \bar{x} | sd | f | p | Anlamlı Fark (Scheffe) |
|--------------------|------------------|-----|-----------|-------|--------|------|------------------------|
| Bilgiye Ulaşamama | 26-35 yaş | 71 | 3,71 | 3/332 | 19,317 | 0,00 | A,B-C-D |
| | 36-45 yaş | 124 | 3,46 | | | | |
| | 46-55 yaş | 126 | 3,07 | | | | |
| | 56 ve yukarı yaş | 15 | 2,50 | | | | |
| Cihazdan yoksunluk | 26-35 yaş | 71 | 3,44 | 3/332 | 21,998 | 0,00 | A,B-C-D |
| | 36-45 yaş | 124 | 3,23 | | | | |
| | 46-55 yaş | 126 | 2,81 | | | | |
| | 56 ve yukarı yaş | 15 | 2,41 | | | | |
| İletişimi Kaybetme | 26-35 yaş | 71 | 3,70 | 3/332 | 17,249 | 0,00 | A,B-C,D |
| | 36-45 yaş | 124 | 3,53 | | | | |
| | 46-55 yaş | 126 | 3,14 | | | | |
| | 56 ve yukarı yaş | 15 | 3,04 | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------|-----|------|-------|--------|------|---------|
| Çevrimiçi Olamama | 26-35 yaş | 71 | 3,57 | 3/331 | 49,359 | 0,00 | A-B-C-D |
| | 36-45 yaş | 124 | 3,23 | | | | |
| | 46-55 yaş | 126 | 2,58 | | | | |
| | 56 ve yukarı yaş | 15 | 1,74 | | | | |

Tablo 2'ye göre beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin bilgiye ulaşamama, boyutunda yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{332}=19,31$, $p<0.5$). Ortalama farklarına bakıldığında, 26-35 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,71$ ve 36-45 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,46$ iken 46-55 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,07$, 56 ve yukarı yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması ise $\bar{x}=2,5$ 'dir. Buna göre beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri bilgiye ulaşamama boyutunda, yaş grubu düşük olanlarda daha fazla görüldüğü söylenebilir.

Tablo 2'deki cihazdan yoksunluk boyutuna göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaş gruplarına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{332}=21,99$, $p<0.5$). Ortalama farklarına bakıldığında, 26-35 yaş ile 36-45 yaş grubu öğretmenlerin, 46-55 yaş ve 56 ve yukarı yaş grubu öğretmenlere göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 26-35 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,44$ ve 36-45 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,23$ iken 46-55 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,81$ ile 56 ve yukarı yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,41$ 'dir. Buna göre nomofobi düzeyinin cihazdan yoksunluk boyutunda da yaş grubu düşük beden eğitimi öğretmenlerinde yaş grubu büyük öğretmenlere oranla daha fazla görüldüğü söylenebilir.

İletişimi kaybetme boyutuna göre Tablo 2 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin yaş gruplarına göre de nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{332}=17,24$, $p<0.5$). Ortalama farklarına bakıldığında, 26-35 yaş ile 36-45 yaş grubu öğretmenlerin, 46-55 yaş ve 56 ve yukarı yaş grubu öğretmenlere göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 26-35 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,70$ ve 36-45 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,53$ iken 46-55 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,14$ ile 56 ve yukarı yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması olan $\bar{x}=3,04$ 'e daha yakındır. İletişimi kaybetme boyutunda da beden eğitimi öğretmenlerinin yaş grupları nomofobi düzeylerini etkilediği görülmektedir.

Tablo 2'de çevrimiçi olamama boyutuna bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri için yaş gruplarında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F_{331}=49,35$, $p<0.5$). Tablo 2'ye göre, ortalama farklarına bakıldığında, 26-35 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,57$, 36-45 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,23$, 46-55 yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,58$, 56 ve yukarı yaş grubu öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=1,74$ 'tür. Çevrimiçi olamama boyutuna göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaş grupları nomofobi düzeylerini etkilemektedir. Yaş grubu büyük olan öğretmenlerden sırasıyla yaş grubu küçük olan öğretmenlere doğru nomofobi düzeyi artmaktadır.

