

Nomofobinin Dikkat Eksikliğine Etkisi

DOI: 10.26466/opus.605294

*

Ramazan Kırac *

* Arş. Gör. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İ.İ.B.F, Kahramanmaraş/Türkiye

E-Posta: ramazan46k@gmail.com

ORCID: [0000-0002-8032-1116](https://orcid.org/0000-0002-8032-1116)

Öz

Bu araştırmada, öğrencilerin telefonlarına ulaşamadığı zamanlarda yaşadıkları kaygıların (Nomofobi) dikkat eksikliğine etkisi incelenmiştir. Çalışma Selçuk Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler üzerine uygulanmıştır. Nicel araştırma deseni kullanılmış olup araştırmaya 104 erkek 196 kadın olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Araştırmada nomofobi ölçeği ve dikkat eksikliği ölçeği kullanılmıştır. Nomofobi Ölçeği, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik bir ölçektir. Söz konusu ölçek, 20 maddeden oluşan 1 ile 5 arası puanlanan 5 seçeneqli Likert tipi bir ölçektir. Toplam 18 maddeden oluşan dikkat eksikliği ölçeği Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiştir. Doğan ve ark. (2009) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Nomofobi ölçeğinin güvenilirliği 0,917 iken, dikkat eksikliğinin güvenilirliği 0,754 çıkmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin; %34,7(104)'ü erkek, %65,3(196)'sı kadındır. Öğrencilerin %19'u 1.sınıf, %22,7'si 2.sınıf, %30'u 3.sınıf ve %28,3'ü 4.sınıflardan oluşmaktadır. Nomofobi ölçeğinde; Öğrenciler en yüksek ortalama puanı "Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım." ve "Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır" maddelerine vermişlerdir. En düşük ortalama puanı ise "Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim." ve "Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim." maddelerine vermişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerde gözlemlenen nomofobi dikkat eksikliğini pozitif yönde etkilemektedir. Telefon bağımlılığındaki bir birim artış dikkat eksikliği 0,28 oranında arttırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öğrenciler, Nomofobi, Akıllı Telefon, Dikkat Eksikliği

Effect of Nomophobia on Attention Deficit

*

Abstract

In this research, the effect of anxiety (Nomophobia) on attention deficit was investigated. The study was conducted on students studying at Selçuk University. A quantitative research design was used and a total of 300 participants, 104 male and 196 female, participated in the study. Nomophobia scale and attention deficit scale were used in the study. Nomophobia Scale is a 20-item scale developed by Yildirim and Correia (2015) and adapted to Turkish by Yildirim et al. (2015). The scale is a Likert type scale consisting of 20 items with a score of 1 to 5 with 5 options. The attention deficit scale consisting of 18 items was developed by the World Health Organization. In the study of Doğan et al. (2009) conducted a validity and reliability study in Turkish. While the reliability of the nomophobia scale was 0.917, the reliability of attention deficit was 0.754. The students who participated in the research; 34.7% (104) were male and 65.3% (196) were female. 19% of the students consisted of first grade, 22.7% of the second grade, 30% of the third grade and 28.3% of the fourth grade. Nomophobia scale; Students rated the highest average "I'm afraid my smartphone will run out of charge." and "I can get bored when I can't look at the information every time I want from my smartphone". The lowest average score is "I feel awkward because I can't follow the update notifications from my links and online networks." and "I feel uneasy because I cannot check my e-mails". As a result of the research, nomophobia observed in students affects attention deficit positively. A unit increase in phone addiction increases attention deficit by 0.28 percent.

