

ÜNİVERSİTE OKUYAN GENÇ YETİŞKİNLERİN MOBİL TELEFON YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE KİŞİLİK TİPLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hatice ÖZ

İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı

haticeoz@aydin.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0003-3568-1689>

Hasan Sait TORTOP

İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkiye

hasantortop@aydin.edu.tr

ÖZ

Günümüzde gelişen teknoloji, bazı bağımlılıkların hayatımıza girmesini sağlamıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma modeli, ilişkisel tarama modelidir. Araştırmanın örneklemini İstanbul Aydın Üniversitesi öğrencileri olarak belirlenmiştir. Araştırma 2017-2018 öğretim yılı bahar döneminde yapılmış olup, 3. ve 4. sınıf okuyan 300 üniversite öğrencisine ölçekler uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak, Yıldırım vd. (2015) tarafından uyarlanmış Mobil Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Tomrukçu (2008) tarafında uyarlanmış olan Beş Faktörlü Kişi Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-test, varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.232$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile uyumluluk kişilik puanları arasında pozitif orta bir ilişki bulunmuştur ($r=.461$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile sorumluluk kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.230$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.2184$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile gelişime açık kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.255$, $p<.001$). İlerideki araştırmalarda, nomofobinin ortaya çıkmasında kişilik özelliklerinin nasıl etkilendiğine yönelik nitel araştırma yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Kişilik

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' NOMOPHOBIA LEVELS BETWEEN PERSONALITY TYPES

ABSTRACT

Today's developing technology has enabled some addictions to enter our lives. In this study, the relationship between the nomophobia levels of university students and personality types was investigated. The research model is the survey model. The sample of the research was determined as the students of Istanbul Aydın University. The research was carried out in the spring semester of 2017-2018 academic year and scales were applied to 300 university students studying 3rd and 4th grade. As a data collection tool, Yıldırım et al. (2015) adapted NoMobile Phone Dependency Scale and Tomrukçu (2008) adapted Five Factor Personal Inventory. In the analysis of the data, t-test, variance analysis was used. As a result of the research; A positive weak correlation was found between the nomophobic status of the university students and outward personality scores ($r = .232$, $p < .001$). There was a positive moderate correlation between the nomophobic status of the university students and the conformity personality scores ($r = .461$, $p < .001$). A positive weak correlation was found between the

nomophobic status of the university students and the responsibility personality scores ($r = .230, p < .001$). There was a negative negative correlation between the nomophobic status of university students and emotional balance personality scores ($r = -.2184, p < .001$). A positive weak correlation was found between the nomophobic status of university students and the developmental personality scores ($r = .255, p < .001$). In future research, qualitative research can be done on how personality traits affect the emergence of nomophobia.

Keywords: *Nomophobia, Smart Phone Addiction, Personality*

GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında insanların ihtiyaçlarını neredeyse hiç yorulmadan, yer değiştirmeden ve anında karşılayabilmesi mümkün olmuştur. Bunu sağlayan imkanların başında ise internetin yaygınlaşması gelmektedir. Özellikle de taşınabilir aygıtların internet ile entegrasyonu sonucu kullanıcılar artık bilgi ve hizmete diledikleri her yerde ve her an ulaşabilir olmuştur.

Bilgi ve hizmetin yanı sıra kişiler arası iletişim de bu sayede farklı bir boyuta ulaşmıştır. Önceleri sadece sabit hatlı telefonlar söz konusuysen kişiler birbirleri ile iletişim alanı kısıtlı olmuştur. Örneğin iki kişinin sabit hatlı bir telefona ulaşamayacakları bir yerde buluşmaları için önceden sözleşmeleri ve zamanında sözleştikleri yerde olmaları gerekmektedir, mobil telefon zamanında kişiler anlık durumlarını birbirlerine haber verebilerek buluşma yer ve zamanını değiştirebilmiştir. Akıllı telefonlar ise internet kullanımı ile anlık iletişime çok daha farklı boyutlar kazandırmıştır. Artık kullanıcılar dilediklerinde sadece bir kişiyle değil tüm dünya ile ne zaman nerede olduğunu paylaşabilmektedir.

Bu gibi kolaylıklarının yanı sıra akıllı telefonlar hayatımızın merkezine yerleşerek bir takım sorunlara da yol açabilmektedir. Sürekli ulaşılabilir olma duygusu güven veren bir duygu olsa da, bazı ilişkilerde bu durum suistimal edilebilmektedir. Kıskanç eşler, aşırı kontrolcü ebeveynler ve mobinge yol açan iş ilişkileri bunların akla ilk gelenleridir.

Sosyal ilişkilerin yanı sıra kişisel kullanımdan kaynaklı bir takım problemler de söz konusudur. Sosyal medya ya da oyun bağımlılığı akıllı telefon kullanıcılarının en yaygın sorunlarından. İnternete ulaşmadığı zamanlarda ya da oyuna giremediği dönemlerde huzursuzluk yaşayan, kaygılanan hatta krize giren kullanıcılar söz konusudur. Sürekli telefonunu kontrol eden, insanlarla daha az iletişime giren, hayatının merkezine telefonunu alan kullanıcılar oldukça fazladır.

NOMOFOBİ (NOMOPHOBIA)

Teknolojinin giderek artan bir süratle gelişmesi, toplumsal ve bireysel yaşantıda yeri doldurulamayacak kadar merkeze yerleşmesini de beraberinde getirmiştir. İnsanlar iş yerlerinde, okullarda, sosyal platformlarda tüm işlerini sadece birkaç tuşa basarak halledebilir olmuşlardır. Durakta beklerken, araçta giderken dahi sosyal iletişimine ya da iş faaliyetlerine hatta alışverişe devam edebilir olmuşlardır. Bu imkanları sağlayan başlıca araç ise cep telefonlarının akıllı hale gelmesi ile ortaya çıkan akıllı telefonlardır. Hal böyle olunca da bu imkanlarından yoksun kalma ihtimalleri kendilerini rahatsız eder hale gelmiştir. Bu imkanlara ulaşamama korkusundan dolayı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık ortaya çıkmaktadır.

