



**AKILLI TELEFONSUZ KALMA KORKUSUNUN (NOMOFOBİ) AKADEMİK BAŞARIYA
ETKİSİ: SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ SİYASET BİLİMİ VE KAMU YÖNETİMİ
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEN BİR DEĞERLENDİRME**

Dr. Öğr. Üye. Elvettin AKMAN*

ÖZ

Teknoloji ve internetin hızlı bir biçimde gelişmesiyle önce bilgisayarlar, sonrasında ise tabletler ve akıllı telefonlar insanların gündelik yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmeye başlamıştır. Özellikle internetin bu cihazlar vasıtası ile kullanımının ucuzlaması ve yaygınlaşması ile birlikte birtakım olumsuz sonuçları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuz sonuçlardan birisi de akıllı telefonsuz kalma korkusudur. Literatür incelendiğinde en fazla akıllı telefonsuz kalma korkusu yaşayan kesimin gençler olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın amacı da, üniversite okuyan gençlerin akıllı telefonsuz kalma korkusu düzeylerini ortaya koymak ve akıllı telefonsuz kalma korkusu ile başarı düzeyi arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını ölçmektir. Bu çerçevede çalışmada Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümünde okuyan lisans öğrencilerine anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Yapılan anket sonuçlarının değerlendirilmesi neticesinde öğrencilerin %23,7'sinin hafif derecede; %59,9'un orta seviyede ve %16,8'nin aşırı derecede akıllı telefonsuz kalma korkusu yaşadığı ortaya çıkmıştır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre akıllı telefonsuz kalma korku seviyelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analiz neticesinde akıllı telefonsuz kalma korkusuna ilişkin düzeyler ile başarı düzeyleri arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Fakat araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanım süreleri ile başarı düzeyleri arasında ($r=0,112$) düzeyinde negatif yönde ve çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani, katılımcıların internet kullanım süreleri arttıkça başarı düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Akıllı Telefon, Akademik Başarı, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi, Öğrenci.

**THE EFFECT OF THE NOMOPHOBIA ON ACADEMIC SUCCESS: AN EVALUATION
ON THE POLITICAL SCIENCE AND PUBLIC ADMINISTRATION STUDENTS OF
SULEYMAN DEMİREL UNIVERSITY**

ABSTRACT

First computers then tablets and smart phones have become an important part of individuals' daily lives with the rapid advancements of technology and internet. It has also brought various negative consequences especially with the use of internet becoming cheaper and common through these devices. One of the negative consequences is the

* Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümü, elvettinakman@sdu.edu.tr, ORCID NO: 0000-0003-2303-840X.

fear of being out of mobile phone contact. According to the literature review, it is seen that those who experience nomophobia the most are young people. The aim of this study is to reveal the nomophobia level of university students and to measure whether there is a relationship between nomophobia and the level of success. A survey was conducted on the political science and public administration bachelor students of Faculty of Economics and Administrative Sciences in Suleyman Demirel University within the scope of the study. As the result of the survey, it was found that 23.7% of the students mildly, 59.9% moderately, and 16.8% extremely experience nomophobia. Moreover, the level of nomophobia was found to be higher in female students compared to the level of male students. As the result of the analysis, it was found that there was no relationship between the level of the nomophobia and the level of success. However, it was noted that there was a very weak negative relationship at the level of ($r=0,112$) between the duration of internet use of students and their success levels. In other words, it was found that when the time spent on internet increased, the success levels of students decreased.

Keywords: Nomophobia, Smart Phone, Academic Success, Political Science and Public Administration, Student.

Giriş

Her şey her gün biraz daha dijitalleşmektedir. Özellikle iletişim teknolojilerinde yaşanan dijitalleşme, akıllı telefonların kapasite ve kullanım alanlarını genişletirken, günlük yaşamında ayrılmaz birer parçası haline getirmiştir. Dijital göçmen¹ olarak adlandırılan orta yaş ve üstü kişiler akıllı telefonlar konusunda yaşanan dijital gelişmelerin ne olduğuna ve nasıl işlediğine dair yeterli bilgi ve kavrama düzeyine sahip değildir. Ancak dijital yerli² olan yeni kuşaklar içinse oldukça sıradan ve şaşırtıcı olmayan bir olgu görünümündedir. Akıllı telefonlar ile ilgili bir mevzuda GSM operatörü ile görüşmek hususu bile dijital göçmen ve dijital yerliler arasında önemli bir ayrımı ortaya koymaktadır. Dijital göçmen olan orta yaş üstü için "GSM operatörü ile görüşmek", o operatörün yereldeki temsilciliğine giderek ya da iletişim numarasını arayarak kanlı canlı bir görevliye ulaşana kadar uğraşmaya devam ederek onunla konuşmak ve konuyu/sorunu ona aktararak çözüm istemektir (Akman vd., 2018: 1-2).

Normal bir cep telefonundan daha fazla özelliğe sahip olan akıllı telefonlar insanlara konuşma ve mesajlaşmanın yanı sıra internet ya da sosyal medyada gezinmek, her türlü bilgiye ulaşmak, oyun oynamak, bilgiye erişmek, çeşitli tasarımlar yapmak gibi sunduğu pek çok imkân ile ufak çaplı bir bilgisayar işlevi sunmaktadır. Ancak akıllı telefonların sahip olduğu bu işlevlerin pek çoğuna internet aracılığı ile erişmek mümkündür. İnternete erişim imkân ve hızının artmasına paralel olarak akıllı telefon teknolojisi de hızla gelişmekte ve kullanıcı sayısı da gün geçtikçe artmaktadır.

¹ Dijital Göçmen, teknoloji ile ergenlik dönemi ve sonrasında tanışan kuşağa verilen isimdir (Karabulut, 2015: 18).

² Dijital Yerliler, teknoloji ile bebeklik döneminde tanışan kuşağa verilen isimdir (Karabulut, 2015: 16).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” sonuçlarına göre, Türkiye’de internet kullanım oranı 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2017 yılında %66,8 iken, 2018 yılında %72,9 olmuştur (TÜİK, 2018, www.tuik.gov.tr). İnternet kullanımındaki yüksek oran akıllı telefon kullanımında da görülmektedir. HootSuite ve We Are Social tarafından yayınlanan “Digital in 2018 in Western Asia” raporuna göre Türkiye’de cep telefonu kullanım oranı %98 iken, akıllı telefon kullanım oranı ise %77’dir (www.slideshare.net, 2018). The Deloitte Times tarafından yapılan araştırmada ise, Türkiye’de akıllı telefon kullanıcılarının gün içinde telefonlarına bakma sayısı Avrupa ortalamasının 1,5 katını aşmaktadır (The Deloitte Times, 2018: 14). Akıllı telefonların yoğun kullanımı beraberinde birtakım problemlere de neden olmaktadır. Bu problemlerden birisi de insanların yaşadığı yersiz korkuyu ve bu korkuların yarattığı olumsuz psikolojik ve fiziksel durumları ifade eden ve bir fobi olarak ifade edilen akıllı telefonsuz kalma korkusu yani nomofobi’dir.

