

Ergenlere Yönelik Geliştirilen Nomofobi Farkındalığı Psiko-Eğitim Programının Etkililiği

Oğuzhan Yıldırım*

Makale Geliş Tarihi: 26.02.2021

Makale Kabul Tarihi: 10.06.2021

DOI: 10.35675/befdergi.887091

Öz

Bu araştırmanın amacı ergenlere yönelik geliştirilen nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının etkililiğini incelemektir. Sekiz oturumdan oluşan bu program araştırmacı tarafından alanyazındaki ilgili araştırma sonuçları ışığında ve uzman görüşü alınarak oluşturulmuştur. Bu çalışmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın başında bir ortaokulda akıllı telefon kullanan öğrenciler tespit edilmiştir ardından bu öğrencilere yönelik Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanmasının ardından nomofobi düzeyi en yüksek 16 ergen belirlenmiştir. Bu ergenler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Bu ergenler deney ve kontrol grubuna rastgele olarak atanmıştır. Başlangıçta deney ve kontrol grubundaki ergenlerin nomofobi belirtilerini yansıtan puanlar arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programı deney grubundaki ergenlere uygulanırken kontrol grubundaki ergenlere bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucuna göre uygulanan psiko-eğitim programının ardından deney grubundaki ergenlerin nomofobi düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca son test puanları incelendiğinde deney grubundaki ergenlerin nomofobi düzeylerinin kontrol grubundaki ergenlere göre anlamlı şekilde düştüğü tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon, ergen, nomofobi, psiko-eğitim

The Effectiveness of Nomophobia Awareness Psycho-Education Program for Adolescents

Abstract

The aim of this study was to examine the effectiveness of nomophobia awareness psycho-education program for adolescents. The psycho-education program was developed by the researcher based on expert opinion and research results in the literature. Experimental design with pre-test and post-test control group was used in this study. At the beginning of the study, that students who having smartphones were identified. Then, the Nomophobia Prevalence Scale was applied to these students and the 16 students with the high nomophobia level were determined. These students were randomly assigned to the experimental and control groups. At the beginning of the research, there was no significant difference between the pre-test scores of the adolescents in the experimental and control groups. According to the research findings, there were significant differences between pre-test and post-test scores of adolescents in the

*Millî Eğitim Bakanlığı Nispetiye Anadolu Lisesi, Tokat, Türkiye,
e-mail: oguzhanyildirim.pdr@gmail.com ORCID: 0000-0002-8174-9640 

Kaynak Gösterme: Yıldırım, O. (2022). Ergenlere yönelik geliştirilen nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının etkililiği. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(34), 625-641.

experimental group. In addition, the post-test scores of the adolescents in the experimental and control groups were significantly different from each other.

Keywords: *Smart phone, adolescent, nomophobia, psycho-education,*

Giriş

Son yıllarda cep telefonları akıllı telefon olma özelliği kazanmış ve mesajlaşma, konuşma gibi işlevlerin yanında farklı özellikler barındırmaya da başlamıştır. Bu iletişim araçları, gündelik yaşamda sağladığı kolaylıkların ve eğlenceli uygulamaların yanında başta bağımlılık olmak üzere birçok probleme neden olmaktadır (Adnan & Gezgin, 2016; Erdem vd. 2016).

Akıllı telefonlar ile ortaya çıkan problemler çoğunlukla genç ve ergenleri etkilemekte ve akıllı telefondan yoksun kalma korkusu anlamına gelen nomofobinin yakın gelecekte daha büyük sorunlara neden olacağı tahmin edilmektedir (Gezgin, 2017; Sırakaya, 2018; TÜren, Erdem & Kalkın, 2017; Yıldırım & Kişioğlu, 2018). Dongre, Inamdar ve Gattani'ye (2017) göre akıllı telefonlar; içinde bulunduğumuz yüzyılda en sık rastlanılan bağımlılıklardan biri olmaya adaydır.

İngiltere'de Post Office (2008) tarafından yapılan bir araştırmayla ortaya çıkan Nomofobi (Nomophobia) kavramı "No Mobile Phone Phobia" kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuştur. Bu kavram; cep telefonundan yoksun kalınan durumlarda fobi, korku ve kaygı gibi duyguların yaşanması anlamına gelmektedir. Post Office'in 2163 kişi üzerinde yaptığı araştırmada akıllı telefon kullanıcılarının yarısından fazlasının; SecurEnvoy tarafından yapılan araştırmada ise katılımcıların üçte ikisinin nomofobik belirtilere sahip olduğu anlaşılmıştır. Daily Mail'de (2008) yer alan bir habere göre ise akıllı telefona bağımlılığının altında aile ve arkadaşlarla sürekli iletişim kurma isteği yer almaktadır.