Keywords: *Students, Nomophobia, Smart Phone, Attention Deficit*

Giriş

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte cep telefonu kullanımı artmaktadır. Literatürde 47 ülkede yapılan araştırmada %44,6'sı akıllı telefon kullandığı belirtilmektedir (International Data Corporation, 2013; Our Mobile Planet 2013). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) tarafından "Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü 2018 Yılı 1. Çeyrek Pazar Verileri Raporu"na göre Türkiye'de mobil abone sayısı yaklaşık 78,9 milyon oldu. Mobil penetrasyon oranı yüzde 97,7'ye ulaştı (BTK, 2018). Akıllı telefon kullanıcılarının sayısı ise 31 milyonu geçerek toplam nüfusun yüzde 38'ine ulaştı. Türkiye, dünya geneli akıllı telefon kullanıcıları sıralamasında 17. sırada yer almaktadır (BTK, 2018). Son araştırmalar özellikle gençler bu teknoloji kullanarak sosyal iletişimini arttırmakta ve sosyal ilişkiler kurma fırsatını yakalamaktadır (Igarashi ve diğ., 2005; Matsuda, 2000). Günümüzde akıllı telefonlar sayısız faydalar sağladığı için (internet, sosyal ağ, e-posta, video oynatıcı, kamera, müzik çalar) temel bir gereksinim haline gelmiş ve günlük yaşam tarzımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Akıllı telefonlarının faydalarının yanında hiç şüphesiz zararları da bulunmaktadır. Akıllı telefon kullanımının fiziksel olarak, göz sağlığına ve eklem rahatsızlıklarına ve kamburluğa, ruhsal olarak ise bağımlılık, stres, huzursuzluk, dikkat eksikliği, hafızayı zayıflatmak gibi olumsuz psikolojik etkilere neden olduğu bilinmektedir (Hiscock, 2004; Selwyn, 2003; Turan ve Becit İşçitürk, 2018; Yorulmaz ve diğ., 2018). Bu zararlarından bir tanesi de kısaca cep telefonuna erişememe korkusu olarak tanımlanan nomofobidir (Ehrenberg ve diğ., 2008; Walsh and White, 2007; Shankar diğ., 2018).

Nomofobi kavramı ilk olarak 2008 yılında İngiltere'de Posta İdaresi tarafından yapılan bir araştırma ile ortaya çıkmıştır (Erdem ve diğ., 2017). Bu araştırma sonucunda yaklaşık her iki katılımcıdan birinde nomofobik davranışların gözleendiği, erkeklerde nomofobi sıklığının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018). İngilizce "no mobile phone phobia" ifadesinin kısaltması olarak türetilmiş olan "nomophobia" türkçesi en kapsayıcı ifade ile "akıllı telefonsuz kalma korkusu" dur (Erdem ve diğ., 2017).

Nomofobi durumu kişilerin telefonlarına ulaşamadığı zamanlarda sıkıntılı bir ruh haline bürünmeleri, ya da telefonları yanlarındaiken sürekli

telefonlarını kontrol etme istekleri ile belirginleşmektedir (Öz ve Tortop, 2018). Nomofobi, yaygın mobil telefon kullanımından kaynaklanan ve anksiyete, duygusal dengesizlik, saldırganlık ve konsantre olamamak gibi semptomlara neden olan insan davranışı olgusu olarak tanımlanmaktadır (Aguilera-Manrique diğ., 2018). Nomofobinin, mobil cihaz bağımlılarının yaşadığı davranış bozuklukları, kaygı bozuklukları veya değişken ruh hali gibi diğer psikososyal bozukluklarla benzer özellikler gösterdiği ifade edilmektedir (Gezgin ve diğ., 2017). Nomofobi akıllı telefonlardan uzak kalındığı takdirde stres panik yapma ile ilişkilendirilmiş ve çevredeki olayları anlamak için sürekli mobil cihaz kontrolü sağlanıyorsa hastanın henüz birinci evrede olduğu vurgulanmıştır (Polat, 2017). Yapılan araştırmalar nomofobiye yatkın olan bireylerin gece yatarken telefonunu kapatmama, 24 saat boyunca telefonunu açık konumda bulundurma, gece yatmadan önce telefonunu kontrol etme, şarj aletini yanında taşıma, sık sık telefonunu kontrol etme gibi davranış örüntülerinin de olduğunu ortaya çıkarmıştır (Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016).