Tablo 3’de, beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri, hizmet yılı değişkeni ile karşılaştırmak için tek faktörlü ANOVA analizi sonuçları ve “Scheffe” testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet yılına göre nomofobi düzeyleri

| | Hizmet Yılı | N | \bar{x} | sd | f | p | Anlamlı Fark (Scheffe) |
|--------------------|-----------------|-----|-----------|-------|-------|------|------------------------|
| Bilgiye Ulaşamama | 1-10 yıl | 33 | 3,81 | | | | |
| | 11-20 yıl | 149 | 3,53 | 2/333 | 26,55 | 0,00 | A,B-C |
| | 21 ve üzeri yıl | 154 | 3,01 | | | | |
| Cihazdan yoksunluk | 1-10 yıl | 33 | 3,51 | | | | |
| | 11-20 yıl | 149 | 3,28 | 2/333 | 27,84 | 0,00 | A,B-C |
| | 21 ve üzeri yıl | 154 | 2,80 | | | | |
| İletişimi Kaybetme | 1-10 yıl | 33 | 3,82 | | | | |
| | 11-20 yıl | 149 | 3,57 | 2/333 | 27,05 | 0,00 | A,B-C |
| | 21 ve üzeri yıl | 154 | 3,15 | | | | |
| Çevrimiçi Olamama | 1-10 yıl | 33 | 3,69 | | | | |
| | 11-20 yıl | 149 | 3,34 | 2/332 | 66,26 | 0,00 | A-B-C |
| | 21 ve üzeri yıl | 154 | 2,51 | | | | |

Tablo 3’e göre beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin bilgiye ulaşamama boyutunda hizmet yılı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA sonucu farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{333}=26,55$ $p<0.5$). Tablo 3’e göre, 1-10 yıl arası hizmeti olan öğretmenlerin ortalaması $\bar{x}=3,81$ ve 11-20 yıl arası hizmeti olan öğretmenlerin ortalaması $\bar{x}=3,53$ ’tür. 21 ve üzeri yıl hizmeti olanların ise ortalaması $\bar{x}=3,01$ ’dir. Buna göre beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri bilgiye ulaşamama boyutunda, hizmet yılı düşük olanlarda daha fazla görüldüğü söylenebilir.

Cihazdan yoksunluk boyutuna göre Tablo 3 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet yılı değişkeni açısından nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{333}=27,84$, $p<0.5$). Ortalama farklarına bakıldığında, 1-10 yıl ile 11-20 yıl hizmeti olan öğretmenlerin, 21 ve üzeri hizmeti olan öğretmenlere göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1-10 yıl hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,51$ ve 11-20 yıl hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,28$ iken 21 ve üzeri hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,8$ ’dir. Dolayısı ile cihazdan yoksunluk boyutunda da beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet yılı nomofobi düzeylerini etkilemektedir.

Tablo 3’deki iletişimi kaybetme boyutuna göre beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet yılı değişkenine göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{333}=27,05$, $p<0.5$). Ortalama farklarına bakıldığında, 1-10 yıl ile 11-20 yıl hizmeti olan öğretmenlerin, 21 ve üzeri hizmeti olan öğretmenlere göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1-10 yıl hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,82$ ve 11-20 yıl hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,57$ iken 21 ve üzeri hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,15$ ’dir. Buna göre nomofobi düzeyi, iletişimi kaybetme boyutunda da hizmet yılı düşük olan beden eğitimi öğretmenlerinde, hizmet yılı fazla olan öğretmenlere oranla daha çok olduğu söylenebilir.