Son zamanlarda genç ve ergenlerin nomofobi belirtileri hızla artmıştır (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018). Özellikle lise dönemindeki ergenlerin sıklıkla akıllı telefon kullandıkları (Sethia vd., 2018) ve nomofobi belirtilerinin de bu yaş grubunda yaygınlaştığı bilinmektedir (Elmore, 2014). Süler (2016) ilkököl dönemindeki çocukların bile akıllı telefon kullandıklarını ifade etmiştir. Akıllı telefondan internete girme yaşı düştükçe nomofobi belirtilerinin artacağı (Gezgin, Çakır & Yıldırım, 2018) göz önüne alındığında önümüzdeki yıllarda nomofobi yaygınlığının artacağı öngörülmektedir.

Yıldırım (2014) nomofobinin dört boyutu olduğunu ifade etmiştir. Bunlar; iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve rahat hissedememe boyutlarıdır.

İletişime Geçememe. Aile, arkadaş ve başkaları ile istenilen zamanda iletişim kurulamadığında yaşanan olumsuz duyguları içerir.

Bağlantıyı Kaybetme. Telefon ile kurulan bağlantının kesintiye uğraması ve çevrimdışı kalınması durumunda ortaya çıkan korku duygusunu içerir.

Bilgiye Erişememe. Akıllı telefonda internete girerek istenilen bilgiye ulaşamama durumunda yaşanan kaygı ve korkuyu içerir.

Rahat Hissedememe. Akıllı telefonun vermiş olduğu rahatlığı kaybetme durumunda hissedilen olumsuz duyguları içerir (Yıldırım, 2014).

Gençlerin %93'ü gece yatarken akıllı telefonlarını yanlarına almaktadır. %76'sı ise telefonları olmadan dünyanın rahatsız bir yer olacağını düşünmektedir. Telefon kullanma süresini azaltmaya çalışan fakat bu konuda başarısız olan gençlerin oranı ise %26'dır (Pavithra, Madhukumar & Mahadeva, 2015).

Nomofobik ve telefon bağımlısı olmanın dokuz kriteri vardır (Tran, 2016). Bu kriterler aşağıda sunulmuştur:

- Kişinin her zaman bir akıllı telefonunun olması,
- Telefona çağrı veya mesaj bildirimi gelmesi bile telefonu sıklıkla kontrol etme isteği yaşanması,
- Telefonun kaybolması veya şarjın bitmesi gibi durumlarda telefonundan yoksun kalan kişinin şiddetli kaygı, korku, titreme, depresyon, panik atak ve yalnızlık hissi gibi duyguları yaşaması,
- Kişinin günde ortalama en az yedi saat akıllı telefon kullanması,
- Kişinin sosyalleşip insanlarla bir arada olmak yerine akıllı telefon kullanmayı tercih etmesi,
- Şarj bitmesi kaygısıyla kişinin yedek batarya ve şarj aleti taşıması ve okul, sosyal ortam gibi uygunsuz yerlerde telefonunu şarj etmesi,
- Suçluluk, kaygı ve stresin hissedildiği durumlarda kişinin kendini rahatlatmak amacıyla telefon kullanması,
- Uygunsuz alanlarda (Okulda, banyoda, yatakta veya araba kullanırken) telefon kullanılması,
- Sosyal medya hesapları aracılığıyla kişinin beğenilmeye çok fazla ihtiyaç duyması.

TÜİK'in (Türkiye İstatistik Kurumu) 2018 yılı istatistiklerine göre her on evin sekizinde internet bağlantısı vardır. TÜİK 2016 verilerine göre ise hanelerin %97'sinde en az bir tane cep telefonu bulunmaktadır. 6-15 yaş arasındaki çocukların teknoloji kullanma istatistiğini hesaplayan TÜİK (2013) çocukların ortalama on yaşlarında telefon kullanmaya başladıklarını ortaya koymuştur. TÜİK'in bu verileri ile Bülbül ve Tunç'un (2018) telefon kullanma yaşının azalmasıyla telefon bağımlılığının arttığı bulgusunu içeren araştırması birlikte değerlendirildiğinde nomofobinin önümüzdeki yıllar içinde daha da yaygınlaşacağı öngörülmektedir.

Akıllı telefon kullanımı gençlerin duygu, davranış ve alışkanlıklarını birçok yönden etkilemektedir (Adnan & Gezgin, 2016). Nomofobi ergenler arasında hem hızla yayılmakta hem de okul başarılarını ciddi biçimde düşürmektedir (Spitzer, 2015). Nomofobik gençler ve ergenler okul başarılarına odaklanamamakta ve yaşadıkları kaygılar nedeniyle dikkat dağınıklığı yaşamaktadırlar.

Nomofobi belirtileri ortaya çıkmadan önleyici çalışmaların planlanması ergen ve gençlerin zihinsel, fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerini pozitif yönde etkileyecektir. Alanyazında akıllı telefon kullanımıyla ilgili araştırmaların yetersiz olduğu düşünüldüğünde (Gümüş, 2018) bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde nomofobi ile ilgili bir psiko-eğitim programının uygulandığı başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan özgün olduğu düşünülen bu araştırmanın amacı ergenlere yönelik geliştirilen nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının etkililiğini incelemektir. Bu doğrultuda araştırmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

- Ergenlerin nomofobik belirtileri ne düzeydedir?
- Ergenlere yönelik uygulanan nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının etkililiği ne düzeydedir?