Son dönemde akıllı telefonların gündelik yaşamın bir parçası haline gelmesi ile birlikte bu konuda yerli ve yabancı literatürde pek çok araştırma yapılmaya başlanmış ve gün geçtikçe de yapılan araştırmaların sayısı artmaktadır. Bu araştırmaların önemli bir kısmı ise gençler ve öğrenciler üzerine yapılmaktadır. Yapılan yerli ve yabancı literatür taramasında, çeşitli eğitim seviyelerinde öğrencilerin nomofobi düzeylerini araştıran çalışmaların olduğu görülmüştür (Aşık, 2018; Hakkari, 2018; Turan ve İşçitürk, 2018; Bozkurt ve Minaz, 2017; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Burucuoğlu, 2017; Çakır ve Özhan, 2017; Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör, 2017; Zethy ve Octaviana, 2017; Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem vd., 2016; Pavithra vd., 2015; Szpakow vd., 2011).

Çalışmaların araştırma alanlarına bakıldığında tıp, sağlık yönetimi, hemşirelik, sınıf öğretmenliği, muhasebe, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, turizm lisans ya da meslek yüksekokulu öğrencileri olduğu görülmektedir. Ayrıca, ortaöğretim öğrencileri düzeyinde de araştırmalar bulunmaktadır. Ancak siyaset bilimi ve kamu yönetimi öğrencilerinin nomofobi düzeylerini belirlemeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmada, teknoloji çağında doğan ve akıllı telefonlarını yoğun olarak kullanan üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ve bunun genel akademik başarıları üzerindeki etkisi Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümü lisans öğrencileri üzerinden araştırılmıştır.

1. Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi): Kavramsal ve Teorik Arka Plan

Güvercinler, mektuplar, Mors alfabesi, telgraf ve telefon zamanlarından bu yana iletişim, insan sosyal yaşamının ayrılmaz bir parçası olmuştur. Zaman içerisinde ilişki kurma, duyguların ifade edilmesi, düşüncelerin paylaşılması, mevcut olayların bilgisi vb. hızlı tempolu yaşamımızda temel etkileşim biçimleri olmuştur. Bugün ise dijital olarak dönüşen dünya ile birlikte yürüyen kablosuz iletişim çağındayız (Kanmani, Bhavani ve Maragatham, 2017: 6). Özellikle 2000’li yılların başlarından itibaren mobil cihazlar bünyesinde pek çok özelliği barındırabilen araçlar hâline gelmiştir. Örneğin, akıllı telefonlar; telefon özelliği sunmanın yanı sıra fotoğraf makinası, video ve ses kaydedici,

medya oynatıcı gibi farklı özellikleri de içerisinde barındırmaktadır. Bunun yanı sıra akıllı telefonlar hareket, görüntü, dokunma ve ses gibi yeni iletişim şekillerine sahip olup her yere taşınabilmektedir. Ayrıca akıllı telefonlar gün geçtikçe kullanıcılar için sunduğu içerikleri zenginleştirmekte ve insanlar arasındaki etkileşimi de arttırmaktadır (Bozkurt, 2015: 67-68).

Mobil bilgisayar haline gelen akıllı telefonlar insanların yaşam biçimlerini ve iş yapma stillerini de değiştirmiştir. Akıllı telefon teknolojisinde yaşanan hızlı değişim, insanlarda hem kendilerini hem de cihazlarını güncelleme gereksinimini ortaya çıkarmıştır (Bulduklı ve Özer, 2016: 2967). Ayrıca günlük yaşamının birçok yönüne nüfuz eden akıllı telefonlar kullanıcılara bilmedikleri yerlerden ve karmaşık durumlardan kaçmanın kolay bir yolunu sunmaktadır (Szapkow, Stryzhak ve Prokopowicz, 2011: 97).

Akıllı telefonlar, Martin Cooper tarafından kablosuz telefon ile ilk görüşmenin yapılmasından sonra en hızlı gelişen teknolojik cihazlardan biri olmuştur. Bu cihazlar insanlara kişisel ve sosyal yönden farklı avantajlar sunuyor olsa da, yoğun kullanımından kaynaklanan pek çok sorunu da beraberinde getirmektedir. Bu sorunları fiziksel ve psikolojik sorunlar olarak ikiye ayırmak mümkündür. Fiziksel olarak insanlarda boyun ve kol ağrıları, ellerde uyuşma gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Psikolojik olarak da insanların akıllı telefonlara bağımlılığı, endişe, stres ve depresyon gibi sorunlar yaratmaktadır (Fidan, 2016: 438; Demirci vd., 2014: 226; Kumcağız ve Gündüz, 2016: 145; Şata vd., 2016: 157).

Günümüzün çağdaş dijital ve sanal toplumunda, stres listesine yeni eklenenlerden birisi de “nomofobi”, yani akıllı telefonsuz kalma korkusudur. Sanal iletişimi mümkün kılan teknolojilerin gelişmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Nomofobi, bireyin akıllı telefonuyla temasının kesilmesinden kaynaklanan rahatsızlık, endişe, sinirlilik veya ızdırap anlamına gelmektedir (Madhusudan vd., 2017: 1046; Pavithra vd., 2015: 340; Dongre, Inamdar ve Gattani, 2017: 688). Modern çağın yeni fobisi olarak da tanımlanan nomofobi, bireyin akıllı telefonuna erişemediği veya akıllı telefonu üzerinden iletişim kuramadığında yaşanan korku olarak da tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015: 131; Adnan ve Gezgin, 2016: 143).

King ve arkadaşları (2013: 141) ise nomofobi'yi, bir akıllı telefon, kişisel bilgisayar veya alışkanlık haline gelen başka herhangi bir sanal iletişim cihazının mevcut olmamasından kaynaklanan rahatsızlık veya kaygı olarak tanımlamışlardır. Aslında “nomofobi” kelimesi İngiltere’de ortaya çıkmış ve İngilizce “No Mobilephone Phobia”, yani akıllı telefonsuz kalma fobisinden türetilmiştir. Cep telefonlarının yerini alan akıllı telefonların sağladığı sayısız dikkat cezbedici imkân ve bu imkânlara alışmış olma durumu bu korkunun sebebinin oluşturmaktadır. Bu durumda cep telefonsuz kalma korkusu kavramı kapsayıcı bir ifade olmamaktadır (Dongre, Inamdar ve Gattani, 2017: 688; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017: 3-4). Bu nedenle Türkçe literatürde cep telefonsuz kalma korkusu yerine akıllı telefonsuz kalma korkusu kullanılmaktadır.