Tablo 3’de çevrimiçi olamama boyutuna bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri için hizmet yılı değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F_{332}=66,26$, $p<0.5$). Tablo 3’e göre, ortalama farklarına bakıldığında, 1-10 yıl, 11-20 yıl ve 21 ve üzeri hizmeti olan tüm öğretmenlerin nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1-10 yıl hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,69$ ve 11-20 yıl hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,34$ iken 21 ve üzeri hizmeti olan öğretmenlerin aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,51$ ’dir. Çevrimiçi olamama boyutuna göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaş grupları nomofobi düzeylerini etkilemektedir. Yaş grubu büyük olan öğretmenlerden sırasıyla yaş grubu küçük olan öğretmenlere doğru nomofobi düzeyi artmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Nomofobi, son zamanlarda çok sık kullanılan bir kavramdır. Akıllı cep telefonu uygulamalarının aşırı kullanımı ile ortaya çıkan ve ruhsal hastalıkların yaşanmasına zemin hazırlayan nomofobi; aslında bireyin yalnızlık, toplumdan soyutlanma korkusu gibi var olan bazı hassasiyetlerinin bir uzantısıdır ve akıllı cep telefonu kullanımının yaygınlaşması nedeni ile dünyada bu sendroma yakalananların sayısı gün geçtikçe artmaktadır.

Bu durumun bilincinde olan toplumlar, ülke politikalarında aşırı cep telefonu kullanımına yönelik önlemler almakta ve nomofobi sendromunun önüne geçmeye çalışmaktadırlar. Ülkemizde de bu sorunla baş etmek için bazı çalışmalar yapılsa da yeterli olmamaktadır. Yapılan araştırmalarda, Türkiye, akıllı cep telefonu kullanımında 33 ülke arasında ne yazık ki ilk sıradadır ve bu rahatsızlığın toplumumuzu tehdit ettiği açıktır (<https://www.cnnturk.com>).

Elbette, teknolojik cihazların hemen hemen her alanda kullanıldığı ve hayatı kolaylaştırdığı bir gerçektir. Bu alanların başında da eğitim gelmektedir. Eğitim-öğretim faaliyetlerinde teknolojinin kullanımı öğrenmenin daha etkili ve kalıcı olmasını sağlamaktadır. Bu durum okullarda gerçekleştirilen beden eğitimi öğretimi için de söz konusudur. Gerek teorik gerekse uygulamalı beden eğitimi ve öğretim faaliyetlerinde, teknolojik cihazların kullanımı ile öğrenci ve öğretmenlerin ders içi motivasyonları yüksek düzeyde sağlanmaktadır. Cummiskey (2011), akıllı telefonların sağlıklı ve aktif yaşamın bir parçası olduğunu ve anlamlı bir şekilde desteklediğini, beden eğitimi stratejisinin bir parçası olabileceğini söylemektedir.

Oysa akıllı telefonların aşırı ya da gereksiz kullanımı, beden eğitimi öğretmen ve öğrencilerini bağımlılık konusunda tehdit etmektedir. Wishart (2009)’ın beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji kullanımı konusunda yaptığı çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon kullanımlarının eğitim odaklı olmadığı, tam aksine beden eğitimi öğretmenlerinin kendi kişisel amaçları için akıllı telefonları kullandıkları tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışma ile nomofobi sendromu kavramsal olarak açıklanmış ve Yıldırım ve Correia’nın (2015) geliştirdikleri ve Yıldırım ve arkadaşlarının (2016) Türkçe’ye