Akıllı telefonlara olan bu düşkünlük ve zaruri bir ihtiyaç olarak görülmesi insanlarda zamanla bir tür bağımlılık haline gelmektedir. Connecticut Üniversitesi araştırmacısı David Greenfield bu bağımlılığı İngilizce de No Mobile Phone kelimesinin birleşmesinden meydana gelen Nomophobia (Nomofobi) kelimesi ile tanımlamıştır. Bu rahatsızlık kişilerin telefonlarına ulaşmadığı zamanlarda sıkıntılı bir ruh haline bürünmeleri, ya da telefonları yanlarında iken sürekli telefonlarını kontrol etme istekleri ile belirginleşmektedir. Telefonlarına ulaştıkları zaman da kendilerini iyi hissedecek olan bu kişiler

zamanla cihazlarına daha da bağımlı hale gelmektedir. Bu nedenle kişiler telefonlarına olan düşkünlüklerini kontrol altına almayı öğrenmelidir (Polat, 2017).

Nomofobi bir cep telefonu veya İnternet üzerinden iletişim kurulamaması konusundaki modern korkudur. Nomofobi, mobil telefon kullanımı ile ilgili davranış veya semptomların bir koleksiyonunu ifade eden bir terimdir (King vd.. 2014).

MOBİL TELEFON KAVRAMI

Mobil telefon kablo bağlantısı gerektirmeyen ve bu sayede de belirli bir alanda kullanılmak zorunda olmayan, yeterli baz istasyonu ve alt yapının sağlandığı tüm alanlarda kullanılabilen, taşınabilir bir telefon sistemdir. İletişimin kurulması için ses ve görüntü kablo ile değil baz istasyonları sayesinde radyo frekansına dönüştürerek aktarılmaktadır.

Kablosuz iletişimi ilk olarak 1985'te geliştirilmeye başlanmıştır. İlk adımlar İtalya, Almanya ve Fransa'da atılmıştır. İlk kablosuz iletişim ise 1991 yılında Cenevre'de gerçekleştirilmiştir (Cıvak, 2011).

Kamuya sunulan cep telefonu geçmişi, II. Dünya Savaşı'ndan sonra 1940'larda başlamıştır. İlk cep telefonları savaştan önce mevcut olmasına rağmen, bunlar devlet veya endüstri tarafından özel olarak dönüştürülmüş iki yönlü telsizlerdir ve elle sabit telefon şebekesini arayan çağrılar yapabilmektedir. Birçok New York sefer botu ve römorkörü 1930'larda bu tür radyo telefonlara sahiptir. Bununla birlikte, söz konusu olan, genel anahtarlamalı telefon ağına bağlanan ve ortak bir taşıyıcı veya kamu hizmeti sağlayıcısı tarafından genel halka sunulan kablosuz bir cihazdır. Ayrıca, mobil geçmişi denildiğinde sadece telefonun, ahizenin kendisinin değil, bağlı olduğu kablosuz sistemi söz konusudur (Farley, 2005).

Martin Cooper tarafından icat edilen cep telefonunu piyasaya sunan ilk üretici Motorola olmuştur. Daha sonra ise Ericson, Siemens, Nokia'da cep telefonu satışına başlamıştır. Böylece cep telefonları daha da gelişmeye başlamış ve 3G teknolojisinin de geliştirilmesiyle telefonlarla görüntülü iletişim olanağı da sağlanmıştır. Iphone'un akıllı telefonları geliştirmesiyle de insanlar tüm işlerini cep telefonları ile yapabilir hale gelmiştir. İnsanların bu telefonlar sayesinde adeta bilgisayarlarını yanlarında taşıma imkanları bulunmuştur. E-posta alma ve yollama, sosyal medyalarla ulaşabilme, oyun oynama, alışveriş ve banka işlemleri hatta ulaşım hizmetleri gibi pek çok iş ve eylemleri cep telefonlarından kontrol edebilme imkânı sağlanmıştır (Karaaslan ve Budak; 2012).

KİŞİLİK

İngilizcede "personality" olarak geçen kişilik kelimesi Antik Yunan dilinde "Per" ve "Sona" kelimelerinden gelmektedir. Antik Yunan'da tiyatro oyuncularının taktıkları maskelere de bu isim verilmiştir. Bu maskeler oyuncuların büründükleri karakterin kişiliği temsil etmektedir. Köken olarak "Per" ve "Sona" kelimesinden daha pek çok anlam içeren kelimeler türetmek de mümkündür. "vücudu çevreleyen" anlamında "peri soma", "tek parça" anlamında "per sonare" ve "kendine yeten" anlamında "pers e una" kelimeleri de "Per" ve Sona" kelimelerine benzerlikler göstermektedir. Buradan da çıkarılabilecek sonuç; kişiliğin insanı tamamlayan, onu belirleyen ve kapsayan bir özellik olduğudur (Schopenhauer vd., 2005).

Kişiliği, bireyin şahsına münhasır psikolojik ve fiziksel özelliklerinin belirlediğini belirten Allport, bireyin tutum ve düşüncelerini de bu özelliklerin belirlediğini ifade etmiştir (Allport, 1937).

Kişilerin tutum ve tavırlarını belirleyen kişilik yapısı, o kişinin çevresiyle nasıl ve ne şekilde iletişim kurduğunu ve kurabileceğini, olaylara nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Bu bakımdan kişilik bireyin ayırt edici özelliklerini de göstermektedir. Kişiliği meydana getiren unsurların oluşumunu ise fiziksel yapısı, aldığı eğitim, aile yapısı, sosyal çevre, kalıtsal özellikler gibi özellikler belirlemektedir. Kişilik; insanların kişisel yaşam biçimleri ve sosyal ortamlardaki farklılıklarını, tavır ve tutumlarını, hislerini ortaya koyan bir sistemdir (Atkinson vd. 1993).