Yukarıda belirtildiği üzere nomofobi kavramı 2008 yılında ilk kez İngiltere’de Posta İdaresi tarafından gerçekleştirilen bir araştırma neticesinde ortaya çıkmıştır. Posta İdaresi

tarafından gerçekleştirilen araştırmaya 2100 akıllı telefon kullanıcısı katılmıştır. Katılımcıların %50'sinden fazlasının nomofobik olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan kadın kullanıcıların erkeklere oranla daha fazla nomofobi olma riski taşıdıkları ortaya çıkmıştır. Aynı ülkede dört yıl sonra 1000 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen araştırmada ise nomofobi düzeyi artarak %66'ya ulaşmıştır. Aynı yıl Fransa'da 1500 katılımcı üzerinde yapılan araştırmada ise nomofobi düzeyinin arttığı görülmekle birlikte aşırı nomofobiklerin yüzdesinde de (%22) ciddi bir artış yaşandığı görülmüştür (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017: 4).

Nomofobi, insanların yalnızca akıllı telefonundan uzakta kaldığında değil, gerekli olan şeyleri bulmak veya sadece bilgi edinmek için göz atmayı yapamadığında da ortaya çıkmaktadır (Zethy ve Octaviani, 2017: 17). Nomofobi, bağımlılık/müptelalık problemlerine yakın bir kavram olsa da fobiler kapsamında ele alınmakta ve yersiz korkular ve bu korkuların yarattığı olumsuz psikolojik ve fiziksel durumlar ile ilişkilendirilmektedir (Erdem vd., 2016: 924). Bu nedenle nomofobi, dijital çağda toplum üzerindeki sosyal zekâyı etkileyebilir. İdeali, ihtiyaç olduğunda veya gerçekten acil ya da önemli durumlarda akıllı telefon kullanmaktır (Zethy ve Octaviani, 2017: 19).

Akıllı telefonların potansiyel olarak bağımlılık yarattığı ve bireylerin mesleki ve aile yaşamlarına zararları olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanıcıları kendilerini memnun hissetmek için telefonlarındaki süreyi giderek artırma ihtiyacı duymaktalar ve akıllı telefonlar sürekli zorlayıcı kontrol alışkanlıklarına neden olmaktadır (Oulasvirta vd., 2012: 109-111). Yapılan araştırmalar da dünyada nomofobinin çağımızın önemli bir psikolojik problemi olarak artarak yayıldığını göstermektedir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017: 4). Arkadaşlar, aile fertleri veya akrabalarla bir araya gelen insanlar konuşmaya ya da sosyalleşmeye kıyasla daha sık akıllı telefon kullanma eğilimindedirler. Eğer bu durum devam ederse, günlük yaşam içerisinde insan ilişkileri daha zorlaşacak ve sosyal çevreye duyarsızlık artacaktır (Zethy ve Octaviani, 2017: 19).

Nomofobik davranışlar, günlük alışkanlıklarımızı değiştirebilmekte, özellikle öğrencilerin nomofobi yüzünden yaşadığı olumsuzluklar okul yaşantılarına ve akademik başarılarına da etki edebilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016: 143). Bireyler, özellikle de gençler, yani nomofobiye maruz kalanlar, akıllı telefonlarını yanlarına almayı unuttuklarında, telefonun pil şarjı bittiğinde veya sinyal kapsamı için fiziksel menzil dışında olduğunda iletişim kuramama ya da bilgiye erişememe kaygısı yaşadıklarını ifade etmektedirler (Gezgin, 2017: 31).

Türkiye'de interneti ve akıllı telefonu en çok gençlerin kullanması, gençleri akıllı telefon ve internet bağımlılığı açısından riskli grup yapmaktadır. Akıllı telefon kullanımının yaygın olması "alışkanlık mı, dürtü bozukluğu mu yoksa bağımlılık mı?" sorusunu akla getirmektedir (Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017: 270). Nomofobi üzerine yapılmış olan birçok çalışmanın öğrenciler ile ilgili olması, konunun gençler üzerindeki olumsuz etkilerini işaret etmesi bakımından oldukça önemlidir. Bu olumsuz etkilerin en önemlileri, düşük okul başarısı ve akıllı telefonun aşırı kullanımınıdır (Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör, 2017: 573; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018: 478). Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin nomofobi

düzeylerini ortaya koymak ve bunun öğrencilerin genel akademik başarıları üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

2. Araştırma Metodolojisi

Çalışmanın alan araştırması kısmında, sosyal bilimlerde sıklıkla tercih edilen anket tekniği ile bir saha araştırması gerçekleştirilmiştir. Çalışmadaki veriler araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan 30 sorudan oluşan bir Nomofobi Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek, Yıldırım ve Correia tarafından 2015 yılında geliştirilmiş ve Yıldırım vd. (2015) tarafından da Türkçe diline uyarlanmıştır. Nomofobi ölçeği 20 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarını çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamamak oluşturmaktadır. Ölçekte veriler 7'li Likert (1. Kesinlikle Katılmıyorum, 7. Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde kullanılmıştır. Ölçekte kullanılan en önemli değişken ise öğrencilerin Genel Ağırlıklı Not Ortalamalarıdır. Öğrencilerin akademik başarılarını 4,00 tam puan üzerinden ölçmeye yarayan Genel Ağırlıklı Not Ortalaması (GNO) verisi öğrenciler ile gerçekleştirilen anket uygulamasında sorularak elde edilmiştir.

Hazırlanan anket formu Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi öğrencileri üzerine uygulanmış, bu kapsamda çalışma 14 Mayıs 2018 tarihinde başlayıp 25 Mayıs 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümünde okuyan 1200 öğrencinin 431'ine anket uygulaması yapılmıştır. Ankete katılımı gönüllülük esas alınmıştır. 97 tane anket formu değerlendirilmeye alınmamış ve toplamda 334 değerlendirilebilir anket formu elde edilerek araştırma gerçekleştirilmiştir.