Bu derecede cep telefonuna bağımlılık öğrenciler üzerinde dikkat eksikliğine neden olmaktadır. Froese ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada cep telefonlarını sınıfta kullanan öğrencilerin telefon kullanmayan öğrencilere %30 daha az not aldıkları tespit etmiştir. Bu benzer çalışmalarda cep telefonunun varlığı dikkati azalttığı gözlemlenmiştir (Dietz ve Henrich, 2014; Lee ve diğ., 2017; Thornton ve diğ., 2014; Ward ve diğ., 2017). Telefona gelen bildirimlerin bile, önemli bir görevi yerine getirmedi performansını azalttığı gözlemlenmiştir (Stothart ve diğ., 2015). Telefona erişememenin oluşturduğu kaygı kişinin dikkatinin dağılmasına neden olmaktadır (Cheever ve diğ., 2014; Hong ve diğ., 2012; lepp ve diğ., 2014). Literatürdeki araştırmalarda gösteriyor ki nomofobinin öğrenciler üzerinde birçok zararı vardır. Bu zararlardan bir tanesi de dikkat eksikliğidir. Bu araştırmada nomofobinin dikkat eksikliği üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmada nicel araştırma deseni kullanılmış olup; tanımlayıcı nitelikte bulgular ortaya konulmuştur. Nicel araştırma en basit anlamıyla nicel verilerin toplanmasını ve analizini gerektiren çalışmalardır. Tanımlayıcı

araştırmaların en belirleyici özelliği ise araştırma sonuçlarının bir durumu tanımlaması, ancak bu durumu açıklamak üzere karşılaştırmalar yapmıyor olmasıdır (Büyüköztürk ve diğ., 2013).

Çalışma Selçuk Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler üzerine uygulanmıştır. Araştırmanın evreni 78429 kişiden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi amacıyla Altunışık ve diğerleri (2012) tarafından oluşturulan belirli evrenler için örneklem hesaplama yönteminden yararlanılmıştır. 75000 kişilik evrene karşılık 387 kişilik örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu görülmüş ve 300 kişi çalışma kapsamına dâhil edilmiştir. Araştırmada kolayda örneklem yöntemi uygulanmıştır.

Araştırma veri toplama tekniklerine göre görgül (ampirik, gözleme dayalı) araştırma tekniği kullanılmıştır. Görgül araştırmalar, araştırma sorularını cevaplamada ihtiyaç duyulan verilerin, anket, gözlem, görüşme gibi çeşitli araçlarla toplandığı çalışmalardır. Veriler, görgül araştırma tekniğine uygun olarak anket yöntemiyle toplanmıştır (Büyüköztürk ve diğ., 2013).

Anket uygulaması üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri yer almaktadır. İkinci bölümde; Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılmıştır. Söz konusu ölçek, 4 alt boyut (Bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissetmeme) 20 maddeden oluşan 1 ile 5 arası puanlanan 5 seçenekli Likert tipi bir ölçektir. Üçüncü bölümünde; Erişkin Dikkat eksikliği ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Dünya Sağlık Örgütü tarafından DEHB'nin taranması amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir (Kessler ve diğ., 2005). Doğan ve diğerleri (2009) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. likert tarzda hazırlanmış olan öçekte asla yanıtı için 0, nadiren yanıtı için 1, bazen yanıtı için 2, sık yanıtı için 3, çok sık yanıtı için 4 olmak üzere, yanıtlar 0-4 arasında puanlanmaktadır. Nomofobi ölçeğinin Cronbach Alpha değeri 0,801 iken dikkat eksikliğinin 0,754'tür.

Araştırmalar, verilerin toplanma zamanına göre anlık, kesitsel ve boylamsal olmak üzere üçe ayrılırlar (Büyüköztürk ve diğ., 2013). Buna göre araştırma için ihtiyaç duyulan veriler belirlenen bir aralıkta anlık olarak

toplanmıştır. Veriler araştırmacı tarafından, öğrenciler ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır (Kırac, 2015; Kırac, 2019). Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak ilk etapta veri kontrolü yapılmış ve hatalı veriler düzenlenmiştir. İstatistiksel analizler bilgisayar ortamında yapılmıştır. Veriler üzerinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem t testleri ile korelasyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Nomofobinin dikkat eksikliği üzerindeki etkisinin araştırılması için yapılan bu araştırmanın bulgular kısmında; öğrencilere ait demografik bulgulara, nofobi ve dikkat eksikliği ölçeklerine ait tanımlayıcı istatistiklere, nomofobinin dikkat eksikliğine etkisini gösteren regresyon analizine ve path diyagramına yer verilmiştir

Tablo 1. Araştırmaya Katılanlara Ait Demografik Veriler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	196	65,3
	Erkek	104	34,7
	Total	300	100
Sınıf	1.sınıf	57	19,0
	2.sınıf	68	22,7
	3.sınıf	90	30,0
	4.sınıf	85	28,3
	Total	300	100
Üniversiteden Önce Yaşadığı Yer	Köy	44	14,7
	Kasaba	12	4,0
	İlçe	95	31,7
	İl merkezi	149	49,7
Total	300	100	

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin %65,3’ü kadın, %34,7’si erkektir. Öğrencilerin üniversiteden önce yaşadığı yere bakıldığında % 14,7’si köyde, %4’ü kasabada, %31,7’si ilçede, %49,7’si il merkezinde yaşadığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerin %19’u 1.sınıf, %22,7’si 2.sınıf, %30’u 3.sınıf ve %28,3’ü 4.sınıflardan oluşmaktadır.