Carl Rogers'a göre kişilik, subjektif bir şekilde algılanan tecrübelerin temelidir. Erik Erikson'un kişilik tanımında da yaşamın psiko-sosyal krizler etrafında şekillendiği görüşü hakimdir. Bu nedenle de kişiliği, bu psiko-sosyal krizlerin sonucunda meydana gelen bir yapı olarak görmektedir. Freud ise kişiliği id, ego ve süper egodan meydana getirmektedir (Hjelle ve Ziegler, 1981).

Burger'e göre kişilik, kişinin öznel bakış açısıyla geliştirdiği dünya görüşü ve bu dünya görüşünün beslendiği iç dünyasının bir sürecidir. Burger'e göre kişilik bireyin kendi iç dünyasının ortaya çıkardığı bir süreç olmasından dolayı davranışlarında bağdaşım söz konusudur. Bireylerin kişiliklerinde genellikle bir tutarsızlık söz konusu değildir. Bu bakımdan kişilik, yalnızca dış dünya ile olan iletişimsel bir reaksiyon değildir (Aktaş, 2011).

İnsanın kişiliği, üç boyutlu bir sürecin ardından oluşmaktadır. Bunlar bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardır. Kişilik; insanın tüm özelliklerini, düşünme biçiminden, hislerine, tavırlarından davranış biçimlerine kadar iç ve dış tüm etki ve tepkilerini kapsayan bir sistemdir. Ayrıca kişilik, insanın yaşantısı devam ettiği sürece gelişimini ve değişimini sürdüren bir sistemdir (Baymur, 1972). Yazında yapılmış bu kişilik tanımlamalarından da anlaşıldığı üzere, kişilik her biri ferden başkallıkları üzerine oturtulmuş bir tanımlama ile açıklanmaya çalışılmıştır.

Kişilik Gelişimi

İnsan doğumundan ölümüne kadar olan süreçte hem fiziksel hem bilinç açısından hem de sosyal ve etik bakımdan gelişimini sürdürmektedir. Bu gelişim yaşam boyunca devam eden bir süreçtir. Bu süreci etkileyen iki temel husus bulunmaktadır. Bunlardan biri irsi aktarım diğeri ise çevredir (İnanç vd., 2007). İrsi aktarım kişinin var olan kapasitesini etkilemekteyken, çevre koşulları ise bu kapasiteyi nasıl değerlendirebileceğini etkilemektedir. İrsi aktarım kapasite açısından her ne kadar çok etkili olsa da çevresel koşulların etkileri de bireyin kişiliğinin nasıl şekilleneceğini büyük ölçüde etkileyecektir. Çevre koşullarında kişinin yaşantısının ilk evrelerinde ailenin etkisi büyüktür. Ancak zamanla kişinin sosyal çevresi büyüdükçe çevre etkisi aile etkisini geride bırakmaktadır. Bireyin yaşantısı boyunca da kişilik gelişimi devam etmektedir. Ancak yine de gençlik dönemlerini geride bırakmış ve sağlıklı bir psikolojiye sahip kişilerde kişiliğin genel hatları tutarlılığını sürdürecektir (Özdemir vd., 2012).

BAĞIMLILIK

Bireyin alışkanlık haline gelen madde ya da davranışları terk etme çabasına karşın bunda başarılı olamaması, aksine çoğu zaman bu alışkanlığı arttırarak sürdürmesi durumudur. Bağımlı kişi alışkanlığından uzak kaldığında kendini kötü hissetmekte, bu alışkanlığın kendisi için kötü bir alışkanlık olduğunu bilmesine karşın devam ettirmektedir (Çavuşoğlu, 2009).

Çoğu durumda, bağımlılık bir gecede gelişmez. Genel olarak, kişi bağımlılığı düşünürken, bağımlılığı genellikle bir süreç açısından düşünür. Bağımlılık sürecinin başlatılması üzerine, iştah açıcı etkiler veya sebepler için bir takım hareketler izlenir. Farklı bağımlılık davranışları, hedonistik (ör. uyuşturucu kullanımı, cinsiyet, kumar) veya besleyici (örneğin, zorlayıcı yardım, iş bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, sevgi, egzersiz) motiflerine hizmet etmek olarak ampirik olarak kümelennmiştir. Bununla birlikte, diğeri veya ilave makul sebepler (ör. Fantazi veya unutulma elde etmek için) ve tüm bağımlılıklar öznel deneyim değiştirmek için ortak bir işlev paylaşabilmektedir (Sussman, 2011). Bağımlılık süreci bazı bireyler için değil diğeri için açılr ve bağımlılık davranışına başlamadan önce bireysel farklılıkları yansıtır olabilir veya birey bağımlılık davranışına girmeye devam ettiğinde yani bireyler "bağımlılık eğilimi" boyutunda değişiklik gösterebilir.

Bağımlılıkta, şartlar ne olursa olsun bağımlı olunan şeye karşı dizginlenemeyen bir istek söz konusudur. Ayrıca kullanım süresi ve miktarı zaman içerisinde artış göstermektedir. Son olarak bağımlı olunan şeye karşı birey hem psikolojik olarak hem de fiziksel açıdan ihtiyaç duymaktadır. Bunlar bağımlılığın üç temel ögesidir (Aslan, 2011).