Anketler uygulandıktan sonra elde edilen veriler bilgisayar ortamına değerlendirebilmek amacıyla kodlanmış ve Sosyal Bilimler İstatistik Programı (SPSS)'na girilmiştir. Çalışmada, Güvenilirlik Analizine, Betimsel İstatistiklere, Korelasyon Analizine, T-Testine ve Varyans Analizlerine yer verilmiştir. Bunun yanı sıra; araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım açısından bağımlılık düzeylerinin tespiti için Nomofobi değerlerine de yer verilmiştir. Yapılan analizler %5 kabul edilebilir hata payı ile %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

2.1. Araştırmanın Amacı ve Sorunsalı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin akıllı telefonsuz kalma korku düzeylerinin, akademik başarı düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmektir. Bu kapsamda akıllı telefon kullanan 431 üniversite öğrencisine anket uygulanmıştır. İlgili literatür taraması kapsamında üç araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Bunlar:

Araştırma Sorunsalı 1: Öğrenciler akıllı telefon bağımlısı mıdır?

Araştırma Sorunsalı 2: Öğrencilerin akıllı telefonsuz kalma korku düzeyleri cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırma Sorunsalı 3: Öğrencilerin akıllı telefonsuz kalma korku düzeyleri ile başarıları düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümünde 2017-2018 öğrenim yılında kayıtlı olan 1200 öğrenci oluşturmaktadır. Bu doğrultuda 1200 kişilik evreni temsil edebilme yeterliliğine sahip olan 333 sayısı, örneklemin alt sınırı olarak belirlenmiştir (Baş, 2013: 43). Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinin ardından ilgili bölümde okuyan, rastlantısal olarak belirlenen ve çalışmaya katılmayı kabul eden 334 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın en önemli sınırlılığı üniversite öğrencilerinden küçük bir örneklem üzerinde yapılmış olmasıdır. Bir diğer önemli sınırlılığı ise, çalışmanın yalnızca nicel araştırma yöntemlerinden olan anket uygulaması ile desteklenmesidir. Araştırmanın daha derinlemesine gerçekleştirilebilmesi için sonraki zaman diliminde nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılarak çalışma desteklenmelidir.

2.3. Araştırmanın Bulguları ve Yorumu

Araştırmanın bu kısımda toplanan veri ve bu verilere ilişkin istatistiksel analiz sonuçları sunulmaktadır. Araştırmanın temel bulguları kısaca özetlenmekte ve yorumlanmaktadır. Hipotezlerin istatistiksel olarak nasıl sınındığı ve bu sınımanın sonuçları ortaya konulmaktadır. Bu doğrultuda toplanan veriler; Güvenirlik Analizi, Sıklık Analizi, T-testi, Kolerasyon ve Varyans Analizi başta olmak üzere çeşitli analizlere tabi tutularak ortaya çıkan bulgular yorumlanmıştır. Ayrıca katılımcıların Nomofobi değerlerine ilişkin analizlere yer verilmiştir.

2.3.1. Güvenirlik Analizi (Reliability Analysis)

Güvenirlik analizi bir ölçme aracının tekrarlanan ölçümlerde yine aynı sonucu verme derecesini göstermektedir (Baş, 2013: 147). Demografik özelliklere ilişkin değişkenler hariç tutularak yapılan güvenilirlik testi sonucunda hazırlanan Nomofobi Ölçeğinin genel Cronbach Alfa değeri 0,906 ($p < 0,001$) bulunmuştur. Bu sonuçtan da anlaşılacağı üzere ölçek *yüksek derecede güvenilir* bir niteliğe sahiptir.

2.3.2. Betimleyici İstatistikler

Betimleyici istatistik, kısaca verilerin derlenmesi, toplanması, özetlemesi ve analiz edilmesi olarak ifade edilebilir. Bu kapsamda, öncelikli olarak demografik sorulara ilişkin verilere ilişkin betimsel analizler sunulmuş, ardından Nomofobi Ölçeğine ilişkin betimleyici istatistiklere yer verilmiştir.

2.3.2.1. Demografik Özelliklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin sonuçlara Tablo 1'de yer verilmiştir. Buna göre; katılımcıların %49,4'ü kadın, %50,6'sı erkektir. Araştırmaya katılan 334 öğrencinin yaklaşık %79'u 17-22 yaş aralığında yer almaktadır. Öğrencilerin

“aylık ortalama harcamanız ne kadar” sorusuna verdikleri yanıtta, en yüksek oranın %48,5 ile 501-1000 TL arasında olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %46,7’si 3-5 saat arasında, %24,9’u ise 6-8 saat arasında internet kullanmaktadır. %73,9 gibi yüksek bir oranla ise, internete akıllı telefon aracılığıyla erişmektedirler. Yoğun bir biçimde internet kullanan öğrencilerin akıllı telefon kullanım süreleri ile internet kullanım süreleri örtüşmektedir. Öğrencilerin interneti kullanmadaki en temel amaçlarının ise, sosyal medya uygulamaları olduğu tespit edilmiştir. Son olarak öğrencilerin genel not ortalamalarına bakıldığında 2,00 ile 3,00 arasında bir yığılma olduğu görülmektedir. Bu netice öğrencilerin orta düzeyde başarı durumuna sahip olduklarını göstermektedir.

Tablo 1: Demografik Özellikler

	Demografik Değişenler	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	165	49.4
	Erkek	169	50.6
	Toplam	334	100.0
Yaş	17-22	264	79.0
	23-28	69	20.7
	29-34	1	0.3
	35 ve üstü	0	0
	Toplam	334	100.0
Sınıf	1	98	29.3
	2	60	18.0
	3	91	27.2
	4	74	22.2
	5 ve üstü	11	3.3
	Toplam	334	100.0
İnternet Kullanım Süresi	0-2	45	13.2
	3-5	156	46.7
	6-8	83	24.9
	8-10	33	9.9
	12 saat ve üstü	17	5.1
	Toplam	334	100.0
İnternet Kullanma Amacı	Ödev-Araştırma	160	18.7
	Sosyal Medya	273	31.9
	Haber-Gazete	155	18.1
	Müzik-Oyun	169	19.8
	İnternette Sörf	98	11.5
	Toplam	855	100.0
İnternete Ulaşım Yöntemi	Akıllı telefon	317	73.9
	Bilgisayar	112	26.1
	Toplam	429	100.0
Aylık Ortalama	500 TL ve Altı	116	34.7