Tablo 2. Nomofobi Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

n=300 Min=1 Max=5	ort	ss
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	3,17	1,157
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	3,27	1,053
3.Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşmamak beni huzursuz yapar.	3,08	1,186
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	3,33	1,183
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	3,29	1,311
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	2,76	1,315
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	3,01	1,284
8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	2,47	1,310
9. Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.	2,96	1,263
10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	3,24	1,107
11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	3,26	1,088
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.	3,09	1,157
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	3,26	1,141
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	2,95	1,209
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.	3,07	1,212
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	2,41	1,238
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	2,55	1,286
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.	2,35	1,267
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.	2,38	1,228
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.	2,57	1,210
Toplam	2,92	0,711

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya dâhil olanların, nomofobi ölçeğinin sorularına verdiği yanıtlar yer almaktadır. Öğrenciler en yüksek ortalama puanı “Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.” ve “Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sı-

kılır” maddelerine vermişlerdir. En düşük ortalama puanı ise “Bağlantılarından ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.” ve “Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.” maddelerine vermişlerdir.

Tablo 3. Dikkat Eksikliği Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

N=300 Min=0 Max=4	ort	ss
1.Üzerinde çalıştığınız bir işin/projenin son ayrıntılarını toparlayıp projeyi tamamlamakta sorun yaşar mısınız?	1,43	1,001
2.Organizasyon gerektiren bir iş yapmanız zorunlu olduğunda işlerinizi sıraya koymakta ne sıklıkla zorluk yaşarsınız?	1,47	,959
3.Yükümlülüklerinizi ve randevularınızı hatırlamakta ne sıklıkla sorun yaşarsınız?	1,33	1,083
4.Çok fazla düşünmeyi ve konsantrasyonu gerektiren bir iş yapmanız gerekiyorsa ne sıklıkla başlamaktan kaçınır ya da geciktirirsiniz?	1,57	1,030
5.Uzun bir süre oturmanız gerektiğinde, ne sıklıkla huzursuzlaşır, kıpırdanır ya da el ve ayaklarınızı kıpırdatırsınız?	2,05	1,096
6.Ne sıklıkla kendinizi aşırı aktif ve sanki motor takılmış gibi bir şeyler yapmak zorunda hissedersiniz?	1,78	1,023
7.Sıkıcı veya zor bir proje üzerinde çalışmanız gerektiğinde, ne sıklıkla dikkatsizce hatalar yaparsınız?	1,63	,992
8.Monoton veya tekrarlayıcı bir iş yaparken ne sıklıkla dikkatinizi sürdürmekte güçlük çekersiniz?	1,89	,999
9.Doğrudan sizinle konuşuyor bile olsalar, insanların size söylediklerine yoğunlaşmakta ve dinlemekte ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?	1,57	1,027
10.Evde veya işte eşyaları bulmakta ya da nereye koyduğunuzu hatırlamakta ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?	1,81	1,143
11.Etrafınızdaki hareketlilik ve gürültü ne sıklıkla dikkatinizi dağıtır?	2,12	1,098
12.Orada oturmanız beklendiğinde, bir toplantı veya benzer durumda ne sıklıkla yerinizden kalkarsınız?	1,73	,981
13.Ne sıklıkla kendinizi huzursuz, kıpır kıpır hissedersiniz?	1,76	,938
14.Kendinize ait boş zamanınız olduğunda ne sıklıkla gevşemekte ve rahatlamakta güçlük çekersiniz?	1,55	,982
15.Sosyal ortamlarda bulunduğunuzda, ne sıklıkla kendinizi çok konuşurken yakalarsınız?	1,81	1,045
16.Bir sohbet ya da görüşmede, ne sıklıkla karşınızdaki kişi cümlesini bitirmeden onun cümlesini bitirdiğinizi fark edersiniz?	1,56	1,022
17.Sıraya girmek gerektiğinde, ne sıklıkla sıranızın gelmesini beklemekte güçlük çekersiniz?	1,66	1,123
18.Başka bir işle meşgul olduklarında diğer insanları araya girip engeller misiniz?	1,25	1,161
Toplam	1,68	0,547

Tablo 3’de görüldüğü üzere görüldüğü üzere araştırmaya dâhil olanların, dikkat eksikliği ölçeğinin sorularına verdiği yanıtlar yer almaktadır.

