



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Investigation of Nomophobia Levels in University Students According to Various Variables

Hediye YOLDAŞ

Ön Lisans Öğrencisi, Iğdır Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
hedyeyoldas13@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0001-8953-3924>

Ercan ARAS


Dr. Öğr. Üyesi, Iğdır Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
ercanaras0104@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-1361-3212>

Cite As/Atıf: Yoldaş, H, & Aras, E. (2024). Üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 221–242. <https://doi.org/10.31463/aicusbed.1413715>

ISSN: 2149-3006

e-ISSN: 2149-4053

Makale Türü- <i>Article Type</i> :	Araştırma Makalesi – <i>Research Article</i>
Geliş Tarihi- <i>Received Date</i> :	02.01.2024
Kabul Tarihi- <i>Accepted Date</i> :	30.09.2024
Sorumlu Yazar- <i>Corresponding Author</i> :	Ercan ARAS
Sayfa Aralığı- <i>Page Range</i> :	221-242
Doi Numarası-Doi Number:	 https://doi.org/10.31463/aicusbed.141315



<http://dergipark.gov.tr/aicusbed>

This article was checked by

 iThenticate®



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ¹

Investigation of Nomophobia Levels in University Students According to Various Variables

Hediye YOLDAŞ
Ercan ARAS

Öz

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, telefonda geçirilen süre, telefon ekranını kontrol etme sayısı değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 18-42 arasında değişen 358 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 289'u kadın (%80.7), 69'u (%19.3) erkektir. Veriler yüz yüze toplanmıştır. Normallik analizleri için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Araştırma bulguları bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Nomofobi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği, akıllı telefon kullanma süresi ve telefon ekranını kontrol etme sayısına göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Sözcükler: Cinsiyet, ekranı kontrol etme sayısı, nomofobi, sınıf düzeyi, telefonda geçirilen süre, üniversite öğrencisi.

Abstract

In this study, nomophobia levels of university students were examined in terms of gender, class level, time spent on the phone, and the number of times they checked the phone screen. A total of 358 university students aged between 18-42 years participated in the study. 289 of the participants were female (80.7%) and 69 (19.3%) were male. Data were collected face-to-face. Skewness and kurtosis values were examined for normality analyses and it was found that the data were normally distributed. Research findings were analyzed with independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA). According to the results of the analyses, it was determined that the nomophobia levels of university students were at a moderate level. It was found that nomophobia levels did not differ according to gender and class level variables but differed according to the duration of smartphone use and the number of times they checked the phone screen.

¹ Bu araştırma “2209-A-Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı” kapsamında TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir.

Keywords: Gender, number of screen checks, nomophobia, grade level, time spent on the phone, university student.

Giriş

Günümüzde akıllı telefon kullanımı oldukça yaygınlaşmıştır. İnternet kullanımının artmasıyla birlikte akıllı telefonlar, günlük yaşamın bir parçası hâline gelmiştir. Akıllı telefonların taşınması ve kullanımı kolay olduğu için insanlar tarafından daha çok tercih edilmektedir. Türkiye’de akıllı telefon kullanma oranının %99,20; üniversite öğrencileri arasındaki kullanım oranının ise %99,70 olduğu belirtilmektedir (TÜİK, 2022). Bununla birlikte akıllı telefonla zaman geçirme süresi de oldukça fazladır. Nitekim Mobisad (2023) yaptığı araştırmada Türkiye’de akıllı telefon kullanım süresinin günlük ortalama 7 saat 24 dakika olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Arslantaş ve Öner (2023) günlük internet kullanım süresinin arttığını ve öğrencilerin %54’ünün 5-7 saat arasında olduğunu ortaya koymuştur. Akıllı telefonların günlük yaşamda birçok işlevi olduğunu söyleyebiliriz. Bu işlevler arasında iletişim sağlama, internete erişim, zamandan tasarruf etme, mesaj gönderme, mesaj alma, video ve fotoğraf çekimi, oyun oynama, alışveriş yapma, sosyal medyayı kullanma, müzik dinleme ve film seyretme gibi birçok aktivite bulunmaktadır (King vd., 2013; Tandoğan ve Hoşgör, 2017). Bunun yanında birey, akıllı telefon aracılığıyla sosyal medyada paylaşım yapmakta ve diğer insanlarla sanal iletişim kurmaktadır (Fox ve Moreland, 2015). Bu durum bireyin akıllı telefonları daha sık kullanmasına ve sanal ortamlarda daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır. Bu kapsamda akıllı telefonların birçok amaçla kullanıldığı söylenebilir. Hayatımıza birçok kolaylık getiren akıllı telefonlar, aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanıldığında bireyin yaşamı için bir tehdit oluşturmaktadır (Choliz, 2012). Özellikle akıllı telefonların yaygın hâle gelmesiyle birlikte birçok olumsuz durumlar ortaya çıkmıştır (Frassini vd., 2021). Akıllı telefon kullanımı sürekli telefon ekranına bakma, sosyal medya bağımlılığı, uyku düzensizliği, dikkatsizlik, göz problemleri gibi olumsuzluklara sebep olmaktadır (Salehan ve Nagehban, 2013; Yılmaz vd., 2018). Bunlara ek olarak bireyde empati düşüklüğü, akademik başarı düşüklüğü, kilo alma, tansiyon problemleri, depresif belirtiler, kişilik problemleri, bağımlı olma, kaygı ve yalnızlık problemleri görülebilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Al-Mamun vd., 2023).