Harcama Tutarı	501-1000 TL	162	48.5
	1001 TL ve Üzeri	56	16.8
	Toplam	334	100.0
Akıllı Telefon Seçiminde Önemli Görülen Kriter	Fonksiyon	238	50.6
	Marka	100	21.3
	Fiyat	72	15.3
	Görünüş	48	10.2
	Diğer	12	2.6
	Toplam	470	100.0
Akıllı Telefon Kullanım Süresi (Günde)	0-2 saat	54	16.2
	3-5 saat	131	39.2
	6-8-saat	98	29.3
	8-10 saat	36	10.8
	12 saat ve üstü	15	4.5
	Toplam	334	100.0
Genel Not Ortalamanız	0.50-0.99	1	0.3
	1.00-1.49	9	2.7
	1.50-1.99	71	21.3
	2.00-2.49	120	35.9
	2.50-2.99	92	27.5
	3.00-3.49	33	9.9
	3.50-4.00	8	2.4
	Toplam	334	100.0

2.3.2.2. Nomofobi Sorularına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Ölçek formunda yer alan 7'li likert ölçeği tarzında hazırlanmış sorulara ilişkin veriler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Nomofobi Sorunlarına İlişkin İstatistikler

	İfadeler	N	Ort.	Standart Sapma
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	334	4.6108	1.88832
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	334	4.8084	1.83373
3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşmamak beni huzursuz yapar.	334	4.7096	1.90213
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	334	4.6737	1.87398
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	334	4.4551	2.10592

6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	334	3.4820	2.13887
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	334	4.4072	1.96869
8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	334	2.9192	2.07141
9	Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.	334	3.8383	1.87705
	Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...			
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	334	4.2246	2.08970
11	Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	334	4.5359	1.95986
12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	334	4.0838	1.94955
13	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.	334	4.3144	1.91092
14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	334	4.1078	1.94374
15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	334	4.2395	1.96121
16	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	334	2.4910	1.66168
17	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	334	2.7305	1.75850
18	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	334	2.5958	1.66074
19	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	334	2.4192	1.66695
20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	334	2.6946	1.82150
	Ortalama		3.8170	1.90222

Yukarıda yer alan betimleyici istatistik tablosu her soruya katılımcıların ortalama olarak ne dediğini ifade etmektedir. 7'li Likert Ölçeğine göre; 1 Kesinlikle katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Kısmen Katılmıyorum, 4 Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5 Kısmen Katılıyorum, 6 Katılıyorum ve 7 Kesinlikle katılıyorum şeklinde ifade edilmektedir. Bu dikkate alındığında katılımcılar kendilerine yöneltilen yirmi adet sorudan altı adedine katılmamakta, geriye kalan sorulara katılmaktadır. Ancak ortalama değer dikkate

alındığında (3,8170 ne katılıyorum ne katılmıyorum yanıtı ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra katılımcılar “Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır” ifadesine (4,8084) en yüksek oranda katılmışlardır. Başka çalışmalarda da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016: 57) tarafından yapılan çalışmada “ortalama puan (3,91) göre, öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu bulunmuştur”. Ortaöğretim düzeyinde yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin nomofobi ölçeği ortalaması hem bu araştırmada hem de Kaplan Akıllı ve Gezgin tarafından yapılan çalışmaya oranla biraz daha düşük (3,28) çıkmıştır (Çakır ve Özhan, 2017: 795). Burada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin ortaöğretim öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu çıkarımı yapılabilir.

2.3.3. Nomofobi Düzeyine İlişkin Analizler

Araştırmaya katılanların nomofobi düzeyleri aşağıdaki Tablo 3’te gösterilmiştir. Bu çalışmaya katılanların %0,6’sının nomofobi olmadığı; %23,7’sinin hafif derecede nomofobi olduğu; %59,9’un orta seviyede nomofobi olduğu ve %16,8’inin aşırı derecede nomofobi olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, araştırmaya katılanların sadece %0,6’sının nomofobi olmadığı, %99,4’ünün ise çeşitli düzeylerde nomofobi olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Aşık (2018: 34) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlar görülmüştür. Araştırmada “öğrencilerin %12,3’ünün yüksek, %58,5’inin orta ve %29,2’sinin düşük nomofobi düzeyine sahip olduğu” neticesine ulaşılmıştır. Burucuoğlu (2017: 486) tarafından gerçekleştirilen “Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma” isimli çalışmada ise, öğrencilerin %73,7’sinin orta ve yüksek düzeyde, %25,9’unun düşük düzeyde nomofobi’ye sahip olduğu ve %0,4’ünde nomofobi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3: Öğrencilerin Nomofobi Düzeyleri

	Düzeyler	Frekans	Yüzde (%)
Nomofobi Düzeyleri	0-20	2	0.6
	21-29	79	23.7
	60-99	197	59.9
	100-140	56	16.8
	Toplam	334	100.0

Farklı graplardan elde edilen veri değerlerinin, ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan parametrik test, ilişkisiz örnekler için T-testi ile ölçülebilmektedir. Fakat bu testin uygulanabilmesi için öncesinde ölçülecek verilerin normal dağılım özelliklerini taşıması gerekmektedir (Can, 2014:115). Bu çerçevede T-testi yapılmadan önce veri setinde yer alan soruların dağılımlarına bakmak için normallik testi yapılmış ve veri setinde yer alan çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelenmiştir. Veri setinde yer alan soruların normal dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile - 1,5 arasında yer alıyor olması gerekmektedir

(Tabachnick ve Fidell, 2001: 73-77). T-testi uygulanacak soruların hiç birisinde bu değerin +1,5 ile -1,5 aralığının dışında olmadığı tespit edilmiştir.

T-testi yaparak cinsiyet ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmek istenmiştir. Yapılan T-testi sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadınların ($X=3.0061$); erkeklere ($X=2.3647$) göre nomofobi düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yani, kadınlarda akıllı telefonsuz kalma korkusunun erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğu söylenebilir (Tablo 4). Benzer bir sonuca Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör (2017: 588) tarafından yapılan çalışmada da ulaşılmıştır. Çalışmada kadın öğrencilerin, erkeklere kıyasla az da olsa daha yüksek bir nomofobi düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Hakkâri (2018: 791) tarafından Kırıkhan Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada da kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla nomofobik olduğu ortaya çıkmıştır. Son olarak, Turan ve İşçitürk'ün (2018: 1939) yaptığı çalışmada kadın öğrencilerin (3,4930) nomofobi ortalamaları, erkek öğrencilerden (3,4830) daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4: Cinsiyet İle Nomofobi Düzeyi Arasındaki İlişki

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nomofobi Düzeyleri	Kadın	165	3.0061	.62953	.04901
	Erkek	169	2.8343	.66081	.05083

ANOVA ya da diğer bir ismiyle Varyans Analizi, ikiden fazla grubun ortalamalarını karşılaştırmak için kullanılmaktadır. ANOVA bir gruptaki ortalama da önemli derecede farkın olup olmadığını belirlemektedir. İkiden fazla seçeneği olan bir sınıflama ölçeği ile eşit aralıklı ölçekle sorulmuş bir bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında ANOVA testi kullanılmaktadır (Doğan, 2010: 186). Yapılan ANOVA analizi sonucu elde edilen p değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda "grupların ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur" şeklindeki yokluk hipotezi reddedilmektedir. p değerinin 0,05'ten büyük olduğu durumlarda ise yokluk hipotezi kabul edilmiş olmaktadır (Can, 2014: 155).