Mobil Telefon Bağımlılığı

Telefonların akıllı birer cihaza dönüşmesi sonrası insanlar neredeyse her işini telefonu ile yapabileceği imkanı ile bu cihazlara bağımlı hale gelmiştir. Bu durum kişinin kendi inisiyatifi sonucu olmasına karşın içinde bulunduğumuz çağın gereksinimleri de kişileri bu cihazlara ciddi anlamda bağlamıştır. Özellikle beyaz yakalı diye tabir edilen zihinsel çalışma süreçlerinde yer alan insanların bu teknolojiye uzak kalabilmeleri neredeyse imkansız bir hale gelmiştir. Kendileri uzak kalmak isteseler dahi iş yaptığı insanlar, işverenleri, müşterileri acil bir e-posta cevabı, bir dosya aktarımı, bankacılık işlemleri gibi nedenlerle kişileri telefonlarına bağımlı olarak hissettirmektedir. Mesai dışında dahi e-postaların neden okunmadığı ya da cevaplanmadığı sorgulanır olmuştur.

Günümüzün çağdaş dijital ve sanal toplumunda anksiyete, yaşamın acısı olmuştur. Stres listesine yeni ek olarak "Nomofobi", cep telefonu ile temas kuramama korkusu da eklenmiştir. Nomofobi, sanal iletişimi sağlayan teknolojilerin geliştirilmesinin bir sonucudur. Nomofobi, bir cep telefonu ile temas kuramamamızdan kaynaklanan rahatsızlık, kaygı, sinirlilik veya acıya atıfta bulunmaktadır (Pavithara vd., 2015).

Cep telefonuna bağımlı olan kişilerin büyük bir çoğunluğu ister iş nedeniyle olsun isterse de sosyal platformlar nedeniyle olsun aslında bu cihazlara farkında olmadan bağımlı hale gelmektedir. Önceleri bir zorunluluk gibi kullanılmaya başlanan akıllı telefon uygulamaları zamanla çeşitlenerek eğlence ve zaman geçirme amaçlı da kullanılmaya başlanmaktadır. Kullanım oranı arttıkça kişide bir süre kendin daha iyi hissetme belirtileri de görülebilmektedir. Bu da bağımlılığı arttıran bir diğer unsurdur. Sonraları ise telefonundan uzak kalma ya da böyle bir ihtimalin oluşması durumunda kişilerde huzursuzluk görülmektedir. Bu durumu yaşamamak için kişilerin telefon kullanımlarını kontrol altına almaları gerekmektedir (Polat, 2017).

Mobil Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Günümüzde akıllı birer cihaz haline gelen cep telefonları sağladıkları yararların yanı sıra iş, aile, eğitim ve sosyal çevrede bazı problemlere de yol açabilmektedir. Kullanıcıların bu cihazları akılcı ve pratik kullanmaktan çok sorunlu bir yapıda kullanır olmaları bu cihazları hayatlarının merkezine almaları pek çok açıdan sorunlara yol açmaktadır. Cep telefonlarının dengesiz bir biçimde kullanılması hem bedensel açıdan, hem ruhsal açıdan sorunlar doğurabilmektedir. Ayrıca ekonomik ve sosyal açıdan da problemler ortaya çıkabilmektedir (Young, 1999).

Mobil Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Günümüzde akıllı birer cihaz haline gelen cep telefonları sağladıkları yararların yanı sıra iş, aile, eğitim ve sosyal çevrede bazı problemlere de yol açabilmektedir. Kullanıcıların bu cihazları akılcı ve pratik kullanmaktan çok sorunlu bir yapıda kullanır olmaları bu cihazları hayatlarının merkezine almaları pek çok açıdan sorunlara yol açmaktadır. Cep telefonlarının dengesiz bir biçimde kullanılması hem bedensel açıdan, hem ruhsal açıdan sorunlar doğurabilmektedir. Ayrıca ekonomik ve sosyal açıdan da problemler ortaya çıkabilmektedir (Young, 1999).

KİŞİLİK VE MOBİL TELEFON

Cep telefonu bağımlılığını daha iyi anlayabilmek için bu bağımlılığın psikolojik kökenlerini irdelemek oldukça önemlidir. Cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörlerin başında ise kişilik gelmektedir. Kişiliğin yanı sıra bireyin özsaygısı da bu bağımlılıkla oldukça ilişkili bir kavramdır. Yapılan araştırmalara göre cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörlerden biri de cinsiyettir.

Cep telefonu bağımlılığı kişilik temelinde incelendiğinde; mesuliyet, ahenk, yeni tecrübelerle açık olma, dışadönüklük ve duygusal istikrarlılık gibi unsurları bulunan beş faktör kişilik envanteri bu incelemenin esasını karşılayacaktır. Takao (2014)'nin yapmış olduğu araştırmada sorunlu cep telefonu kullanımı ile dışadönüklük arasında doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra yeni tecrübelerle kapalı bireylerde de cep telefonu bağımlılığı oranı yüksek görülmüştür. Kendisini sosyal çevreden soyutlayan, depresif, olumsuz duygulara sahip kişilerin bu hislerden uzaklaşmak

adına cep telefonlarına daha da bağımlı hale geldikleri görülmektedir. Kişilik ile cep telefonu bağımlılığı üzerine az sayıda araştırma yapılmış olsa da, bu konuda Takao ve arkadaşlarının 2009 yılında yayınladıkları çalışmanın yanı sıra, 2005 yılında Bianchi ve Phillips, 2014 yılında Sevi ve arkadaşları, 2005 yılında Wei ve Lo ve 2015 yılında da Bian ve Leung'un yapmış olduğu çalışmalar bu alanda yayınlanmış başlıca çalışmalardır (Süler, 2016).

Kendine güveni bulunmayan, özsaygısı düşük kişilerde cep telefonu bağımlılığı daha sık görülmektedir. Özellikle de buluş çağındaki gençlerde bu durum daha da sık görülmektedir. Bu kişilerde yüz yüze görüşmenin yanı sıra telefonda konuşma çekingenliği de yaşanmaktadır. Bu nedenle bu kişiler daha çok yazılı iletişimi kullanmaktadırlar. Bu sayede daha rahat iletişim kurabilmekte ve özsaygılarını da kazanabilmektedirler (Phillips, Ogeil ve Blaszczyński, 2011).

Cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörlerin bir diğeri de cinsiyet faktörüdür. Kadınların iletişimde elektronik posta, sms v.b uygulamalarla iletişim kurmayı erkeklerden daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Kadınların cep telefonu bağımlılığına daha yatkın olduğu da yapılan araştırmalarda saptanmıştır. Modern yaşamın hastalığı toplumdan uzaklaşma, yalnızlaşma da cep telefonu bağımlılığına neden olmakta ya da bu rahatsızlığı arttırabilmektedir. Ayrıca bu iki rahatsızlık birbirini tetikleyen ve arttıran bir ilişkiye de sahiptir (Süler, 2016).

YÖNTEM VE BULGULAR

Araştırma Modeli

Çalışmanın araştırma modeli olarak genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelinde çok elemanlı bir evrende, bu evrenle ilgili genel bir kaniya sahip olabilmek için evrenin tamamı ya da evren içinden seçilen bir grup üzerinde yapılmakta olan tarama biçimleridir (Ekici ve Hevedanlı, 2010).

Araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi İletişim, Mühendislik, Fen-Edebiyat, Eğitim ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde kayıtlı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesini kapsamaktadır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul Aydın Üniversitesi İletişim, Mühendislik, Fen-Edebiyat, Eğitim ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde kayıtlı öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem olarak rastgele seçim yöntemi ile bu fakültelerdeki öğrencilere 300 anket dağıtılmıştır. Eğitim fakültesinden 50, mühendislik fakültesinden 60 fen edebiyat fakültesinden 40, iletişim fakültesinden 80 ve iktisadi idari bilimler fakültesinden 70 öğrenci anket doldürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Nomofobi Ölçeği: Bireylerin nomofobi değerlerini ölçmek için Yildirim ve Correira (2015) tarafından geliştirilen ve Yildirim vd. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliğini tatmin edici seviyede olduğu belirtilmiştir. Ölçekte veriler 7'li Likert (1.Kesinlikle Katılmıyorum, 7.Kesinlikle Katılıyorum) olarak alınmıştır.

Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği: Bireylerin özelliklerini belirlemek için John ve Srivastava'nın ölçeği baz alınarak Tomrukçu (2008) tarafından hazırlanan Beş Faktör Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Beş Faktör Kişilik Ölçeği 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte veriler 5'li Likert (1 Kesinlikle Katılmıyorum, 5 Kesinlikle Katılıyorum) olarak alınmıştır ve bu maddelere verilen cevaplara göre dışadönüklük, duygusal denge, gelişime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk gibi kişilik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel hipotezi “Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasında ilişki” vardır.

Bulgular

Bu kısımda çalışma sonucunda ulaşılan verilerin analiz sonuçları ve bu sonuçlar üzerine yorumlar bulunmaktadır. Demografik çizelgeler, ANOVA analizleri ve regresyon testi sonuçları bu kısımda işlenmiştir.

Demografik özelliklere ilişkin bulgular

Anket çalışmasına katılan öğrencilerin demografik özellikleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Çizelge 1: Katılımcıların demografik özellikleri

	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	150	50
Erkek	150	50
Toplam	300	100
Yaş		
18-20	64	21,3
20-25	207	69
25-30	25	8,3
30 ve sonrası	4	1,3
Toplam	300	100
Anne Eğitimi		
Okur-Yazar	9	3
İlkokul	110	36,7
Ortaokul	75	25
Lise	92	30,7
Üniversite	14	4,7
Toplam	300	100
Baba Eğitimi		
Ortaokul	12	4
Lise	154	51,3
Üniversite	134	44,7
Toplam	300	100
Eğitim Gördüğü Fakülte		
Eğitim Fakültesi	50	16,7
Mühendislik Fakültesi	60	20
Fen-edebiyat fakültesi	40	13,3
İletişim Fakültesi	80	26,7
İktisadi idari Bilimler	70	23,3
Toplam	300	

Çizelge 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yarısı erkek yarısı ise kadındır. Bu öğrencilerin büyük çoğunluğu ise 20-25 yaşları arasındadır. Araştırmaya katılan 300 öğrenciden 207’si 20-25 yaşları arasındadır. Bu da katılımcıların %69’una denk gelmektedir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine bakıldığında çoğunluğunun ilkokul ve lise mezunu olduğu görülmektedir. İlkokul mezunu annelerin oranı %36,7, lise mezunu olan annelerin oranı ise %30,7 olarak çıkmıştır. Babaların eğitim düzeyleri incelendiğinde ise %51,3’ünün lise, %44,7’sinin de üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim gördükleri fakülteler ise sırasıyla %16,7’si eğitim fakültesinde, %20’si mühendislik fakültesinde, %13,3’ü fen-edebiyat fakültesinde, %26,7’si iletişim fakültesi ve %23,3’ü de iktisadi idari bilimler fakültesidir.

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri
Çizelge 2: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Nomofobi	300	2.10	5.20	3.6282	1.22813

Çizelge 2’da katılımcıların nomofobi ölçeğinden aldıkları puanlar görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3,6282 olarak saptanmıştır.

Çizelge 3: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobik Olma Durumlarının Betimsel Analiz Sonuçları

	f	%	Geçerli Yüzde	Birikimsel Yüzde
2.10	28	9.3	9.3	9.3
2.20	24	8.0	8.0	17.3
2.40	1	.3	.3	17.7
2.45	22	7.3	7.3	25.0
2.55	10	3.3	3.3	28.3
2.60	30	10.0	10.0	38.3
2.65	4	1.3	1.3	39.7
2.70	4	1.3	1.3	41.0
2.75	12	4.0	4.0	45.0
2.80	6	2.0	2.0	47.0
3.00	4	1.3	1.3	48.3
3.05	4	1.3	1.3	49.7
3.25	6	2.0	2.0	51.7
3.30	4	1.3	1.3	53.0
3.40	1	.3	.3	53.3
3.50	1	.3	.3	53.7
3.80	2	.7	.7	54.3
4.45	11	3.7	3.7	58.0
4.70	11	3.7	3.7	61.7
4.80	40	13.3	13.3	75.0
4.90	12	4.0	4.0	79.0
4.95	4	1.3	1.3	80.3
5.05	17	5.7	5.7	86.0
5.15	21	7.0	7.0	93.0
5.20	21	7.0	7.0	100.0
Toplam	300	100.0	100.0	

Çizelge 3’de görüldüğü üzere katılımcıların 145’i yani % 48.3’ü 3.00 üzerinde puan almıştır. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %51.7 gibi yarısına yakın hatta biraz fazla olan kısmının nomofobik durum açısından riskli olduğu söylenebilir.