Akıllı telefon kullanımından kaynaklı sorunların artması, nomofobi kavramını ortaya çıkarmıştır. King vd., (2010) nomofobiyi 21.yüzyılın hastalığı olarak tanımlamaktadır. Nomofobi, akıllı telefona ulaşamama veya akıllı telefondan ayrı kalmaya bağlı olarak duyulan korku, endişe olarak

tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobi, “no-mobile-phone-phobia” kavramlarının kısaltılmasından oluşmaktadır. Nomofobi, kişinin cep telefonunu kullanamama ve erişememe korkusu yaşamasıdır. Bu durum kişinin akıllı telefonunu kaybetme, telefonun kapanması, sinyal kaybı, internet erişiminin olmaması olarak da ifade edilebilir. Nomofobi, teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireyin yaşamında önemli bir sorun hâline gelmiştir. Nomofobi gençler arasında hızla yaygınlaşmaktadır (Aydın ve Kuş, 2023). Yapılan çalışmalar nomofobi düzeyinin gençlerde yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Przybylski vd., 2013; Tavalacci vd., 2015). Nomofobik bireyler, akıllı telefonlarına erişemediğinde depresif belirtiler göstermektedir (Polat, 2017). Bunun yanı sıra, bireyin akıllı telefonuna eriştiğinde, kendini iyi hissettiği, mutlu olduğu ancak giderek telefona daha çok bağımlı hâle geldiği vurgulanmıştır (Öz ve Hortop, 2018). Ayrıca nomofobik bireyler, genellikle telefon ekranını sıklıkla kontrol etme, telefonu yanından ayırmama, telefonunu kaybettiğinde huzursuz olma gibi durumlar yaşamaktadır (Bragazzi ve Puento, 2014). Nomofobi bireyin yorgun ve stresli olmasına, dikkat dağınıklığı yaşaması ve psikolojik sorun yaşamasına da yol açmaktadır (Tamura vd., 2017). Çilek vd. (2023) akıllı telefona ulaşamama durumunda korku ve stresin yaşandığı, bireyin huzursuz olduğu ortaya çıkmıştır. Alan yazınında yapılan çalışmalara bakıldığında, nomofobinin birey üzerinde birçok olumsuz etkisi olduğu söylenebilir. Bu durum nomofobinin önemli bir sorun olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Özsavran vd., (2023) yaptığı çalışmada öğrencilerin %19’unun nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu; %18.21’inde ise ağır olduğu (Ejder Apay vd., 2020) ortaya çıkmıştır. Diğer bir çalışmada Yıldırım ve Correia (2015) gençlerin büyük bir çoğunluğunun nomofobik olduğunu ve bilgiye ulaşamama ve iletişime geçememekten dolayı endişe duyduğunu belirtmiştir. Deshpande (2015)’e göre gençler cep telefonlarını aşırı bir biçimde kullanmakta ve cep telefonu ile vakit geçirmek gençler için vazgeçilmez bir durum hâline gelmiştir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, nomofobinin üniversite öğrencileri arasında yaygın bir durum olduğu söylenebilir. Gençler arasında nomofobi yaygınlığının giderek arttığı düşünüldüğünde, üniversite öğrencileri arasında nomofobi düzeyinin hangi düzeyde olduğu sorusu önemli hâle gelmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıdaki araştırma soruları belirlenmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi yaygınlığı hangi düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre nomofobi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre nomofobi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanma süresine göre nomofobi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin telefon ekranını kontrol etme sayısına göre nomofobi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma betimsel tarama yöntemi ile yürütülmüştür. Tarama yöntemi, araştırma konusunu olduğu gibi değiştirmeden ortaya koymaktadır. Tarama yönteminde katılımcıların bir konuya ilişkin görüş, inanç ve tutumlarının belirlenmesi amaçlanır. (Büyüköztürk vd., 2012). Bu çalışma Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığından 17.11.2023 tarih ve 2023/21 sayısı ile etik kurul izni alınarak yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmadaki çalışma grubu Iğdır Üniversitesinde öğrenim görmekte olan ve yaşları 18 ile 42 arasında değişen 358 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.53 olarak hesaplanmıştır. Veriler uygun örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Uygun örnekleme yönteminde çalışma grubuna kolay bir şekilde ulaşılmasına dikkat edilir (Edmonds ve Kennedy, 2013). Uygun örnekleme yöntemi, verilerin hızlı toplanmasını sağlar (Büyüköztürk vd., 2012). Araştırma verileri ölçek sahibinden izin alındıktan sonra katılımcı onayı alınarak toplanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	69	19.3
	Kadın	289	80.7
Sınıf	1.sınıf	216	60.3
	2.sınıf	142	39.7
Telefonda Geçirilen Süre	1 saatten az	24	6.7
	2-4 saat	175	48.9
	5-7 saat	112	31.3
	8 saat ve üstü	47	13.1
Ekran Kontrol Sayısı	1-20 arası	144	40.2
	21-40 arası	108	30.2
	41-60 arası	58	16.2
	61-80 arası	26	7.3
	81 ve üstü	22	6.1

Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların; 289'unun (%80.7) kadın, 69'unun (%19.3) erkek olduğu ve 216'sının (%60.3) 1.sınıf, 130'unun (36.3) 2.sınıf, 8'inin (%1.1) 4.sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların akıllı telefon kullanma süreleri incelendiğinde; 24'ünün (%6.7) 1 saatten az, 175'inin (48.9) 2-4 arası saat, 112'sinin (%31.3) 5-7 saat, 47'sinin (%13.1) 8 saat ve üstü akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Katılımcıların ekranı kontrol etme sayılarına bakıldığında; 144'ünün (%40.2) 1-20 arası, 108'inin (%30.2) 21-40 arası, 58'inin (%16.2) 41-60 arası, 26'sının (%7.3) 61-80 arası, 22'sinin (%6.1) 81 ve üstü sayıda telefon ekranını kontrol ettiği ortaya çıkmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara ait cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefon kullanma süresi ve telefon ekranını kontrol etme sayısını belirlemeye ilişkin sorular yer almaktadır.

Nomofobi Ölçeği

Nomofobi ölçeği, 20 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Yıldırım vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları bilgiye erişememe,

rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetmedir. Ölçekten alınan puanlar 20-140 arasında değişmektedir. 0-20 arası nomofobi olmadığını, 20-60 arası hafif düzey, 60-100 arası orta düzey, 100-140 arası ise yüksek düzeyde nomofobi olduğunu gösterir (Yıldırım vd., 2016). Ölçeğin cronbach's alpha katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların güvenirlik katsayısı ise sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada kapsamında hesaplanan cronbach's alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .94; alt boyutlar için ise bilgiye erişememe .84, rahatlıktan feragat etme .83, iletişim kuramama .91 ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme .89 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 22 programı kullanılmıştır. Nomofobi ölçeğinden alınan puanların dağılımları incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma verileri üzerinde parametrik testlerin yapılabilmesi için verilerin normal dağılım göstermesi şartı aranır (Büyüköztürk vd., 2012). Araştırma verilerinin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Çarpıklık değerlerinin -.446 ve .008 aralığında; basıklık değerlerinin ise .523 ile .939 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde Kalaycı (2009) çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ve -3 aralığında olmasını yeterli olarak kabul etmektedir. Buna göre verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizleri kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerine ilişkin yapılan betimsel analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Nomofobi Düzeylerine İlişkin Bilgiler

Ölçek	N	X	SS.	Min.	Max.
Bilgiye erişememe	358	16.66	6.09	4	28
Rahatlıktan feragat etme	358	20.07	7.48	5	35
İletişim kuramama	358	26.92	9.03	6	42
Çevirim içi bağlantıyı kaybetme	358	18.07	7.72	5	35
Toplam	358	81.73	25.69	20	137

Tablo 2 incelendiğinde, ölçeğin toplamından alınan en yüksek puanın 137, en düşük puanın 20 ve puan ortalamalarının 81.73 olduğu görülmektedir.

Buna göre ölçekten alınan puanlar üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin “orta” düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarından en yüksek puan ortalamasının iletişim kuramama ($X=26.92$) ile rahatlıktan feragat etme ($X=20.07$) boyutunda olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Nomofobi Düzeyleri

	Cinsiyet	N	X	ss	sd	t	p
Bilgiye	Kadın	289	4.18	1.53	356	.443	.66
Erişememe	Erkek	69	4.10	1.50			
Rahatlıktan	Kadın	289	4.10	1.48	356	2.33	.02
Feragat	Erkek	69	3.64	1.53			
Etme							
İletişim	Kadın	289	4.58	1.48	356	.66	.01
Kuramama	Erkek	69	4.09	1.58			
Çevirimiçi	Kadın	289	3.63	1.54	356	.50	.62
Bağlantıyı	Erkek	69	3.53	1.56			
Kaybetme							
Toplam	Kadın	289	4.15	1.28	356	1.779	.07
	Erkek	69	3.84	1.30			