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, deneysel işlem, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma öntest – sontest kontrol gruplu yarı deneysel desenin kullanıldığı bir çalışmadır. Bu desende araştırmanın katılımcıları deney ve kontrol grubuna yansız olarak atanmaktadır. Bu tür araştırmalarda deney ve kontrol grubuna başlangıçta uygulanan öntest ile işlem sonrasında uygulanan sontest arasındaki farkın anlamlı olup olmamasına bakılır (Johnson & Christensen, 2014, s.303). Bu araştırmada deney grubundaki 8 öğrenciye yönelik 8 oturumdan oluşan nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlere ön test uygulaması yapılmıştır. Deney grubuna nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Uygulanan psiko-eğitim programının ardından her iki gruba da son test uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan deneysel desen Tablo 1’de gösterilmiştir.

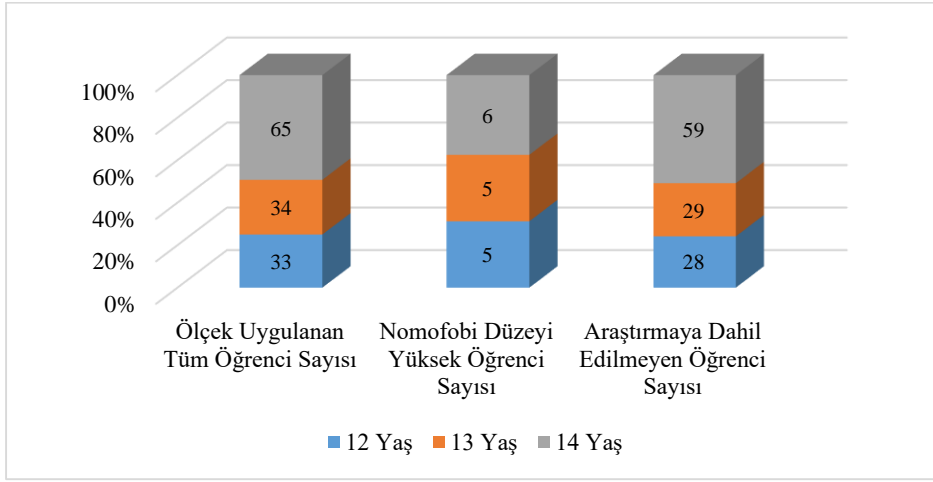
Tablo 1.

Ön Test ve Son Test Eşleştirilmiş Kontrol Gruplu Desen

Grup		Öntest	İşlem	Sontest
Deney Grubu	M	O1	X	O3
Kontrol Grubu	M	O2	-	O4

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Karadeniz Bölgesi'nde bir devlet ortaokulunda öğrenim gören ergenlik dönemindeki öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın başında okuldaki tüm öğrencilere yönelik *Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği* uygulanmış ve nomofobi düzeyi yüksek öğrenciler tespit edilmiştir. Nomofobik belirtileri yüksek olan bu 16 öğrenci, kendilerinin ve ailelerinin onayıyla araştırmaya dâhil edilmişlerdir. Bu öğrenciler deney ve kontrol grubuna 8'erli şekilde rastgele olarak atanmışlardır.



Grafik 1. Araştırmanın çalışma grubunun oluşturulma süreci

Grafik 1 incelendiğinde araştırmanın başında 65'i 14, 34'ü 13 ve 33'ü 12 yaşında olmak üzere toplamda 132 öğrenciye *Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği* uygulanmıştır. Bu öğrenciler arasından 6'sı 14, 5'i 13 ve 5'i 12 yaşında toplam 16 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

Aşağıda yer alan Tablo 2'de deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlere ilişkin bazı demografik bilgiler sunulmuştur.

Tablo 2.

Deney ve Kontrol Gruplarının Yaşa Göre Dağılımı

Grup	12	13	14	Toplam
Deney Grubu	2	3	3	8
Kontrol Grubu	3	2	3	8
Toplam	5	5	6	16

Deney grubunda 12 yaşında 2, 13 yaşında 3 ve 14 yaşında 3 ergen yer alırken; kontrol grubunda 12 yaşında 3, 13 yaşında 2 ve 14 yaşında 3 ergen bulunmaktadır. Araştırmada deney grubunda 8, kontrol grubunda 8 olmak üzere toplamda 16 ergen yer almıştır. Deney grubu ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin nomofobi düzeylerini ölçen öntest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi uygulanmış ve sonuçlara Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3.