Araştırmaya katılanların yaşları ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmek istenmiştir. Yapılan Anova testi sonucunda $p=0,051$ olduğu görülmüş ve katılımcıların yaşları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yani, nomofobi düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak, öğrencilerin %99,7'si 17-28 yaş aralığında olduğu için bu sonuç şaşırtıcı değildir. Literatürde de bağımlılıktan ziyade bir fobi olarak adlandırılan nomofobi'nin daha çok gençlerde görüldüğü belirtilmektedir. Özellikle Z kuşağı olarak adlandırılan ve internetin olduğu bir dünyaya doğarak hayatının büyük bölümünü internet ve mobil teknolojilerine maruz kalan gençler ile Alfa kuşağı olarak ifade edilen ve teknoloji ve mobil cihazlar ile bebekliklerinde tanışan çocuklarda (Ertemel ve Aydın, 2018: 669; Kaplan Akıllı ve Gezgin,

2016: 62; Âşık, 2018: 26;) nomofobi yaşanma durumunun daha yüksek olduğu ifade edilmektedir.

2.3.4. Başarı Düzeyine İlişkin Analizler

Korelasyon analizi iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığı, şayet ilişki varsa bu ilişkinin şiddetini ortaya koyan bir istatistikî analizdir. Ancak, korelasyon neden-sonuç ilişkisinin yönü ve şiddeti hakkında bilgi vermektedir (Baş, 2013: 164). Korelasyon katsayısı -1 ile +1 ($-1 \leq r \leq +1$) arasında değişen değerler almakla birlikte, korelasyon kat sayılarında 0,00 ile 0,25 arası değer “çok zayıf”, 0,26 ile 0,49 arası değer “zayıf”, 0,50 ile 0,69 arası değer “orta”, 0,70 ile 0,89 arası değer “yüksek”, 0,90 ile 1,00 arası değer ise çok yüksek olduğu ifade edilmektedir. Korelasyon katsayısının pozitif olması değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olduğunu, negatif olması ise ters yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Bu kısımda öğrencilerin akıllı telefonsuz kalma korku düzeyleri yani nomofobi ile başarı düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan analiz neticesinde akıllı telefonsuz kalma korkusu düzeyleri ile başarı düzeyleri arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bu veriye göre öğrencilerin nomofobi düzeylerinin başarı düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir. Bunun yanı sıra araştırmaya katılanların internet kullanım süreleri ile başarı düzeyleri arasında ($r=0,112$) düzeyinde negatif yönde ve çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani, katılımcıların internete kullanım süreleri artıçça başarı düzeylerinin düştüğü görülmüştür (Tablo 5).

Tablo 5: Başarı Düzeyi İle Telefon Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişki

Korelasyon				
		Genel Not Ortalaması	İnternet Kullanım Süresi (Günde)	Bağımlılık Düzeyleri
Genel Not Ortalaması	Pearson Correlation	1	-.112*	-.042
	Sig. (2-tailed)		.041	.448
	N	334	334	334
İnternet Kullanım Süresi (Günde)	Pearson Correlation	-.112*	1	.053
	Sig. (2-tailed)	.041		.338
	N	334	334	334
Bağımlılık Düzeyleri	Pearson Correlation	-.042	.053	1
	Sig. (2-tailed)	.448	.338	
	N	334	334	334

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Elmas vd. tarafından (2015: 49) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerine yapılan “Teknolojik Cihaz Kullanım Alışkanlıklarının Okul Başarısı Üzerine Etkisi” isimli çalışmada da, akıllı telefon kullanımı ile okul başarısı arasında ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Sakarya Üniversitesi, İHH İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi ve Uluslararası Doktorlar Birliği’nin birlikte gerçekleştirdikleri “Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılığı Açısından Türkiye Gençliğinin Fotoğrafı” isimli projede, hem lise hem de üniversite öğrencilerinde akıllı telefonsuz kalma korkusu düzeyinin artmasının akademik başarı düzeyini düşürdüğü saptanmıştır (İHH İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi, 2015: 20).

SONUÇ

Yaşadığımız dijital çağda akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi elektronik araçların kullanımına ilişkin bilgilerimizi sürekli olarak yenilemeye ihtiyaç bulunmaktadır. Sadece kullanımına ilişkin güncelleme yapmak yeterli olmamaktadır. Kısa zaman dilimi içerisinde bu araçları da yenileyerek güncellemek gerekmektedir. Her güncelleme beraberinde yeni bir yaşam formatını getirmekte ve daha önce yapmayı alışkanlık haline getirdiğimiz bir davranıştan bizi yeni bir kalıba doğru sürüklemektedir (Akman vd., 2018: 2).

Yaşanan teknolojik gelişmeler bir yandan hayatı kolaylaştırırken öte yandan da insanoğlunu kendisini sürekli hareket halinde olan bir devinim içerisinde bulmasına neden olmaktadır. Başta akıllı telefonlar olmak üzere yaşanan bu teknolojik devinimde insanların nasıl ve nerede konumlandıkları önem arz etmektedir. Bununla kastedilen teknolojinin insanların yaşamının tamamına yön verip vermediğidir. Teknoloji çoğu zaman insanların yaşamının tamamı haline gelerek içinde buldukları sosyal ve kültürel çevreden soyutlanmaları gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Akıllı telefonsuz kalma korkusu da insanların telefon üzerinde kontrolünün kaybolması ve akıllı telefonu ölçsüz bir biçimde kullanması neticesinde ortaya çıkan bir durumu ifade etmek için kullanılmaktadır. Kısaca nomofobi olarak adlandırılan akıllı telefonsuz kalma korkusu yaşayan insanlarda akıllı telefonuyla temasının kesilmesinden kaynaklanan endişe ve sinirlilik gibi durumlar yaşanmaktadır.