Tablo 3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre nomofobi düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem için t testi sonucunda aradaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=.07$; $p>.05$). Buna göre, cinsiyetin üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Alt boyutlar açısından incelendiğinde, rahatlıktan feragat etme ($p=.01$; $p>.05$) ve iletişim kuramama ($p=.01$; $p>.05$) alt boyutları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular, kadınların rahatlıktan feragat etme puan ortalamasının ($X=4.10$) erkeklerin puan ortalamasından ($X=3.64$) fazla olduğunu ve anlamlı bir fark olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kadınların iletişim kuramama puan ortalamalarının ($X=4.58$) erkeklerin puan ortalamalarından ($X=4.09$) yüksek olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü için belirlenen Eta kare değerinin 0.1 olması rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama alt boyutlarında cinsiyetin düşük bir etkiye yol açtığı şeklinde yorumlanabilir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre nomofobi düzeyleri

arasında bir fark olup olmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Nomofobi Düzeyleri

	Sınıf		X	ss	t	p
	Düzeyi	N				
Bilgiye Erişememe	1.sınıf	216	16.54	5.99		
	2.sınıf	142	16.85	6.23	-.46	.65
Rahatlıktan Feragat Etme	1.sınıf	216	20.35	7.39		
	2.sınıf	142	19.65	7.61	.86	.39
İletişim Kuramama	1.sınıf	216	26.95	9.25		
	2.sınıf	142	26.87	8.73	.08	.93
Çevrimiçi Bağlantı Kuramama	1.sınıf	216	17.96	7.36		
	2.sınıf	142	18.24	8.24	-.38	.74
Toplam	1.sınıf	216	81.80	25.08		
	2.sınıf	142	81.61	26.67	.07	.95

Tablo 4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre nomofobi düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar için t testi sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(356)} = .07$; $p > .05$). Bu sonuca göre, sınıf düzeyinin nomofobi düzeyini etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanma süresine göre nomofobi düzeyleri arasında bir fark olup olmadığına ilişkin yapılan ANOVA testi analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre Nomofobi Düzeyleri

Telefon kullanma süresi	N	X	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
1 saattten az	24	67.25	Gruplar arası	10976.865	3	3658.955	5.767	.001*	5-7 saat-1 saattten az
2-4 saat	175	79.10	Grup İçi	224596.308	354	634.453			8 saat ve üstü-1 saattten az
5-7 saat	112	85.51	Total	235573.173	357				
8 saat ve üstü	47	89.89							
Toplam	358	81.73							

Tablo 5 incelendiğinde, akıllı telefon kullanma süreleri açısından 1 saatten az telefon kullanan 24 kişi, 2-4 saat kullanan 175 kişi, 5-7 saat kullanan 112 kişi, 8 saat ve üzeri kullanan ise 47 kişi olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon kullanma süresine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($F(3_{(354)})=5.767$, $P=.001$). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan Scheffe testine göre anlamlı farklılık 8 saat ve üstü ($\bar{x}=89.89$) ile 5-7 saat ($\bar{x}=85.51$) kullanan öğrenciler ile akıllı telefonu 1 saatten az kullanan öğrenciler ($\bar{x}=67.25$) arasında olduğu görülmektedir. Bu fark akıllı telefonu 8 saat ve üstü ile 5-7 saat arası kullanan öğrencilerin lehine bulunmuştur. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin telefon ekranını kontrol etme sayılarına göre nomofobi düzeyleri arasında bir fark olup olmadığına ilişkin yapılan ANOVA testi analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Ekran Kontrol Sayısına Göre Nomofobi Düzeyleri

Ekran kontrol sayısı	N	X	Varyans Kay.	Kareler Topl.	sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
1-20 arası	144	78.06	Gruplar Arası	7815.651	4	1953.913	3.028	.018*	81 ve üstü, 1-20 arası
21-40 arası	108	83.05	Grup İçi	227757.522	353	645.205			
41-60 arası	58	81.41	Total	235573.173	357				
61-80 arası	26	83.81							
81 ve üstü	22	97.64							
Toplam	358	81.73							

Tablo 6. incelendiğinde akıllı telefon ekranını 1-20 arası kontrol eden öğrencilerin 144 kişi, 21-40 arası 108 kişi, 41-60 arası 58 kişi, 61-80 arası 26 kişi, 81 ve üstü 22 kişi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin telefon ekranını kontrol etme sayısına göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F(4_{(353)})=3.028$, $P=.018$). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan Scheffe testi sonucuna göre anlamlı farklılık 81 ve üstü ($\bar{x}=97.64$) ile 1-20 arası ($\bar{x}=78.06$) telefon ekranını kontrol eden öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Bu fark telefon ekranını 81 ve üstü sayıda kontrol eden öğrencilerin lehine anlamlı bulunmuştur.

Tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri; cinsiyet, sınıf düzeyi, telefonda geçirilen süre, telefon ekranını kontrol etme sayısı değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Alan yazınında bu sonucu destekleyen benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Tavolacci vd. (2015) üniversite öğrencilerinin yaklaşık %35'inin nomofobik davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Jahrami vd. (2021) yaptığı çalışmada nomofobi düzeylerinin %80 oranında olduğunu ortaya koymuştur. Ramazanoğlu (2020) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğunu belirtmiştir. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde bu sonucun alan yazını ile paralellik gösterdiği söylenebilir (Bak, 2019; Özsavran ve Ayyıldız, 2022). Bu sonuçlar nomofobinin üniversite öğrencileri arasında yaşanan bir durum olduğunun göstergesi olarak kabul edilebilir. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefonları günlük yaşamda sıklıkla kullanmaları, bu sonucun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Bu çalışmada nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Bu sonucu destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Nitekim Cain ve Malcom (2019) çalışmasında cinsiyet değişkeninin nomofobi düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmadığını belirtmiştir. Alan yazınında bu sonucu destekleyen başka çalışmalar da vardır (Adnan ve Gezin, 2016; Aksu ve Doğan, 2021; Apak ve Yaman, 2019; Dixit vd., 2010; Uysal vd., 2016). Alan yazınında bu sonuçlardan farklı sonuç ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır. Lee vd. (2014) çalışmasında kadınların erkeklere göre daha fazla nomofobik olduklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Yılmaz vd. (2018) yaptığı çalışmada kadınların nomofobi düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca benzer sonuçlar ortaya koyan başka araştırmalar da vardır (Aksoğan ve Atıcı, 2022; Aktaş vd., 2023; Burucuoğlu, 2017; Büyükçolpan, 2019; Çakmacı, 2022; Erzincanlı vd., 2023; Özsavran ve Ayyıldız, 2022; Yıldırım vd., 2016). Bu çalışmada iletişim kuramama alt boyutunda kadınların lehine bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bu durum kadınların akıllı telefon kullanımında iletişim kurmaya daha fazla zaman ayırdıkları şeklinde yorumlanabilir. Kadınların sosyal medyayı daha aktif bir şekilde kullanmaları da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermemesi, cinsiyet değişkeninin öğrencilerin nomofobi düzeylerini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Farklı

araştırmalarda daha geniş katılımlı sayıda üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre tekrar incelenebilir.

Bu araştırmada sınıf düzeyi değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında bir farklılık görülmemiştir. Alan yazınındaki çalışmalar incelendiğinde bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Atıcı ve Erbaş, 2021; Gezgin vd., 2018; Yıldırım, 2019). Bu durum üniversite öğrencileri her ne kadar farklı sınıf düzeylerinde öğrenim görüyor olsalar da benzer gelişim özelliklerine sahip olmaları ile açıklanabilir. Ancak, alan yazınında sınıf düzeylerine göre nomofobi düzeylerinin farklı olduğunu belirten çalışmalar da yer almaktadır (Apak ve Yaman, 2019; Çakmakçı, 2022; Köyönü vd., 2022). Bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin sınıf düzeyine göre değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Bu durum öğrencilerin ailelerinden uzak kalmaları nedeniyle açıklanabilir.

Bu araştırmada öğrencilerin akıllı telefon kullanma süresine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. 8 saat ve üstü ile 5-7 saat arası akıllı telefonla zaman geçiren öğrencilerin nomofobi düzeyleri akıllı telefonu ile 1 saatin altında zaman geçirenlere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Alan yazınında bu sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Çakmakçı, 2022; Erdem vd., 2016; Gezgin vd., 2018; Meral, 2017; Olcay ve Esen, 2021; Sırakaya, 2018). Nitekim, Büyükçolpan (2019) yaptığı çalışmada akıllı telefon ile fazla zaman geçiren öğrencilerin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Kalaskar (2015) akıllı telefonu kullanma süresi arttıkça nomofobik davranışların arttığını ortaya koymuştur. Buna göre öğrencilerin günlük akıllı telefonla fazla zaman geçirme süresi arttıkça nomofobi düzeylerinde bir artış olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada akıllı telefon ekranını 81 ve üstü sayıda kontrol eden öğrencilerin nomofobi düzeylerinin, akıllı telefonunu 1-20 arası sayıda kontrol eden öğrencilerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Arslantaş ve Öner (2023) yaptığı bir araştırmada günlük 31-60 dakika arasında telefonunu kontrol eden bireylerin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonucu ile benzer sonuç ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir (Aydın ve Kuş, 2023; Çakmakçı, 2022; Erdem vd., 2016; Özsavran ve Ayyıldız, 2022). Bununla birlikte Pavithra ve Madhukumar (2015) telefon ekranını kontrol etme değişkeni nomofobi düzeyini artırmaktadır. Telefon ekranını sık sık kontrol eden bireylerin daha çok nomofobik davranışlar sergilediği söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu açıdan üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin dikkate alınması gereken bir konu olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerinin fazla olduğu belirlenmiştir. Günlük akıllı telefonla geçirilen zamanın fazla olması dikkate alındığında, akıllı telefonların öğrencilerin hayatında önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Bu açıdan öğrencilerin akıllı telefonu işlevsel kullanmaları için eğitici çalışmaların yapılması önerilebilir. Bu çalışmada akıllı telefonda fazla zaman geçiren öğrencilerin nomofobi davranışlarını daha çok sergilediği bulgusundan hareketle, öğrencilere akıllı telefonla fazla zaman geçirmenin olumsuz sonuçlarına ilişkin psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmada nomofobi düzeylerinin ön lisans öğrencileri, birinci ve ikinci sınıf düzeyleri açısından incelenmesi araştırmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Diğer araştırmalarda lisans öğrencileri ve farklı sınıf düzeyleri açısından incelenebilir. Bu araştırmanın verileri tek bir devlet üniversitesi ile sınırlı kalmıştır. Farklı üniversitelerde ve farklı örneklem grupları ile benzer çalışmalar yürütülebilir. Bu çalışmada verilerin kendini ifadeye dayalı olarak toplanmış olması bir diğer sınırlılık olarak kabul edilebilir.