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Cinsiyete Göre Değişimi

Çizelge 4: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

	Cinsiyeti	N	Ortalama	Std Sapma	t	Sd	p
Nomofobi Puanları	Kadın	150	3,6517	1,23715	0,331	298	0,741
	Erkek	150	3,6047	1,22272			

Çizelge 4'de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{(298)}=0.331$; $p>.05$).

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Yaşa Göre Değişimi

Çizelge 5: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Faktörüne Göre ANOVA sonuçları

Yaş	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	3,106	3	1,035	,684	,562
Gruplar İçi	447,873	296	1,513		
Toplam	450,979	299			

Çizelge 5'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının yaş faktörüne göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3-296)}=.684$; $p>.05$).

Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Baba Eğitim Göre Değişimi

Çizelge 6: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Faktörüne ANOVA sonuçları

Baba Eğitimi	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	,529	2	,265	,175	,840
Gruplar İçi	450,450	297	1,517		
Toplam	450,979	299			

Çizelge 6'de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının baba eğitim düzeyi faktörüne göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(2-297)}=.175$; $p>.05$).

Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Okunan Fakülteye Göre Değişimi

Çizelge 7: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Okunan Fakülte Faktörüne Göre ANOVA sonuçları

Fakülteler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	6,981	4	1,745	1,160	,329
Gruplar İçi	443,999	295	1,505		
Toplam	450,979	299			

Çizelge 7'de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının okudukları fakülteye göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(4-295)}=1.160$; $p>.05$).

Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tiplerine İlişkin Bulgular

Çizelge 8: Katılımcıların Kişilik Tiplerine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
--	---	---------	----------	----------	------------

Disadönüklük	300	2.00	3.75	2.8758	.46378
Uyumluluk	300	2.50	4.00	3.1817	.40316
Sorumluluk	300	2.83	4.17	3.4322	.32946
Duygusal_Denge	300	1.60	4.00	3.3293	.35660
GelisimeAciklik	300	3.00	4.50	3.6667	.35961

Çizelge 8'da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerine göre \bar{X} = 2.87 dışadönüklük, \bar{X} =3.18 uyumluluk, \bar{X} = 3.43 sorumluluk, \bar{X} = 3.32 duygusal denge, \bar{X} =3.66 gelişime açıklık ortalama puanlarına sahip olduğu görülmektedir.

Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Çizelge 9: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları

		Nomofobi	Disadönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal_Denge	GelisimeAciklik
Nomofobi	Pearson Korelasyon Katsayısı	1	.232**	.461**	.230**	-.184**	.255**
	Anlamlılık Düzeyi		.000	.000	.000	.001	.000
	N	300	300	300	300	300	300

** . Anlamlılık düzeyi 0.01 * . Anlamlılık düzeyi 0.05

Çizelge 9 incelediğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ile beş faktörlü kişilik tipleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.232$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile uyumluluk kişilik puanları arasında pozitif orta bir ilişki bulunmuştur ($r=.461$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile sorumluluk kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.230$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.2184$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile gelişime açıklık kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.255$, $p<.001$).

Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinden Nomofobik Riskte Olanların Kişilik Tipleri İle İlişkisi

Çizelge 10: Nomofobik Riskte Olanları Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları

		Disadönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal_Denge	GelisimeAciklik
Nomofobi	Pearson Correlation	-.194*	.455**	.119	.650**	.142
	Sig. (2-tailed)	.023	.000	.163	.000	.097
	N	138	138	138	138	138

Çizelge 10 incelediğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ile beş faktörlü kişilik tipleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.194$, $p<.005$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile uyumluluk kişilik puanları arasında pozitif orta bir ilişki bulunmuştur

($r=.455$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.650$, $p<.001$).

SONUÇ

Bu araştırmada, çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, okunan fakülteye göre değişimi, kişilik tipleri, kişilik tipleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki ve nomofobik riskte olanların kişilik tipleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinde Farklılaşma Durumu

Katılımcıların nomofobi ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3,6282 olarak saptanmıştır. Görüldüğü üzere katılımcıların 145'i yani % 48.3'ü 3.00 üzerinde puan almıştır. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %51.7 gibi yarısına yakın hatta biraz fazla olan kısmının nomofobik durum açısından riskli olduğu bulunmuştur (Bkz. Çizelge 2-3).