Deney ve Kontrol Grubunun Öntest Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

		n	\bar{X}	SS	sd	t	p
Nomofobi Düzeyleri	Deney Grubu	8	78.12	22.97	14	-.13	.90
	Kontrol Grubu	8	79.62	23.57			

p < .05

Tablo 3'teki verilere göre deney grubu ile kontrol grubunda yer alan ergenlerin nomofobi düzeylerine ilişkin öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p > .05). Ayrıca her iki gruptaki ergenlerin nomofobi puanlarının ölçeğin orta puanından (70 puan) yüksek olduğu ve ergenlerin nomofobik belirtilere sahip oldukları saptanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NMP-Q)

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasını Yıldırım ve diğerleri (2016) yapmıştır. 7'li likert tipi bir ölçek olan Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği 20 maddeden oluşur ve 4 alt boyuta sahiptir. Ölçeğin "Bilgiye Erişememe" alt boyutunda 4 madde, "Bağlantıyı Kaybetme" alt boyutunda 5 madde, "İletişime Geçememe" alt boyutunda 6 madde ve "Rahat Hissedememe" alt boyutunda 5 madde bulunmaktadır. Alınan toplam puanın artması nomofobi belirtilerinin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin orijinalinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .95 olarak; uyarlanmış halinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sağlamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda uyum indeksleri ölçeğin 4 faktörlü modelini doğrulamıştır (Yıldırım vd., 2016). Bu araştırmada ise nomofobi ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Deneyel İşlem

Araştırmanın yapılabilmesi için İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve okul yönetiminden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın başında kendine ait akıllı telefonu olan öğrenciler belirlenmiştir. Ardından bu öğrencilere yönelik Nomofobi

Yaygınlığı Ölçeği uygulanmış ve nomofobi düzeyi en yüksek 16 öğrenci tespit edilmiştir. Araştırmaya dâhil olmaları için öğrencilerin onayı alınmış ve velilerine onay formları imzalatılarak veli izinleri de alınmıştır. Ardından bu öğrenciler deney ve kontrol grubuna 8'erli olarak rastgele şekilde ayrılmışlardır. Deney grubundaki öğrenciler her biri 40 dakikadan oluşan 8 oturumluk nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programına katılmışlardır.

Psiko-eğitim grupları planlı ve yapılandırılmış bir süreci izler ve en önemli özelliği öğretici olmasıdır. Grup amaçlarının lider tarafından belirlendiği psiko-eğitim gruplarında oturumlarda yer alan görevler yerine getirilmeye çalışılır (Brown, 2013). Bu psiko-eğitim programı Psikolojik Danışmanlar İçin Psiko-Eğitsel Gruplar Hazırlama ve Uygulama (Brown, 2013) kitabı ve alanyazındaki ilgili araştırmalar ışığında (Adnan & Gezgin, 2016; Bragazzi & Puente, 2014; Kaplan-Akıllı & Gezgin, 2016; Sırakaya, 2018; Yıldırım & Correia, 2015) oluşturulmuştur. Oluşturulan program nomofobi konusuyla ilgili birçok çalışması bulunan iki alan uzmanına gönderilmiş ve uzman görüşleri istenmiştir. Uzman görüşleri doğrultusunda istenen düzeltmeler yapılmış ve psiko-eğitim programı hazır hale getirilmiştir. Oluşturulan psiko-eğitim programının içeriğine ilişkin kazanım ve amaçlar aşağıda sunulmuştur:

1. Oturum: Programa Giriş ve Amaç Belirleme

- Psiko-eğitim programı hakkında bilgi verilir.
- Grup üyeleri birbirleriyle tanışır.
- Grup üyeleri tarafından grup kuralları belirlenir.
- Grup üyeleri gruptan beklentilerini ifade eder.
- Bireysel ve grup amaçları belirlenir

2. Oturum: Nomofobi Nedir?

- Akıllı telefon, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi hakkında temel kavramları öğrenir.
- Yoksunluk ve kontrol edebilme kavramlarını açıklar.
- Akıllı telefondan yoksun kalma durumunda neler hissettiğini fark eder.
- Bilinçli akıllı telefon kullanımı ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki farkları bilir.
- Nomofobi hakkında bireysel ve kendi metaforlarını üretir.

3. Oturum: Nomofobi Nedenleri

- Akıllı telefon kullanma amaçlarını ifade eder.
- Hangi durumlarda akıllı telefon kullandığını ifade eder.
- Hangi bilgiye ya da kişilere erişmediğinde yoksunluk hissettiğini fark eder.
- Hangi sıklıkla akıllı telefon kullandığını ifade eder.
- Hangi platformların (app) daha yoğun kullanıldığını ifade eder.
- Telefonu tüketim için mi yoksa üretim için mi kullandığını ve kullanım yoğunluğunu ifade eder.

4. Oturum: Nomofobik Belirtiler

- Problemlı akıllı telefon kullanımına ilişkin işlevsel olmayan düşüncelerini fark eder.
- Problemlı akıllı telefon kullanımının fiziksel ve ruhsal sonuçlarını fark eder.
- Akıllı telefon kullanılmayan durumlarda yaşanan duygu ve düşünceleri fark eder.
- Panik ataklarla sonuçlanabilecek bu olumsuz süreci başka örneklerle fark eder.