Araştırmanın Etik Yönü

Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışma Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun (Protokol No. E-37077861-900-121235) 17.11.2023 tarihli 2023/21 sayılı toplantısında alınan onay kararı ile yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

Katkı Oranı Beyanı

Tüm yazarlar makalenin tüm süreçlerinde eşit oranda rol almışlardır. Tüm yazarlar çalışmanın son hâlini okumuş ve onaylamıştır.

Teşekkür

TÜBİTAK'a bu çalışma için vermiş olduğu destekten dolayı teşekkür ederiz.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among College Students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 49(1), 141-158. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378
- Aksoğan, M., & Atıcı, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 519-530. <https://doi.org/10.17556/erziefd.937544>
- Aksu, B. Ç., & Doğan, A. (2021). Çalışanların nomofobi düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi ve bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 483-508. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.927638>
- Aktaş, E., Donmez, E., Canbeyaz, R., & Gedik, M. (2023). Üniversite öğrencilerinde mobil bağımlılık düzeyi ve problem çözme becerisinin incelenmesi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 188-204. <https://doi.org/10.56061/fbujohs.1183929>
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, 9(3), e14284. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284>
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 609-627. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0078>
- Arslantaş, S., & Öner, K. (2023). Üniversite öğrencilerinde görülen mobil telefon yoksunluğu endişesinin değerlendirilmesi; teknolojisiz doğa gezisi örneği. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 90-102. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1198005>
- Atıcı, A. R., & Erbaş, M. K. (2021). Covid-19 sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 50-61.

- <https://acikerisim.aksaray.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12451/8637/atici-ali%20riza-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aydın, M. K., & Kuş, M. (2023). Öğrencilerin telefonsuz kalma korkusunu (Nomofobi) inceleyen çalışmaların sistematik bir analizi. *Journal of Computer and Education Research*, 11(21), 275-296. <https://doi.org/10.18009/jcer.1233559>
- Bak, G. (2019). X, Y ve Z kuşağında nomofobi: Nitel bir araştırma. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(5), 288-302. <https://sobibder.org/index.php/sobibder/article/view/33>
- 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>
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/374273>
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cain, J., & Malcom, D. R. (2019). An Assessment of Pharmacy Students' Psychological Attachment to Smartphones at Two Colleges of Pharmacy. *American journal of pharmaceutical education*, 83(7), 7136. <https://doi.org/10.5688/ajpe7136>
- Çakmakçı, B. (2022). *Hemşirelik fakültesi öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Çilek, A., Özgüray, Ö., Demircan, S., Özgüray, A., & Demircan, N. (2023). Farklı kademelerde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeyleri. *International Academic Social Resources Journal*, 8(47), 2314-2333. <http://doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.68435>
- Deshpande, A. (2015). Mobile addiction and associated factors amongst youth, *Indian Journal of Mental Health*, 2(3), s. 244–248. <https://indianmentalhealth.com/pdf/2015/vol2-issue-3/Mobile-Addiction-and-associated-factors-amongst-youth.pdf>

- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine : official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339–341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Edmonds, W. A., & Kennedy, T. D. (2013). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches* (5 ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Ejder Apay, S., Özdemir, S., Uslu, S., Güven, R., & Gürol, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde nomofobi ve sosyal anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. *Acibadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4): 701–705. <https://doi.org/10.31067/0.2020.321>
- 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). https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduiibfd/issue/24697/261196#article_cite
- Erzincanlı, Y., Taş, H. G., Akbulut, G., Büladi Çubukçu, B., Ulaş, S., & Bayrakçeken, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirli değişkenlere göre değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(1), 1330-1343. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1221538>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Frassini, S., Giovannini, D., Biondi, A., Rocchi, M. B. L., Rasori, S., Nardella, N., & Capalbo, M. (2021). Nomofobia e le dimensioni dell'ansia da connessione: uno studio cross-sectional tra studenti e infermieri [Nomophobia and the connection anxiety dimensions: a cross-sectional study among students and nurses.]. *Recenti progressi in medicina*, 112(9), 587–593. <https://doi.org/10.1701/3658.36423>
- Gezgin, D.M., Cakir O., & Yildirim, 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 (IJRES)*, 4(1), 215-225.
<https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
https://asosjournal.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=34518#
[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim_Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim_Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
<https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf> 26.09.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Jahrami, H., Rashed, M., AlRasheed, M. M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Alhaj, O., BaHamam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021). Nomophobia is associated with insomnia but not with age, sex, bmi, or mobile phone screen size in young adults. *Nature and Science of Sleep*, 13, 1931–1941. <https://doi.org/10.2147/NSS.S335462>
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*. 10: 320–326.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (Ed.: Ş.Kalaycı). Asil Yayıncılık.
- King, A. L. S., Alexandre M. Valença and A. E. Nardi (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), s.52–54, <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Köyönü, B., Eser, Ö., Özbal, A.F. & Ektirici, A. (2022). Eyvah telefonum kayboldu! Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 76-87. https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/74261/1184923#article_cite