Araştırma kapsamında 334 katılımcıdan toplanan verilerin analizi neticesinde “Öğrenciler akıllı telefon bağımlısı mıdır?”, “Öğrencilerin akıllı telefonsuz kalma korku düzeyleri cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmakta mıdır?” ve “Öğrencilerin akıllı telefonsuz kalma korku düzeyleri ile başarıları düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?” sorunsallarına yanıt aranmaya çalışılmıştır. Saha çalışmasından elde edilen veriler ve yapılan analiz sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin %99,4’ünün akıllı telefon bağımlısı oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, kadınların erkeklere göre bağımlılık seviyelerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Yani, kadınların akıllı telefon yoluyla iletişimden kopma kaygılarının erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğu neticesine varılmıştır.

Katılımcıların yaşları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin akıllı telefonsuz kalma korkusu ile başarı düzeyleri arasında ise doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Fakat nomofobi düzeyleri direk olarak başarıyı

etkilemezken öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri ile başarı düzeyleri arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin internet kullanım süreleri arttıkça başarı düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Davie ve Hilber'in (2017: 103) "Nomofobi: Akıllı Telefon Bağımlılığı Mobil Öğrenme İçin Genel Bir Risk Mi?" isimli çalışmalarının sonuç kısmında vurguladıkları üzere, öğrencilerin mobil cihazları ne ölçüde kullandıklarını ve bu zamanın yüzde kaçının öğrenme ile ilgili olarak kullanıldığını araştırmak için nitel bir çalışma yapılması gerekmektedir. Ayrıca akıllı telefonsuz kalma korkusunun öğrencilerin akademik başarılarına etkisinin daha iyi araştırılması için daha fazla nitel yöntem kullanılması ilerleyen dönem yapılacak araştırmalar için önerilmektedir.

Peki devlete ve STK'lara akıllı telefonsuz kalma korkusu gibi teknolojinin ortaya çıkardığı rahatsızlıklarla mücadele konusunda sorumluluk düşüyor mu? Oldukça fazla sorumluluk düşmektedir. Devletin teknolojinin getirdiği akıllı telefonsuz kalma korkusu ve türevleri ile mücadele konusunda 2018 yılında ortaya koyduğu "Bağımlılıkla Mücadele Eylem Planını" kararlılıkla uygulaması gerekmektedir. İlkokuldan başlayarak teknolojinin doğru kullanımı başta olmak üzere fayda ve zararları noktasında iyi bir bilinçlendirme eğitimi verilmelidir. Okullarda rehberlik servisleri tarafından "Eğitim Ortamlarında Bağımlılık İle Mücadele Okul Eylem Planı" çerçevesinde verilen kısa süreli eğitimler yeterli değildir. Bunun bir yaşam biçimine dönüşmesi için sürekliliği olan bir eğitim verilmesi gerekmektedir.

Radyo Televizyon Üst Kurulu vasıtası ile film, dizi ve çizgi film sektör temsilcileri ile ortak akıl çerçevesinde akıllı telefon başta olmak üzere diğer teknolojik aletlerin yoğun kullanımının ortaya çıkarabileceği sonuçların film, dizi ve çizgi filmlerde işlenmesi konusunda adım atılabilir. Ayrıca Yeşilay tarafından yürütülen "Türkiye Bağımlılıklarla Mücadele Eğitim Programı"nın kurumsal hale gelerek daha geniş kitlelere ulaşması noktasında diğer STK'lara ve vatandaşlara da önemli bir görev düşmektedir. Çünkü teknolojinin yarattığı olumsuzlukları ortadan kaldırmak olmasa da azaltma noktasında daha fazla gayret göstermesi gereken bir dönemin içerisinde bulunmaktayız.

KAYNAKLAR

ADNAN, Müge ve Gezgin, Deniz Mertkan (2016), "Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı", **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, Cilt: 49, Sayı:1, s. 141-158.

AKMAN, Çiğdem; Negiz, Nilüfer; Kiriş, Hakan Mehmet ve Akman, Elvettin (2018), "Her Şey Dijitalleşiyor, Güncelleme Yapmadan Yaşayamazsınız!", **Dijital Çağın Etkisinde Yönetim – Siyaset – Kent**, Ankara: Detay Yayıncılık.

ÂŞIK, Nuran Akşit (2018), "Aidiyet Duygusu ve Nomofobi İlişkisi: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", **Turizm ve Araştırma Dergisi**, 7(2), s. 24-42

BAŞ, Türker (2013). **Anket: Anket Nasıl Hazırlanır?, Anket Nasıl Uygulanır?, Anket Nasıl Değerlendirilir?**. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

BOZKURT, Aras (2015), "Mobil Öğrenme: Her Zaman, Her Yerde Kesintisiz Öğrenme Deneyimi", **Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi**, Cilt 1, Sayı 2, s. 65-81.

BULDUKLU, Yasin ve Özer, Nuri Paşa (2016), "Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları", **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, Cilt: 5, Sayı: 8, s. 2963-2986.

BURUCUOĞLU, Murat (2017), "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma", **Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 7 (2), s. 482-489.

CAN, Abdullah (2014). **SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analiz** (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

ÇAKIR, Salman ve Özhan, Uğur (2017), "Ortaöğretim Öğrencilerinin Nomofobi Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", **11. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu**, Bildiri Özetleri Kitapçığı, İnönü Üniversitesi, Malatya, s. 795, <http://icits2017.inonu.edu.tr/papers/ICITS2017-AbstractBook-Updated26Dec2017.pdf> (Erişim Tarihi: 07.01.2019).

DAVİE, Neil ve Hilber, Tobias (2017), "Nomophobia: Is Smartphone Addiction A Genuine Risk for Mobile Learning?", **13th International Conference Mobile Learning**, s. 100-104.

DEMİRCİ, Kadir; Orhan, Hikmet; Demirdaş, Arif; Akpınar, Abdullah ve Sert, Havva (2014), "Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population", **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni**, Cilt: 24, Sayı: 3, s. 226-234.

DONGRE Ashwini S, Inamdar Ismail F, Gattani Pragat L (2017), "Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health", **National Journal of Community Medicine**, 8(11), s. 688-693.

ELMAS, Onur; Kete, Seda; Hızlısoy, Sevim Selen ve Kumral, Hayriye Nuray (2015), "Teknolojik Cihaz Kullanım Alışkanlıklarının Okul Başarısı Üzerine Etkisi", **SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 6(2), s. 49-54.

ERDEM, Haluk; Kalkın, Gökdeniz; Türen, Ufuk ve Deniz Mehmet (2016), "Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (NOMOFOBİ) Akademik Başarıya Etkisi", **Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, C. 21, S. 3, s. 923-936.