5. Oturum: Alternatif Geliştirme

- Problemlı akıllı telefon kullanımıyla ilgili kendini sorgulayarak değerlendirir.
- Dürtü, davranış, ödül mekanizması içinde dürtü kontrolünü yapmayı öğrenir.
- Kendini sorgulayıp değerlendirirken örnek olaylar kullanılır.
- Akıllı telefon kullanımıyla ilgili hatalı öğrenmeleri fark eder, üzerinde çalışır ve alternatifler geliştirir.

6. Oturum: Duygu, Düşünce ve Davranışlar

- Olumsuz duygu ve düşüncelerin akıllı telefon kullanımını teşvik edip etmediğini fark eder.
- Hangi gereksinimlerini (psikolojik ve fizyolojik) tatmin etmek için akıllı telefon kullandığını fark eder.
- Telefonu hayatında neyin yerine koyduğunu öğrenir.
- Hangi davranışların problemlı akıllı telefon kullanmaya eşlik ettiğini fark eder.
- Başa çıkma stratejilerinin nomofobiyi nasıl engellediğini fark eder.
- Bilinçli ve problemlı akıllı telefon kullanan kişilerin duygu, düşünce ve davranış farklılıklarını ifade eder.

7. Oturum: Öz Denetim ve İlişki Kurma

- Bilinçli akıllı telefon kullanımı konusunda kişisel iradesini fark eder.
- Kendi yaşamını ve alışkanlıklarını belirler.
- Yaşamında zamanı verimsiz kullanmasına yol açan faaliyetlerini fark eder.
- Boş zaman aktivitelerinin ve sosyal desteğin önemi fark eder.
- Aile ve arkadaşları ile ilişkisinin önemini fark eder.
- Aile ve arkadaşlarıyla ilişkisini geliştirir.

8. Oturum: Değerlendirme

- Bireysel ve grup amaçlarına ne düzeyde ulaşıldığını değerlendirir.
- Grup sürecini değerlendirerek kendi gelişimini fark eder.

Verilerin Analizi

Araştırmada nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programına katılan ve katılmayan ergenlerin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakmak için bağımsız örneklem t testi; deney grubundaki ergenlerin öntest ve sontest puanları arasındaki farka bakmak için ise ilişkili örneklem t-testi analizi yapılmıştır.

Tablo 4.

Deney ve Kontrol Grubunun Normallik Varsayımlarının İncelenmesi

		Basıklık Katsayısı	Çarpıklık Katsayısı	Shapiro-Wilk Testi		
				İstatistik	df	p
Deney	Öntest	-1.72	.085	.86	8	.13
Grubu	Sontest	-1.03	-.01	.95	8	.74
Kontrol	Öntest	-1.85	.33	.89	8	.21
Grubu	Sontest	-1.95	.46	.83	8	.06

Deney ve kontrol grubundaki verilerin normalliğinin sınanması amacıyla hesaplanan basıklık ve çarpıklık katsayıları ile Shapiro-Wilk testinin sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Araştırmada yer alan katılımcı sayısının 50'nin altında olması nedeniyle Shapiro-Wilk testi (Büyüköztürk, 2005) ile normallik varsayımları incelenmiştir. Bu teste ait p değerinin .05'ten büyük olduğu ve verilerin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Böylece araştırmada parametrik testler kullanılmıştır (Can, 2017, s.116). Kontrol ve deney grubundaki verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve bu değerlerin -1.96 ile +1.96 arasında olduğu görülmüştür. Bu katsayıların -1.96 ile +1.96 arasında olması verilerin normal dağılım sergilediği anlamına gelmektedir (Can, 2017, s.85).

Etik

Bu araştırmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde yer alan kurallara dikkat edilmiştir. “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığında bulunan durumlardan kaçınılmıştır. Araştırmanın başında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik izin alınırken (Karar Tarihi: 25.12.2020; Toplantı Sayısı: 11; Karar Sayısı: 2020/842), İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (Sayı: 903.01-E.14077859) uygulama için onay alınmıştır.

Bulgular ve Yorum

Deney grubundaki ergenlerin nomofobi belirtilerini ölçen öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını incelemek amacıyla ilişkili örneklem için t testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te yer almıştır:

Tablo 5.

Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Son Test Puanlarının İlişkili Örneklem T Testi ile Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	SS	sd	t	p
Nomofobi	Öntest	8	78.12	22.97	7	8.97	.00
Düzeyleri	Sontest	8	53.25	16.16			

p< .05

Tablo 5 incelendiğinde deney grubunun öntest puan ortalamaları ($\bar{x}=78.12$) ile sontest puan ortalamaları ($\bar{x}=53.25$) arasında anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<.05$). Deney grubunun sontest puanlarının anlamlı şekilde düşmesi nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının ergenlerde nomofobi belirtilerini azalttığı anlamına gelmektedir.

Kontrol grubundaki katılımcıların nomofobi belirtilerini ölçen ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını ortaya koymak amacıyla ilişkili örneklem için t testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6'da yer almıştır.

Tablo 6.