- Lee, S., Tam, C. L., & Chie, Q. T. (2014). Mobile phone usage preferences: The contributing factors of personality, social anxiety and loneliness. *Social Indicators Research*, 118(3), 1205–1228. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0460-2>
- Olçay, A., & Esen, M. (2021). Seyahat acentesi çalışanlarının nomofobi düzeylerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 24(1), 72- 98. <https://doi.org/10.34189/tfd.24.01.004>
- Öz, H., & Tortop H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejnm/issue/38604/447997?publisher=aydin#article_cite
- Özsavran M., Kuzlu Ayyıldız T., & Denizer A., (2023). Üniversite öğrencilerinin telefonla oyun oynama alışkanlıklarının nomofobi düzeyi ve uykululuk durumuna etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 13(3), 465-474. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1318302>
- Özsavran, M., & Ayyıldız, T. (2022). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile okul başarısı arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23 (2), 130-138. <https://doi.org/10.51982/bagimli.929464>.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164- 172. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/410708>
- Przybylski, A.K, Murayama, K., & De Haan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ramazanoğlu, M. (2020). Öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin belirlenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (81), 247-263. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosekev/issue/72156/1161484>
- Salehan, M., & Negahban A. (2013), Social networking on smartphones: when mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., & Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among Japanese adolescents. *International Journal of Environmental*

- Research and Public Health*, 14(7), 701.
<https://doi.org/10.3390/ijerph14070701>
- Tavolacci, M.P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *European Journal of Public Health*, 25(3), 206. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Uysal, Ş., Özen, H., & Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The Global eLearning Journal*, 5(2), 1–8.
https://www.researchgate.net/publication/302411001_Social_Phobia_in_Higher_Education_The_Influence_of_Nomophobia_on_Social_Phobia
- 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/10.1177/02666669155990>
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya
- Yılmaz, M., Köse, A., & Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefonda yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-E: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 31-47.
<https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.003.x>

Investigation of Nomophobia Levels in University Students According to Various Variables

Extended Abstract

Introduction

Today, the use of smart phones has become quite widespread. With the increasing use of the Internet, smartphones have become a part of daily life. Smartphones are more preferred by people because they are easy to carry and use. The rate of smartphone use in Turkey is 99.20%; the rate of use among university students is 99.70%. However, the time spent with smartphones is also quite high. Smartphone use also has some negative effects. Smartphone use causes negativities such as constantly looking at the phone screen, social media addiction, sleep disorder, inattention, eye problems. In addition to these, low empathy, low academic achievement, weight gain, blood pressure problems, depressive symptoms, personality problems, addiction, anxiety and loneliness problems can be seen in the individual.

The increase in problems caused by the use of smartphones has led to the concept of nomophobia. Nomophobia is defined as the disease of the 21st century. Nomophobia can be called fear and anxiety due to not being able to reach the smartphone or being separated from the smartphone. Nomophobia consists of the abbreviation of "no-mobile-phone-phobia". Nomophobia is the fear of not being able to use and access one's mobile phone. This situation can also be expressed as losing one's smartphone, switching off the phone, loss of signal, lack of internet access. Nomophobia has become an important problem in the life of the individual with the widespread use of technology. Nomophobia is rapidly spreading among young people and is referred to as the disease of the new age. Especially university students use mobile phones excessively and spending time with mobile phones has become an indispensable situation for students. Considering the increasing prevalence of nomophobia among university students, the question of the level of nomophobia among university students becomes important. In this study, the nomophobia levels of university students were examined in terms of gender, class level, time spent on the phone, and the number of times they check the phone screen.

Method

This research was conducted with descriptive survey method. Survey researches reveal the subject as it is. In the survey method, it is aimed to determine the opinions, beliefs and attitudes of the participants regarding a subject. 358 university students participated in this research. Convenient sampling method was used in data collection. Convenient sampling method was preferred because it enables the data to be collected quickly. Consent was obtained from the participants. Data collection tool was used in the research. Data were collected with personal

information form and Nomophobia scale. The personal information form consists of information on gender, grade level, duration of smartphone use and number of times of checking the phone screen. Nomophobia scale was developed by Yıldırım & Correia (2015). It was then adapted into Turkish by Yıldırım et al. (2016). This scale is a 7-point Likert-type scale consisting of 20 items. Nomophobia scale has four sub-dimensions: not being able to access information, sacrificing comfort, not being able to communicate, and losing online connection.