Öğrenciler en yüksek ortalama puanı “Etrafınızdaki hareketlilik ve gürültü ne sıklıkla dikkatinizi dağıtır?” ve “Uzun bir süre oturmanız gerektiğinde, ne sıklıkla huzursuzlaşır, kıpırdanır ya da el ve ayaklarınızı kıpırdatırsınız?” maddelerine vermişlerdir. En düşük ortalama puanı ise “Başka bir işle meşgul olduklarında diğer insanları araya girip engeller misiniz?” ve “Yükümlülüklerinizi ve randevularınızı hatırlamakta ne sıklıkla sorun yaşarsınız?” maddelerine vermişlerdir.

Tablo 3. Nomofobinin Dikkat Eksikliğine Etkisini Gösteren Regresyon Analizi

	B	S.e	β	t	p
(Sabit)	1,857	,125		14,890	,000
Nomofobi	,281	,041	,366	6,788	,000

$R^2= 0,134$ $R= 0,366$ $F= 46,074$ $p<0,05$, Modelin regresyon denklemi $Y=1,85+0,28X'$ dir.

Tablo3.4'de görüldüğü üzere nomofobinin dikkat eksikliğine istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Nomofobinin dikkat eksikliğini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda nomofobi ve dikkat eksikliği arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($R=0,366$ $R^2=0,134$). Nomofobi dikkat eksikliğinin önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F=46,074$ $p<0,05$). Nomofobi dikkat eksikliği değişiminin % 28'ini açıklamaktadır. Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($\beta =0,366$) anlamlılık testi de, dikkat eksikliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Şekil 1'de görüldüğü üzere nomofobinin dikkat eksikliğini göstermek amacıyla PATH analizi yapılmıştır. analiz sonuçlarına göre nomofobinin dikkat eksikliğini etkilediği gözlemlenmiştir. Bu diyagramın doğruluğunu gösteren uyum iyiliği index değerleri şu şekildedir; Ki-Kare (X^2) /Serbestlik Derecesi (df)= 3,42; Ortalama Hata Karekök Değeri (RMSEA)= 0,040; Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)= 0,95; Uyum İyiliği İndeksi (GFI)= 0,93; Uyarlanmış Uyum İyiliği İndeksi (AGFI)= 0,96; Ölçeklendirilmiş Uyum İndeksi (NFI)= 0,96; Kök Artık kareler Ortalaması (RMR)= 0,014 olarak tespit edilmiştir.

%33.3'ünün haberleri takip etme, %30.3'ünün online alışveriş yapma, %18.9'unun e-kitap okuma ve %15.9'unun navigasyondan yararlanma amacıyla akıllı telefon kullandıklarını tespit etmiştir. Fadzil ve diğerlerinin (2016) yaptığı araştırmada %55.6'sı mesajlaşma, %21.1'i eğlence, %43'ü internette sörf yapma amacıyla akıllı telefon kullanmaktadır. Kalıcık (2016) tarafından yapılan araştırmada ise gençlerin büyük bölümünün sosyal medyada vakit geçirmek amacıyla akıllı telefon kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu şekilde cep telefonuna bağımlılığımız daha da arttı. Cep telefonundan uzak kalma ihtimali bizlerde stres, huzursuzluk ve dikkat eksikliği gibi problemler yaşanmasına neden oldu (Pavithara diğ., 2015). Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde görülen "cep telefonundan uzak kalma ihtimali" korkusu yani nomofobinin dikkat eksikliğine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin %65,3'ü kadın, %34,7'si erkektir. Öğrencilerin %19'u birinci, %22,7'si ikinci, %30'u üçüncü ve %28,3'ü dördüncü sınıftır.