İlgili literatür incelendiğinde nomofobi düzeylerini gösteren başka araştırma sonuçlarının da olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, çalışmamızı destekler nitelikte nomofobi seviyelerinin nomofobi ölçeğinden elde edilen puana göre ortalamanın üstünde çıktığı görülmüştür. Örneğin Gezgin ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada 2015-2016 güz döneminde Türkiye'de bir devlet üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 818 öğretmen adayının nomofobi prevalansı araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, öğretmen adaylarının ortalama puanlarına göre, öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğunu ve telefonlarından mahrum kaldıklarında bilgiye ulaşamayacağı konusunda endişeli olduğu saptanmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir (Bkz. Çizelge 4). Yurt dışında ve ülkemizde yapılmış araştırmaları incelediğimizde benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Örneğin, Ünal (2015) yapmış olduğu araştırmada Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyodemografik veriler, internet ve sosyal paylaşım sitesi kullanımı ve diğer bağımlılık yapıcı maddeler arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Elde edilen bulgularda Kız öğrencilerin bağımlılık düzeyi sayısal olarak yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Deniz (2014)'ün çalışmasında problemlerli telefon kullanımı ile cinsiyetler arası, sınıf tekrarı ve aile ile birlikte yaşama arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Aynı şekilde benim yapmış olduğum çalışmada da cinsiyet, sınıf ve benzeri demografik özellikler ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Ancak araştırma bulgularımızın aksine kadınların erkeklere nazaran daha yüksek bir nomofobi oranına sahip olduğu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Buna örnek olarak ise Gezgin ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada 2015-2016 güz döneminde Türkiye'de bir devlet üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 818 öğretmen adayının nomofobi prevalansını araştırılmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, öğretmen adaylarının ortalama puanlarına göre, öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğunu ve telefonlarından mahrum kaldıklarında bilgiye ulaşamayacağı konusunda endişeli olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, cep telefonu kullanım süreleri açısından önemli bir farklılık olmasa da, kadın öğretmen adaylarının erkeklere göre daha fazla nomofobik olduğu saptanmıştır. Benim yapmış olduğum çalışmada ise cinsiyetin nomofobi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğuna rastlanmamıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Faktörüne Göre Farklılaşma Durumu

Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının yaş faktörüne göre farklılaşmadığı görülmektedir. Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının yaş faktörüne göre farklılaşmadığı görülse de Erdem ve arkadaşları'nın (2017) yapmış oldukları araştırmada nomofobinin kadınlarda

daha yüksek çıktığı, yaş ile nomofobi arasında zıt ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, gün içinde akıllı telefon kullanma süresiyle nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Okunan Fakülte Faktörüne Göre Farklılaşma Durumu

Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının okudukları fakülteye göre farklılaşmadığı görülmektedir. Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının okudukları fakülteye göre farklılaşmadığı görülmekte ve buna benzer olarak Meral'in (2017) yapmış olduğu bu çalışmada da ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesini amaçlamıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, kayıtlı olduğu lise türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği; akademik başarı, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacına göre ise anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Akademik yönden başarılı olan öğrencilerin akademik yönden düşük olan öğrencilere göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Akıllı telefon ile daha fazla vakit geçiren öğrencilerin ATBÖ-E puanları, akıllı telefon ile daha az vakit geçiren öğrencilere göre daha yüksek çıktığı ve farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Akıllı telefonu mesajlaşma, oyun oynama ve sosyal medya amaçlı kullanan öğrencilerin ATBÖ-E puanları konuşma amaçlı kullanan öğrencilere göre anlamlı olarak farklılaştığı ve fazla çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinde ve Nomofobik Riskte Olanların Kişilik Tipleri İle İlişkinde Farklılaşma Durumu

Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ile beş faktörlü kişilik tipleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.232$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile uyumluluk kişilik puanları arasında pozitif orta bir ilişki bulunmuştur ($r=.461$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile sorumluluk kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.230$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.2184$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile gelişime açıklık kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.255$, $p<.001$).

İlgili literatür incelendiğinde nomofobi düzeyleri ile kişilik tipleri arasında düşük de olsa bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte kişilik özelliklerinin düşük oranda da olsa nomofobi üzerinde bir etkisi olduğu görülmüştür. Augner ve Hacker (2012) ve Hong, Chiu ve Huang (2012) ve Takao (2014) yaptıkları araştırmalarda sorunlu telefon kullanımı ile ruhsal çöküntü, içe kapanıklık ve endişe gibi psikolojik durumlar arasında bir bağ olduğunu belirtmişlerdir. Benim yapmış olduğum çalışmada da kişilik özelliklerinin düşük oranda da olsa nomofobi üzerinde bir etkisi olduğu anlaşılmıştır. Augner ve Hacker (2012) ve Hong, Chiu ve Huang (2012) yaptıkları araştırmalarda sorunlu telefon kullanımı ile ruhsal çöküntü, içe kapanıklık ve endişe gibi psikolojik durumlar arasında bir bağ olduğunu belirtmişlerdir.

Ancak yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlarda görülmektedir. Buna örnek olarak; üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada 5 faktör kişilik envanterini kullanan Takao (2014), içe kapanıklık ve bunalımlı psikolojik rahatsızlıklar ile nomofobi arasında doğrusal bir bağ saptarken, inisiyatif ve intibak arasında bir bağ belirleyememiştir. Wilken (2011) ve Chan (2015) de yapmış oldukları araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşmışlardır. Wilken yaptığı araştırmalarda cep telefonu kullanımı ile sosyal destek bağlantısında olumlu bir bağ olduğunu belirlerken Chan kişinin kendini iyi hissetmesi ile cep telefonu kullanımı arasında olumsuz bir bağ belirlemiştir.

Buradan elde edilecek sonuç da nomofobinin demografik özellikler fark etmeksizin her cinsiyetteki her fakültedeki katılımcılarda benzer davranış biçimlerine bağlı olduğudur. Ayrıca kişilik özelliklerinin nomofobi üzerinde bir etkisi söz konusu olsa da bu etkiler çok düşük seviyelerde

kalmaktadır. Buradan da kişilik özelliklerinin farklı olmasının da nomofobi üzerinde tam olarak bir belirleyici olmadığı anlaşılmaktadır. Tüm bu sonuçlardan ise akıllı telefon bağımlılığının tüm insanları aşağı yukarı aynı ölçüde etkisi altına alabildiği ve tüm insanlarda benzer davranış biçimlerine yol açtığı kanısına varılabilecektir. Bu nedenle belirgin bir fark görülmemektedir.