Findings

In this study, descriptive analyses of the scores obtained by university students from the nomophobia scale were conducted. In the study, the highest score of the participants from the total scale was 137, the lowest score was 20 and the mean score was calculated as 82.90. Accordingly, the scores obtained from the scale show that the nomophobia levels of university students are at the "medium" level. Among the sub-dimensions of the scale, it was determined that the highest mean scores were in the inability to communicate ($X=26.92$) and sacrifice of comfort ($X=20.07$) dimensions. An independent samples t test was conducted to determine whether the nomophobia levels of the university students participating in the study differed according to gender. According to the results of the independent groups t test, no significant difference was found between the nomophobia levels of university students according to gender ($p=.07$; $p>.05$). Accordingly, it shows that gender is not a factor affecting the nomophobia levels of university students. When analysed in terms of sub-dimensions, it was found that there was a difference between the sub-dimensions of sacrifice of comfort ($p=.01$; $p>.05$) and inability to communicate ($p=.01$; $p>.05$). According to the findings obtained, it was found that the mean score of women ($X=4.10$) was higher than the mean score of men ($X=3.64$) and the difference was significant. It was found that the mean score of women's inability to communicate ($X=4.58$) was higher than the mean score of men ($X=4.09$). The fact that the Eta square value determined for the effect size is 0.1 can be interpreted as that gender has a low effect on the sub-dimensions of sacrificing comfort and inability to communicate. An independent samples t-test was conducted to determine whether the nomophobia levels of the university students participating in the study differed according to their grade level. According to the results of the t-test for independent groups, no significant difference was found between the nomophobia levels according to the grade level. Accordingly, it can be interpreted that class level is not a factor affecting the level of nomophobia. ANOVA test was conducted to determine whether the nomophobia levels of the university students participating in the study differed according to the duration of smartphone use. According to this, in terms of the duration of using smartphones, 24 people using less than 1 hour, 175 people using 2-4 hours, 112 people using 5-7 hours, and 47 people using 8 hours or more. It was revealed that there was a significant difference between the nomophobia levels of the students according to the duration of smartphone use. According to the result of the

Scheffe test conducted to determine which groups the differentiation is between, it is seen that the significant difference is between the students who use the smartphone for 8 hours or more ($\bar{x}=89.89$) and 5-7 hours ($\bar{x}=85.51$) and the students who use the smartphone for less than 1 hour ($\bar{x}=67.25$). This difference was found in favour of the students who used the smartphone for 8 hours or more and 5-7 hours. ANOVA test was conducted to determine whether the nomophobia levels of the university students participating in the study differed according to the number of checking the phone screen. According to this, it was determined that the students who checked the smartphone screen between 1-20 were 144 people, between 21-40 108 people, between 41-60 58 people, between 61-80 26 people, 81 and above 22 people. It was revealed that there was a significant difference between the nomophobia levels of the students according to the number of checking the phone screen ($F(4(353))=3.028$, $P=.018$). According to the result of the Scheffe test conducted to determine between which groups the differentiation is between, it is seen that the significant difference is between students who control the phone screen between 81 and above ($\bar{x}=97.64$) and between 1-20 ($\bar{x}=78.06$). This difference was found to be significant in favour of the students who control the phone screen 81 and above.

Discussion

When the findings of this study were analysed, it was found that the nomophobia levels of university students were at a moderate level. It is seen that there are similar results supporting this result in the literature. In the studies in the literature, it is also stated that nomophobia levels are at medium level. In this study, it was found that nomophobia levels did not differ according to gender and class level. There are many research findings in the literature that support this result. There are also studies in the literature that reveal different results from these results. For example; there are also studies revealing that nomophobia levels are different according to gender. Similarly, there are also studies in the literature indicating that nomophobia levels are different according to grade levels. In this study, a difference was found between the nomophobia levels of students according to the duration of smartphone use. Students who spent 8 hours or more and 5-7 hours with their smartphones had higher nomophobia levels than students who spent less than 1 hour with their smartphones. Studies in the literature reveal that the nomophobia levels of students who spend more time with smartphones are high. Accordingly, it can be interpreted as an increase in nomophobia levels as the time students spend more time with smartphones per day increases. In the study, it was revealed that the nomophobia levels of the students who control the smartphone screen 81 or more times were higher than the students who control the smartphone between 1-20 times. Accordingly, it can be said that nomophobia levels increase as the number of smartphone control increases.

Conclusion and Recommendations

As a result of this research, it is thought that nomophobia levels in university students is an issue that should be taken into consideration. Similarly, it was determined that the daily phone usage time of the students was high. Considering the high amount of time spent with smartphones daily, it can be said that smartphones have an important place in students' lives. In this regard, educational studies should be carried out for students to use smartphones functionally. Psycho-educational studies and guidance activities can be carried out for students regarding the negative consequences of spending too much time with smartphones. This study was conducted with associate degree students. Other studies can be conducted with undergraduate students and different grade levels. The data of this study were limited to a single state university. Similar studies can be conducted in different universities and with different sample groups.