Kontrol Grubunun Ön Test Puanları ile Son Test Puanlarının İlişkili Örneklem T Testi ile Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	SS	sd	t	p
Nomofobi	Öntest	8	79.62	23.57	7	-.20	.85
Düzeyleri	Sontest	8	79.87	23.09			

$p<.05$

Tablo 6'ya göre nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programına dâhil olmayan ergenlerin oluşturduğu kontrol grubunun öntest puan ortalamaları ($\bar{x}=79.62$) ile sontest puan ortalamaları ($\bar{x}=79.87$) arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>.05$).

Deney ve kontrol grubuna yönelik uygulanan Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına ilişkin yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7.

Deney ve Kontrol Grubunun Sontest Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

		n	\bar{X}	SS	sd	t	p
Nomofobi	Deney	8	53.25	16.16	14	-2.67	.02
Düzeyleri	Kontrol	8	79.87	23.09			

$p<.05$

Tablo 7'ye göre deney grubunda yer alan ergenlerin nomofobi düzeylerine ilişkin sontest puan ortalamaları ($\bar{x}=53.25$) ile kontrol grubunun nomofobi düzeylerine ilişkin sontest puan ortalamaları ($\bar{x}=79.87$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<.05$). Bu araştırma bulgusuna göre nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının ergenlerin nomofobi düzeylerini düşürdüğü sonucuna ulaşılabilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada yer alan ergenlerin akıllı telefonlarından mahrum kaldıklarında korku yaşadıkları ve nomofobik belirtilere sahip oldukları görülmüştür. Alanyazında nomofobinin ergenler arasında oldukça yaygın olduğunu ve yakın gelecekte bu

sorunun daha ciddi boyutlara ulaşacağını ortaya koyan araştırmalar bu sonucu desteklemektedir (Bivin vd., 2013; Elmore, 2014; Gezgin, 2017; Sırakaya, 2018; Yıldırım & Kişioğlu, 2018).

Bu araştırmada psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki ergenlerin ön test puanları ile son test puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubundaki ergenlerin son test puanlarının da birbirinden anlamlı şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının ergenlerin nomofobi düzeylerini azaltmada başarılı olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde ergenlerde nomofobi ile ilgili bir psiko-eğitim programının etkililiğinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle özgün olduğu düşünülen bu araştırmanın ilgili alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ergenlerde nomofobik belirtileri düşürmeyi amaçlayan herhangi bir deneysel araştırmaya rastlanmasa da bilgisayar bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve problemlili internet kullanımı ile baş etme amaçlı psiko-eğitim programlarının etkililiğinin incelendiği araştırmaların literatürde yer aldığı görülmektedir.

Taş (2015) ergenler arasında akıllı telefon kullanımının yaygın olduğunu ve bu durumun internet bağımlılık düzeyini arttırdığını ifade etmiştir. Buradan hareketle Taş, ergenlere yönelik bağımlılık belirtilerini azaltmak amaçlı bir psiko-eğitim programı uygulamıştır. On oturumdan oluşan bu program sayesinde ergenlerin internet bağımlılık seviyesinin düştüğü görülmüştür. Erden ve Hatun'a (2015) göre internet bağımlılığının temelinde yatan en büyük nedenlerden biri problemlili akıllı telefon kullanımıdır. Bu nedenle araştırmacılar bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikolojik danışma uygulaması ile internet bağımlılığını azaltmayı amaçlamışlardır. Araştırma kapsamında 14 yaşındaki bir ergenle 7 oturum süren bir danışma sürecine girilmiş ve ergenin internet bağımlılık düzeyinin anlamlı şekilde düştüğü tespit edilmiştir. Benzer olarak Arar (2018) her bir oturumu 60 dakika süren toplam 8 oturumluk internet bağımlılığı ile baş etme psikoeğitim programını 12 ergene yönelik uygulamıştır. Böylece internet bağımlılığı ile baş etme psikoeğitim programının ergenlerin bilinçli internet kullanım düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Jong-Un Kim (2008) ise ergenlerin bilgisayar bağımlılığını düşürmeye yönelik gerçeklik terapisi yaklaşımına dayalı bir grup rehberliği çalışması yapmıştır. Uygulanan bu grup rehberliğinin internet ve bilgisayar bağımlılığını düşürdüğü görülmüştür. Erses ve Müezzın (2018) 20 ergene yönelik 10 oturumdan oluşan bir psiko-eğitim programı uygulamıştır. Bu program sayesinde ergenlerde başta akıllı telefon kullanımı olmak üzere problemlili teknoloji kullanımının azaldığı tespit edilmiştir. Bilgisayar ve oyun bağımlılığını azaltmak amacıyla 10 ergene yönelik 8 oturumdan oluşan bir psiko-eğitim programı hazırlayan Nedim-Bal ve Metan (2015) bu program sayesinde ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerini anlamlı şekilde düşürmüştür. Erol (2019) ve Young (2007) tarafından yapılan benzer araştırmaların sonuçlarına göre uygulanan psiko-eğitim programları ergenlerde problemlili internet kullanımını azaltmada oldukça etkilidir. Mevcut araştırma sonuçları ile tutarlılık gösteren tüm bu

araştırmalar göstermiştir ki ergenlerde problemlili teknoloji kullanımını azaltmayı amaçlayan psiko-eğitim programları oldukça etkili sonuçlar elde etmektedir.