Akıllı telefonların en büyük problemi şarjının bitmesi durumudur. Bu durumda bilgiye erişememe durumuna neden olmaktadır. Bu araştırmada sonucunda, öğrenciler en yüksek ortalama puanı "Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım." ve "Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakmadığımda canım sıkılır" sorularına vermişlerdir. Literatürde yapılan araştırmalarda, öğrencilerin iletişime geçememe ve bilgiye erişememeye dair korku ve kaygı seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin ve Çakır, 2016; Gezgin ve diğ., 2018; Gezgin ve Parlak, 2018; Yorulmaz ve diğ., 2018; Yıldırım diğ., 2016; Yıldırım, 2019). Nomofobinin yaygın olduğu Hindistan'da da gençler akıllı telefonlarından yoksun kaldıklarında en fazla iletişime geçememe kaygısı yaşamaktadırlar (Kanmani ve diğ., 2017).

Araştırma sonucuna göre nomofobi dikkat eksikliğinin önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{46,074} \quad p < 0,05$). Nomofobi dikkat eksikliği değişiminin % 28'ini açıklamaktadır. Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($\beta = 0,366$) anlamlılık testi de, dikkat eksikliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Pavithra ve diğerleri (2015) nomofobi üzerine yapmış oldukları çalışmada ise katılımcı öğrencilerin %23'ü akıllı telefonlar nedeniyle konsantrasyonlarını kaybettiklerini dile getirmiştir. Literatürde yapılan diğer araştırmalarda nomofobinin öğrencilerde akademik başarıyı etkilediği görülmektedir

(Erdem diğ., 2016; Meral, 2017; Spitzer, 2015; Şakiroğlu, 2017; Lepp ve diğ., 2015).

Bu araştırmada nomofobi dikkat eksikliğini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda eğitimcilere düşen görev nomofobi düzeyi yüksek olan öğrencileri tespit edip onlar üzerine araştırma yapımları gerekmektedir. Telefon bağımlılığını azaltacak sosyal ve kültürel faaliyetler yapılmalıdır. Bu araştırmanın daha geniş bir örnekleme yapılarak nomofobinin neden olduğu farklı problemler açığa çıkartılmalıdır. Bu problemlerin çözümlmesine yönelik girişimler yapılması araştırmacılara önerilmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

Effect of Nomophobia on Attention Deficit

*

Ramazan Kırac
Sutcu Imam University

With the development of technology, mobile phone usage is increasing. In the literature, 44.6% of the research conducted in 47 countries stated that they use smartphones. According to research conducted by Information and Communication Technologies Authority (ICTA), "Turkey Electronic Communications Market 2018 1st Quarter Market Data" the number of mobile subscribers in Turkey is approximately 78.9 million. Mobile penetration rate reached 97.7 percent. The number of smartphone users exceeded 31 million, reaching 38 percent of the total population. Turkey, smartphone users worldwide, ranks 17th in the rankings. Recent research, in particular, enables young people to increase their social communication by using this technology and have the opportunity to establish social relations. Nowadays, smart phones provide countless benefits (internet, social networking, e-mail, video player, camera, music player) and have become an essential part of our daily lifestyle. In addition to the benefits of smartphones, there are no doubt damages. It is known that smart phone use causes physical, eye health and joint disorders, hunchback and psychologically it causes negative psychological effects such as addiction, stress, restlessness, attention deficit and memory weakening. One of these damages is nomophobia, which is defined as the fear of not being able to access the mobile phone.

The state of nomophobia becomes evident when people become troubled when they cannot reach their phone, or they want to constantly check their phone while they are with them. Nomophobia is defined as a phenomenon of human behavior caused by widespread use of mobile telephones causing symptoms such as anxiety, emotional imbalance, aggression and lack of concentration. Research has revealed that individuals who are prone to nomophobia have behavioral patterns such as not turning off the phone at night, having the phone switched on for 24 hours, checking the

phone before going to bed at night, carrying the charger, and frequently checking the phone.