Çalışmada elde edilen bulgular neticesinde akıllı telefon kullanıcılarına ve bu konudaki araştırmacılar bazı önerilerde bulunmak mümkündür. Öncelikle akıllı telefonların hayatı kolaylaştırıcı etkileri göz ardı edilebilecek bir durum değildir. Ancak akıllı telefonların iş ve sosyal hayatı kolaylaştıran uygulamalarının yanı sıra sadece boş zamanı eğlenceli bir biçimde geçirmek için olan uygulamalar, kullanıcılar tarafından hayatın merkezine alınmamalıdır. Sadece eğlence ve vakit geçirme amaçlı uygulamalar iş, okul ve aile gibi ortamlarda kullanıcıları aşırı meşgul edecek seviyelere getirilmemelidir. Bu tip durumlarda nomofobiden nasıl uzak kalınabilir ya da var olan durumdan nasıl çıkılabilir gibi yöntemler araştırılmalı, gerekirse uzman kişilerden yardım alınmalıdır. Aksi takdirde iş, okul ve aile hayatı bu durumlardan olumsuz etkilenebilecek ve büyük sorunlara yol açabilecektir. Akıllı telefon kullanıcıları gerçekten de boş bir zaman dışında telefonlarını sürekli kullanmaktan kaçınmalı, gerçek sosyal ilişkilere daha açık olmalı, zamanını daha verimli kullanmanın yollarını aramalıdır.

KAYNAKLAR

- Aktaş, H. (2011). *Sivil Havacılık İşletmelerinde Beşerî Faktörler Perspektifinden Uçuş Ekibi Kaynak Yönetimi: "Sivil Havacılık İşletmeleri Pilotlarının Kişilik Yapıları İle Uçuş Ekibi Kaynak Yönetimi Tutumları Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Örgütsel Davranış Bilim Dalı, İstanbul.*
- Allport, G. W.(1937) *Personality A Psychological Interpretation, Henry Holt and Company, New York*
- Aslan, A. (2017). *Zenginleştirilmiş Çevre, Memantin Ve SKF82958'in Sıçanlarda Nalokson İle Başlatılan Morfin Yoksunluk Sendromuna Etkileri: Hipokampal Doku Plazminojen Aktivatörü MRNA Düzeyleri, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*
- Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri Ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.*
- Atkinson, L. R. , Atkinson, R. C. , Smith, E. E. , Ben, Daryl J.(1993). *Introduction to Psychology, 11th Ed.,Harcourt Brace Comp. Int. Ed., Fort Worth*
- Baymur, F. (1972).*Genel Psikoloji, İnkılâp Kitabevi, İstanbul.*
- Cıvık, A. (2011). *Mobil İletişime Geçiş Ve Bunun Kurumsal Şirketlere Getirdiği Yenilikler Ve Uygulamaları, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Bilişim Sistemleri Programı, İstanbul.*
- Çavuşoğlu, F. (2009). *Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Madde Kullanımına Etki Eden Etmenler Ve Aileden Aldıkları Sosyal Desteğin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Samsun*
- Davis, R. A. (2001). *A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. Computer Human Behavior, 17, 187-195.*
- Ekici, G. ve Hevedanlı, M. (2010). *Lise Öğrencilerinin Biyoloji Dersine Yönelik Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Türk Fen Eğitimi Dergisi, Yıl:7, Sayı: 4, ss.97-109.*
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). *İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu, Addicta: The Turkish Journal on Addictions , Sayı: 2, Cilt: 1, ss.53-85.*
- Farley, T. (2005). *Mobile Telephone History, Telekomunikasyon, Sayı:3, Cilt:4, ss.22-34.*
- Fidan, H. (2016). *Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı, Addicta: The Turkish Journal On Addictions, Sayı:3, Cilt: 3, ss. 433-469.*
- Goswami, V. ve Singh, D. R. (2016). *Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review, International Journal of Home Science, Sayı: 2, Cilt:1, ss. 69-74.*
- Hjelle, L. A. , Ziegler, D. J. (1981). *Personality Theories, 2nd Ed., McGraw Hill Inc., Tokyo.*

- İnanç, B. Y. , Bilgin, M. ve ATICI, M. K. (2007). *Gelişim Psikolojisi, Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Karaaslan, İ. A. ve Budak, L. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması*, *Journal of Yaşar University*, ss.4548-4571.
- Kayaalp, O. (2007). *Madde Bağımlılığında Temel Kavramlar*, Karadeniz Teknik Ü. Tıp Fakültesi, Türkiye Bilimler Akademisi.
- Khazaal, Y., Xiroussavidou, C., Khani, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D. (2012). *Cognitive-behavioral treatments for "internet addiction."* *The Open Addiction Journal*, 5, 30-35. Retrieved from.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A.E. (2014). *Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with A Control Group*, *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak, G., , Tayyib, M. ve Nasıroğlu, S. (2012). *Kişilik Gelişimi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Sayı: 4, Cilt:4, ss.566-589.
- Pavithra, M. B. & Madhukumar, S. (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.
- Phillips, J. G., Ogeil, R. P. ve Blaszczyński, A. (2011). *Electronic Interests and Behaviors Associated with Gambling Problems*. *Int J Ment Health Addiction*, 1(2), 33-42.
- Polat, R. (2017). *Dijital Hastalık Olarak Nomofobi*, *Yeni Medya Elektronik Dergi*, Sayı: 1, Cilt: 2, ss.164-172.
- Schopenhauer A., - Van Schiller W.F., Jung C.G., Spranger, E. (2005). *:Kişilik: Oluşumu ve Sorunları*, Yayına Hazırlayan, Ahmet Aydoğan, İz Yayıncılık:464, İstanbul.
- Sussman, A, Ha, J. (2011). *Developmental and cross-situational stability in infant pigtailed macaque temperament*, *Developmental Psychology* 47(3), 781-791.
- Süleyman, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Özne Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Yıldırım, Y.M. (2015). *Madde Bağımlılığı*, Bitirme Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Adli Tıp Anabilim Dalı, İzmir