Bu araştırmada izleme çalışmalarının yapılamaması ve bir plasebo grubunun kullanılmaması araştırmanın sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Çalışma grubunda yer alan son sınıf öğrencilerinin mezun olmaları nedeniyle çalışmada izleme çalışması yapılamamıştır. Araştırmanın bulguları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara geliştirilen öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Uygulanan psiko-eğitim programının 6 veya 12 aylık süreden sonraki etkisini ortaya koyan izleme çalışmaları yapılabilir. Bunun yanında deney ve kontrol grubuyla beraber plasebo grubunun da kullanılacağı deneysel araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Araştırmanın başında uygulanan ön test sonuçlarına göre ergenlerin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle ergenlerin nomofobiden korunabilmelerini sağlamak amacıyla okul yöneticileri ile okul psikolojik danışma servisleri işbirliği içinde sosyal, sportif ve kültürel faaliyetler düzenleyebilir.
- Okul psikolojik danışmanları önleyici rehberlik amacıyla veli ve öğrencilere yönelik sağlıklı teknoloji kullanımı hakkında bilgilendirici seminerler düzenleyebilir.
- Oluşturulan nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programı ortaokul dönemindeki ergenlere uygulanmış ve etkili olduğu saptanmıştır. Bu psiko-eğitim programının etkililiği farklı yaş grubundaki kişiler (çocuk veya yetişkinler) üzerinde incelenebilir.
- Ergenlerin yalnızlık, kaygı, çekingenlik gibi mizaç ve duygusal özellikleri ile nomofobik belirtileri arasındaki ilişkilerin inceleneceği araştırmalar alanyazına katkı sağlayabilir.

Etik

Araştırmanın yazarı tüm etik kurallara uyduğunu bildirmiştir.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgın, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1). 141-158. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378
- Arar, M. (2018). *İnternet bağımlılığı ile başa çıkma psiko-eğitim programının lise 10.sınıflarda internet kullanımına etkisi* (Tez No. 546682). [Yüksek Lisans Tezi, Lefke Avrupa Üniversitesi-Lefke]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Bivin, JB., Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about?. *Reviews of Progress*, 1(1), 14-17.
- Brown, N.W., (2013). Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi (V. Yorgun, Çev.). Anı Yayıncılık.
- Bülbül, H., & Tunç, T. (2018). Telefon ve oyun bağımlılığı: ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9(21), 1-13. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.431446>
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum. Pegem Akademi.
- Can, A. (2017). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (5. Baskı). Pegem Yayıncılık.
- Daily Mail (2008). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact – and it's the plague of our 24/7 age*. 13.12.2020 tarihinde <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html> adresinden edinilmiştir.
- Dongre, A.S., Inamdar, I.F., & Gattani, P.L. (2017). Nomophobia: a study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8, 688-693.
- Elmore, T. (2014, 18 Eylül). Nomophobia: A rising trend in students. 13.12.2020 tarihinde *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/artificial-maturity/201409/nomophobia-rising-trend-in-students> adresinden edinilmiştir.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & 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.
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83. <https://doi.org/10.15805/addicta.2015.2.1.015>
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisi* (Tez No. 549847). [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Erses, T., & Müezzini, E. (2018). İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 313-326.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3, 29-53. <https://doi.org/10.5281/zenodo.572344>
- Gezgin, D. M., Çakır, O., & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: the factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>

- Gümüş, A. (2018). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi* (Tez No. 503061). [Uzmanlık Tezi, Yüzcüncü Yıl Üniversitesi - Van]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. (4. Baskı). Eğiten Kitap.
- Jong-Un, K. (2008). The effect of art group counseling program on the internet addiction level and self esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12.
- Kaplan-Akıllı, G., & Gezgin, D.M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 51-69. <https://doi.org/10.21764/efd.80423>
- Nedim-Bal, P., & Metan, H. (2016). Bilgisayar bağımlılığı ile baş etme eğitimi programının 9. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 62-74.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2), 714-727. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.359458>
- Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M., & Khan, A. (2018). A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students of a medical college in Bhopal. *Int J Community Med Public Health*, 5(6), 2442-5.
- Spitzer, M. (2015). M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends in Neuroscience ve Education*, 4, 87-89. <https://dx.doi.org/10.1016/j.tine.2015.11.004>
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 431349). [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi - Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Taş, İ. (2015). *Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi* (Tez No. 396085). [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi - Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1-22. <https://doi.org/10.5070/M491033274>
- TÜİK (2018). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. 13.12.2020 tarihinde TÜİK: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> adresinden edinilmiştir
- Türen, U., Erdem, H., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.17671/btd.30223>
- Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Tez No. 14-092). [Yüksek Lisans Tezi, Iowa State University - Ames]. Iowa State University Digital Repository.

- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N.. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Med J SDU/SDÜ Tıp Fak Dergisi*, 25(4), 473-480. <https://dergipark.org.tr/tr/phttps://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>

Extended Abstract

The concept of nomophobia was first introduced in 2008 by the Post Office in the UK. The concept of nomophobia, which is formed by the combination of the abbreviation of “No Mobile Phone Phobia” words in English, means phobia, fear and anxiety experienced when the smartphone is deprived. Symptoms of nomophobia increase rapidly among adolescents and young people (Gezgin, Cakir & Yıldırım, 2018; Gezgin, Hamutoglu, Sezen & Ayas, 2018). Yıldırım (2014) stated that nomophobia has four dimensions. These dimensions are “Not Being Able to Access Information”, “Losing Connectedness”, “Not Being Able to Communicate” and “Giving up Convenience”.

Not Being Able to Access Information: It is anxiety and fear in case of failure to access the desired information on the internet via smartphone.

Losing Connectedness: It is the fear of interruption of the connection via the smartphone and the fear of not being online.

Not Being Able to Communicate: Negative emotions are experienced when not communicating with family and friends.

Giving up Convenience: When the comfort of the smartphone is not felt, negative emotions are experienced (Yıldırım, 2014).

Smartphones affects the emotions, behaviors and habits of young people in many ways (Adnan & Gezgin, 2016). Nomophobia is rapidly becoming widespread among adolescents and it is seriously reducing academic achievement (Spitzer, 2015). Nomophobic adolescents and young people cannot focus on their academic achievement and they have attention deficit because of their concerns. As the primary school students start to use smartphones (Süler, 2016) the physical and mental development of the rising generations is at risk. Gumus (2018) stated that the researches in the literature about smartphone usage were insufficient. Preventive studies should be planned before the beginning and spread of the symptoms of

nomophobia. Thus; mental, physical, social and psychological development of adolescents and young people may be affected positively. Considering that the researches in the literature are insufficient, it is thought that this research will contribute to the relevant literature. In addition, when the literature is examined, no other research has been found in which a psycho-education program related to nomophobia for adolescents was applied. The aim of this study was to examine the effectiveness of nomophobia awareness psycho-education program for adolescents.

Experimental design with pre-test and post-test control group was used in this study. In the methods of such research, the difference between the pre-test and post-test applied to the experimental and control groups is examined for significance (Johnson & Christensen, 2014, p.303). The study group consisted of adolescents studying at a secondary school in Black Sea Region in Turkey. At the beginning of the study, that students who having smartphones were identified. Then, the *Nomophobia Prevalence Scale* was applied to these students and the 16 students with the highest nomophobia level were determined. A approval form has been requested from the parents of these students. Subsequently, these students were randomly assigned to the experimental and control groups. The students in the experimental group participated in the eight-sessions nomophobia awareness psycho-education program. The eight-sessions nomophobia awareness psycho-education program was developed by the researcher based on expert opinion and research results in the literature (Adnan & Gezgin, 2016; Bragazzi & Puente, 2014; Kaplan-Akilli & Gezgin, 2016; Sirakaya, 2018; Yildirim & Correia, 2015).

In the study, it was examined whether there was a significant difference between the nomophobia levels of the adolescents who participated and not participated in the nomophobia awareness psycho-education program. Independent samples t-test and related samplest-test were used in this research. At the beginning of the research, there was no significant difference between the pre-test scores of the adolescents in the experimental and control groups. According to the research findings, there were significant differences between pre-test and post-test scores of adolescents in the experimental group. In addition, the post-test scores of the adolescents in the experimental and control groups were significantly different from each other. According to these results, nomophobia awareness psycho-education program reduced the nomophobic symptoms of adolescents. When the literature is examined, no research has been found on psycho-education program related to nomophobia. However, it has been observed that the researches examining the effectiveness of psycho-education programs related to computer addiction, technology addiction, internet addiction, digital game addiction and problematic internet usage. Tas (2015) stated that smartphone use is widespread among adolescents and internet addiction is also increasing. Therefore, Tas applied a psycho-education program aimed at reducing psychological symptoms for adolescents. Thanks to the 10-sessions program, it was observed that adolescents' internet addiction level decreased. Jong-Un Kim (2008) conducted a group guidance study aimed at reducing the computer addiction of

adolescents. It was observed that this group guidance reduced internet and computer addiction. Arar (2018) applied the 8-sessions psychoeducation program to cope with internet addiction for 12 adolescents. Through this research, it was seen that the psychoeducation program for coping with internet addiction reduced the level of internet addiction of adolescents. According to the results of similar studies conducted by Erol (2019) and Young (2007), psycho-education programs are highly effective in reducing problematic internet usage in adolescents. The results of this research showed consistency with all of these research results. It is seen that psychoeducation programs aimed at the usage of conscious technology in adolescents can be highly effective and efficient.