This degree of devotion to mobile phones leads to a lack of attention on the students. In a study conducted by Froese et al. (2012), it was found that students using their mobile phones in the classroom received 30% less grades than students who did not use their phones. In these similar studies, the presence of mobile phones has been observed to reduce attention (Dietz and Henrich, 2014; Lee et al., 2017; Thornton et al., 2014; Ward et al., 2017). It has been observed that even the notifications received over the phone reduce performance in performing an important task (Stothart et al., 2015). The anxiety of not being able to access the phone causes distraction (Cheever et al., 2014; Hong et al., 2012; lepp et al., 2014). Research in the literature shows that nomophobia has many harm to learners. One of these damages is the lack of attention.

In this research, the effect of anxiety (Nomophobia) on attention deficit was investigated. The study was conducted on students studying at Selçuk University. A quantitative research design was used and a total of 300 participants, 104 male and 196 female, participated in the study. Nomophobia scale and attention deficit scale were used in the study. Nomophobia Scale is a 20-item scale developed by Yıldırım and Correia (2015) and adapted to Turkish by Yıldırım et al. (2015). The scale is a Likert type scale, consisting of 20 items with a score of 1 to 5 with 5 options. The attention deficit scale consisting of 18 items was developed by the World Health Organization. In the study of Doğan et al. (2009) conducted a validity and reliability study in Turkish. While the reliability of the nomophobia scale was 0.917, the reliability of attention deficit was 0.754. The students who participated in the research; 34.7% (104) were male and 65.3% (196) were female. 19% of the students consisted of first grade, 22.7% of the second grade, 30% of the third grade and 28.3% of the fourth grade. Nomophobia scale; Students rated the highest average "I'm afraid my smartphone will run out of charge." and "I can get bored when I can't look at the information every time I want from my smartphone". The lowest average score is "I feel awkward because I can't follow the update notifications from my links and online networks" and "I feel uneasy because I cannot check my e-mails". As a result of the research, nomophobia observed in students

affects attention deficit positively. A unit increase in phone addiction increases attention deficit by 0.28 percent. This study should be conducted in a larger sample and different problems caused by nomophobia should be revealed. Initiatives to solve these problems are recommended to researchers.

Kaynakça / References

- Adnan, M., ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1). 141-158
- Aguilera-Manrique G., MaÂrquez-HernaÂndez1 V.V., Alcaraz-Cordoba T., Granados GaÂmez G., GutieÂrrez-Puertas V. ve GutieÂrrez-Puertas, V. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *Plos One*, 27, 1-14.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Sakarya:Sakarya Yayıncılık.
- BTK, (2018). *Pazar verileri: 2018 İlk çeyrek raporu*. 2018 tarihinde <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/pazar-verileri/2018-1ceyrekraporu-kurumdisi.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara, Pegem Akademi
- Cheever, N.A., Rosen, L.D., Carrier, L.M., ve Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Dietz, S., ve Henrich, C. (2014). Texting as a distraction to learning in college students. *Computers in Human Behavior*, 36, 163-167.
- Doğan, S., Öncü, B., Varol-Saraçoğlu, G. ve Küçüköncü, S. (2009). Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu kendibildirim ölçeği (ASRS-v1.1): Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 10, 77-87
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., ve Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 739-741.

- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Fadzil, N. M., Abdullah, M. Y., ve Salleh, M. A. M. (2016). The level of tolerance sanctioning children using gadgets by parents lead to nomophobia: early age gadgets exposure. *International Journal of Arts ve Sciences*, 9(2), 615.
- Froese, A. D., Carpenter, C. N., Inman, D. A., Schooley, J. R., Barnes, R. B. ve Brecht, P. W., et al. (2012). Effects of classroom cellphone use on expected and actual learning. *College Student Journal*, 46, 323-333.
- Gezgin, D.M., Şahin, Y.L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*,7(1),1-15.
- Gezgin, D. M., ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., Çakır, O., ve Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: the factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225.
- Gezgin, D.M., ve Parlak, C. (2018). Kosova’da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı. *Uluslararası Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi’nde sunulan sözlü bildiri*, Edirne. Eylül
- Hiscock, D. (2004). Cell phones in class: This, too, shall pass? *Community College Week*, 16, 4-5.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., ve Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2152-2159.
- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M.R. (2008). structural equation modeling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Igarashi, T., Takai, J., ve Yoshida, T. (2005). Gender differences in social network development via mobile phone text messages: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 691-713.