uyarladıkları nomofobi ölçeği (NMP-Q) kullanılarak, beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Beranuy ve ark.,(2009)'nın yaptıkları akıllı telefon kullanımı ile ilgili üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalarında kadınların erkeklere göre daha fazla cep telefonu kullandıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca, Hoşgör ve ark. (2017), Erdem ve ark. (2017) ve Erdem ve ark. (2016)'nın yapmış oldukları çalışmalarda da kadınların erkeklere oranla daha fazla nomofobik eğilimleri olduğu belirtilmiştir. Öz ve Tortop (2018) ise çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre nomofobi düzeylerinde herhangi bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Oysa bu çalışmada erkek beden eğitimi öğretmenlerinin, kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre nomofobi düzeyleri daha fazladır. Benzer şekilde, Takao ve ark., (2009), Kwon ve ark.(2013), Xu ve ark., (2012) ve Öztunç (2013)'un çalışmalarında, erkeklerin nomofobik eğilimlerinin kadınlara göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Öte yandan yaşı küçük ve hizmet yılı daha az olan beden eğitimi öğretmenlerin de yaşı daha büyük ve hizmet yılı daha fazla olan öğretmenlere göre nomofobik eğilimler daha çok görülmektedir. Bülbül ve Tunç (2018) telefon kullanmaya başlama yaşı düştükçe telefon bağımlılığının arttığına ilişkin bulgular elde etmiştir. Öz ve Tortop (2018) ise yaş değişkeni açısından herhangi bir farka ulaşmamışken Park ve arkadaşlarının (2013) Güney Kore'de akıllı telefon kullanımını ve bağımlılığını etkileyen faktörleri kapsayan çalışmada da bu çalışma sonucu elde edilen bulgulara benzer şekilde genç kullanıcıların nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

ÖNERİLER

Akıllı cep telefonu kullanımındaki artış hızının beden eğitimi öğretmenlerinde nomofobi sendromunu tetikleyeceği anlaşılmaktadır. Bu nedenle hem kendi yaşam kalitelerini arttırmaları hem de öğrencilerin nomofobi olmalarını engelleyici tedbir almaları açısından beden eğitimi öğretmenlerine farkındalık eğitimleri verilmesi gerektiği değerlendirilmektedir. Öte yandan, bu sendromun akıllı cep telefonu kullanan her insan da görülebileceğinden hareketle daha fazla araştırma yapılması gerektiği önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: the role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182-1187.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155.
- Bülbül, H. ve Tuñç, T. (2018). Phone And Game Addiction: Scale Analysis, The Starting Age And Its Relationship With Academic Success. *Visionary E-Journal / Vizyoner Dergisi*, 9 (21), 1-13.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (24. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cummiskey, M. (2011). There's an App for that smartphone use in health and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(8), 24-30.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21 (3), 923-936.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. & Hoşgör, D. G. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5, (46), 573-595.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile Communication for Human needs: a comparison of smartphone use between the USA and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10, 28.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (2002). Determining sample size for research activities. *Educational And Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Kretschmann, R. (2015). Effect of physical education teachers' computer literacy on technology use in physical education. *The Physical Educator*, 72(5).
- Kwon, M., Kim D.J., Cho, H. & Yang, S. (2013) The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, 8(12): 1-7.
- Oberst, U. E. (2018). from Technological Addiction to Benefit, Well-Being, and Health. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 36(1), 9-10.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.
- Öztunç, M. (2013). Analysis of problematic mobile phone use, feelings of shyness and loneliness in accordance with several variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 456-466.
- Öz, H. ve Tortop, H. S. (2018). Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM ISSN: 2548-0200*, 2 (3), 146-159.
- Park, N., Kim, Y.-C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in south korea. *Computers in Human Behavior*, 29, 1763-1770.
- Ural, A. & Kılıç, İ. (2006). Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Takao, M., Takahashi, S., & Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 501-507.

- Wishart, J. (2009). Use of Mobile technology for teacher training. *Mobile Learning: Transforming The Delivery of Education and Training*, 265-278.
- Witkowski, E., Hutchins, B., & Carter, M. (2013). E-sports on the rise?: critical considerations on the growth and erosion of organized digital gaming competitions. In *Proceedings of The 9th Australasian Conference on Interactive Entertainment: Matters of Life and Death* (p. 43). ACM.
- Xu, J., Shen, L. X., Yan, C. H., Hu, H., Yang, F., Wang, L., & Ouyang, F. X. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in shanghai, china. *BMC Public Health*, 12(1), 1106.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: prevalence of nomophobia among turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331.

İNTERNET KAYNAKLARI

<https://www.cnnturk.com/yasam/akilli-telefona-en-bagimli-ulke-turkiye-13-dakikada-bir-ekrana-bakiyoruz?page=1> [Erişim Tarihi: Ocak 2019].