ERDEM, Haluk, Türen, Ufuk ve Kalkın, Gökdeniz (2017), "Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneği", **Bilişim Teknolojileri Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 1, s. 1-12.

ERTEMEL, Adnan Veysel ve Aydın, Gökhan (2018), "Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 5(4), s. 665–690. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>.

FİDAN, Hüseyin (2016), "Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, Sayı 3, s. 433–469. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0118>.

GEZGİN, Deniz Mertkan (2017), "Exploring The Influence of The Patterns of Mobile Internet Use on University Students' Nomophobia Levels", **European Journal of Education Studies**, Volume 3, Issue 6, s. 29-53.

HAKKÂRİ, Fidan (2018), "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Belirlenmesi: Kırıkhan MYO Örneği", **Atlas International Refereed Journal On Social Sciences**, 4(10), s. 786-797.

HOŞGÖR, Haydar, Tandoğan, Özden ve Gündüz Hoşgör, Derya (2017), "Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği", **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Sayı: 46, s. 573-595.

İHH İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi (2015), "Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılığı Açısından Türkiye Gençliğinin Fotoğrafı", Proje Koord: Ahmet Akın ve Ahmet Emin Dağ, **İHH İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi Yayınları**, https://insamer.com/rsm/icerik/dosya/dosya_182.pdf, İstanbul (Erişim Tarihi: 05.01.2019).

KANMANİ A, Bhavani U, Maragatham R (2017), "Nomophobia – An Insight into its Psychological Aspects in India", **International Journal of Indian Psychology**, 4(2), s. 5-15.

KAPLAN Akıllı, Göknur ve Gezgin, Deniz Mertkan (2016), "Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 40, s. 51-69.

KARABULUT, Burak (2015), "Bilgi Toplumu Çağında Dijital Yerliler, Göçmenler ve Melezler", **Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 21, s. 11-23.

KİNG, Anna Lucia Spear, Valença, Alexandre M. , Silva, Adriana Cardoso O., Baczynski, Tathiana, Carvalho, Marcele R., & Nardi, Antonio E. (2013), "Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?", **Computers in Human Behavior**, 29(1), s. 140-144.

KUMCAĞIZ, Hatice ve Gündüz, Yüksel (2016), "Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students", **International Journal of Higher Education**, Vol. 5, No. 4, s. 144-156.

MADHUSUDAN, Muralidhar; Sudarshan, B P; Sanjay, T V; Arun, Gopi ve Sunny D A Fernandes, "Nomophobia and its Determinants Among the Students of a Medical College in Kerala", **International Journal of Medical Science and Public Health**, 6(6), s. 1046-1049.

MİNAZ, Ali ve Çetinkaya Bozkurt, Özlem (2017), “Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Cilt 9, Sayı 21 (Özel Sayı), s. 268-286.

OULASVÍRTA, Antti; Rattenbury, Tye; Ma, Lingyi ve Raita, Eeva (2012), “Habits Make Smartphone Use More Pervasive”, **Pers Ubiquit Comput**, 16, s. 105–114.

PAVÍTHRA MB, Suwarna, Madhukumar ve Mahadeva Murthy TS (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.

SZPAKOW, A., Stryzhak, A. ve Prokopowicz, W. (2011), “Evaluation of Threat of Mobile Phone – Addition Among Belarusian University Students”, **Prog Health Sci**, 1(2), 96-101.

ŞATA, Mehmet, Çelik, İlyas, Ertürk, Zafer, Taş, Umut Erkin (2016), “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarılma Çalışması”, **Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi**, Cilt 7, Sayı 1, s. 156-169.

TABACHNÍCK, Barbara G. ve Fidell, Linda S. (2001). **Using Multivariate Statistics** (Sixth Edition). Boston: Pearson.

The Deloitte Times (2018), “Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi”,The Deloitte Times Aylık Dergisi, 9(1), ISSN: 1309-0054, s. 12-16, https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/about-deloitte/The_Deloitte_Times_Subat-2018.pdf (Erişim Tarihi: 06.01.2019).

TURAN, Emine Zehra ve İşçitürk, Gökçe Becit (2018), “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi”, **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 9(16), s. 1931-1950.

TÜİK (2018), “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2018”, Sayı: 27819, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> (Erişim Tarihi: 26.11.2018).

YILDIRIM, Çağlar ve Correia, Ana-Paula (2015), “Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire”, **Computers in Human Behavior**, Volume 49, s. 130-137.

YILDIRIM, Serdar ve Kışioğlu Ahmet Nesimi (2018), “Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO”, **SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi**, 25(4), s. 473-480.

ZETHY Chemara ve Octaviani Ulfa F. (2017), “Nomophobia Around Us!”, **Journal of Innovative Research in Social Sciences & Humanities (JIRSCH)**, 1(1), s. 16-20.

<https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-in-western-asia-part-1-northwest-86865983> (Erişim Tarihi: 06.01.2019).

EK 1:

ANKET FORMU

Değerli katılımcı, bilimsel bir araştırmada kullanmak üzere aşağıdaki anket soruları konusundaki görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Katınızdan ötürü teşekkür ederim.

Dr. Öğretim Üyesi Elvettin AKMAN

elvettinakman@sdu.edu.tr

Aşağıdaki tabloda size ait/sizi yansıtan bilgilerin yanına X işareti koyarak yanıtlayınız.

Cinsiyetiniz		Yaşınız		Kaçınıcı Sınıfta Okumaktasınız		İnternet Kullanım Süresi (Günde)		İnternet Kullanma Amacınız	
Kadın		17-22		1. Sınıf		0-2 saat		Ödev-Araştırma	
		23-28		2. Sınıf		3-5 saat		Sosyal Medya	
Erkek		29-34		3. Sınıf		6-8-saat		Haber-Gazete	
		35 ve üstü		4. Sınıf		8-10 saat		Müzik-Oyun	
				5 ve üstü Sınıf		12 saat ve üstü		İnternette sörf	
İnternete Ulaşım Yöntemi		Aylık Ortalama Harcama Tutarı		Akıllı Telefon Seçiminde Önemli Görülen Kriter		Akıllı Telefon Kullanım Süresi (Günde)		Genel Not Ortalamanız	
Akıllı telefon		500 TL ve Altı		Fonksiyon		0-2 saat			
		501-1000 TL		Marka		3-5 saat			
Bilgisayar		1001 TL ve Üzeri		Fiyat		6-8-saat			
				Görünüş		8-10 saat			
				Diğer		12 saat ve üstü			

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz. (Soruların yanına katılma derecenize göre puan verin)

Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum			
1	2	3	4	5	6	7	

1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.
8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.
9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.

Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...

10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.
11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.