- International Data Corporation (2013). Worldwide mobile phone market forecast to grow 7.3% in 2013 driven by 1 billion smartphone shipments, according to IDC. Retrieved from.
- Kalecik, S. (2016). *Emotion regulation, self control, novelty seeking, depression and social anxiety symptoms in relation to problematic internet and smartphone use*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kanmani, A., Bhavani, U., ve Maragatham, R. S. (2017). Nomophobia—an insight into its psychological aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Kaplan - Akıllı, G. ve Gezgin, D.M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 51-69.
- Kessler, R.C., Adler, L.A. ve Barkley, R. vd. (2006). The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Am J Psychiatry*, 163, 716-723.
- Kıraç, R. (2015). Hastane birim sorumlularının sağlıkta ulusal kalite ve indikatör sistemine bakışlarının değerlendirilmesi (Konya örneği). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Kıraç, R. (2019). Sağlık arama davranışını etkileyen faktörler: Yapısal eşitlik modellemesine dayalı bir çalışma. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Doktora Tezi.
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., ve Kim, M. S. (2017). The effects of cellphone use and emotion-regulation style on college students' learning. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 360-366. <https://doi.org/10.1002/acp.3323>.
- Lepp, A., Barkley, J. E., ve Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cellphone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Lepp, A., Barkley, J. E., ve Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *Sage Open*, 5(1), 1-9
- Matsuda, M. (2000). Interpersonal relationships among young people and mobile phone usage: From attenuant to selective relationships. *Japanese Journal of Social Informatics*, 4, 111-122.

- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Munro, B.H. (2005). *Statistical methods for health care research*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 351-76.
- Our Mobile Planet. (2013). Google. Retrieved from <http://www.thingwithgoogle.com/mobileplanet>
- Öz, H. ve Tortop, H.S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2(3), 146-159.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., ve Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Schreiber, J.B., Nora, A., Stage F.K., Barlow E.A. ve King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99 (6), 323-38.
- Schumacher, P.E. ve Lomax, R.G. (1996). *A beginners guide to structural equation modeling*. Nahvah, NJ: Lawrance Erlbaum, 34-56.
- Selwyn, N. (2003). Schooling the mobile generation: The future for schools in the mobile networked society. *British Journal of Sociology of Education*, 24, 131-144.
- Shankar, V., Singh, K. ve Jangir, M.K. (2018). Nomophobia: Detection and analysis of smartphone addiction in Indian perspective. *International Journal of Applied Engineering Research*, 13(14), 11593-11599.
- Shelton, J. T., Elliot, E. M., Eaves, S. D., ve Exner, A. L. (2009). The distracting effects of a ringing cellphone: An investigation of the laboratory and the classroom setting. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 513-521.
- Spitzer, M. (2015). M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends in Neuroscience ve Education*, 4, 87-89.

- Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N., ve Gandur, T. (2017). The mediator effect of mindfulness awareness on the relationship between Nomophobia and academic university adjustment levels in college students. *International Journal of Psycho Educational Sciences*, 69-79.
- Şimşek, Ö.F. (2007). Yapısal eşitlik modellemesine giriş. *Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. İçinde (s. 4-22), Ankara: Ekinoks, 4-22.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., ve Rollins, E. (2014). The mere presence of a cellphone may be distracting. *Social Psychology*, 45, 479-488.
- Turan, E. Z. ve Becit-İşçitürk, G. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 1931-1950.
- Walsh, S. P., ve White, K. M. (2007). Me, my mobile and I: The role of self and prototypical identity influences in the prediction of mobile phone behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 2405-2434.
- Waltz, C.F., Strickland, O.L. ve Lenz, E.R. (2017). *Measurement in nursing and health research*. Springer Publishing Company, LLC 11 West 42nd Street New York, NY 10036.
- Wang, J. ve Wang, X. (2012) *Structural equation modeling: Applications using mplus: Methods and applications*. West Sussex: John Wiley & Sons, .5-9.
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., ve Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The mere presence of One's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2, 140-154..
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (Nomofobi) İle sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı s.71.
- Yıldırım, S. ve Kışoğlu, A.N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi. *SDÜ Tıp Fak Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322- 1331.
- Yıldırım, C. ve Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.

Yorulmaz, M., Kırac, R., Sabırlı H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Uyku Ertelemeye Etkisi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research* 5(27), 2988-2996.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Kırac, R. (2019). Nomofobinin dikkat eksikliğine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1095-1114. DOI: 10.26466/opus.605294