

ARAŞTIRMA | RESEARCH

Erkek Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ve Etkileyen Faktörler

Nomophobia Level and Affecting Factors in Male University Students

Yunus Can Özalp ¹, Rifat Kurnaz ¹, Osman Murat Güler ¹, Melikşah İnamlık ¹,
Sabahattin Mert Berkmen ², Ömer Ataç ³, Osman Hayran ³

1. İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul
2. Beykent Üniversitesi Mühendislik Mimarlık Fakültesi Endüstri Mühendisliği Bölümü, İstanbul
3. İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to examine the level of nomophobia and factors affecting nomophobia in male university students.

Method: This cross-sectional study was applied to 241 male university participants. In the study, data were collected through online questionnaire. The questionnaire form consists of questions about sociodemographic characteristics and the Nomophobia Scale (NMP-Q).

Results: 21.2% of the participants are in a health-related section, 42.3% are in a numerical section, and 36.5% are in a verbal section. All of the participants are nomophobic and 28.6% are mild, 57.3% are moderate and 14.1% are severe nomophobic. 20.3% of them use their smartphones for more than 5 hours and as the time spent on the phone increases, their nomophobia levels also increase. As the grade average increases, the level of nomophobia also decreases. Using phones for an average of more than 5 hours a day, having less than 4 books completed out of class per month, having an academic grade point average below 3.00, using Youtube, Facebook, Twitter, and carrying a charger or powerbank along with the nomophobia score are determined as variables.

Conclusion: When smart phones used to facilitate daily life are not used correctly, it causes various negative situations such as nomophobia. Besides the benefits of these devices, care should be taken against the risks they contain.

Keywords: Nomophobia, social media, addiction, student

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı erkek üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyi ve nomofobiye etkileyen faktörlerin incelenmesidir.

Yöntem: Bu kesitsel çalışma, 241 erkek üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Çalışma online anket yoluyla veri toplanmıştır. Anket formu sosyodemografik özelliklere yönelik sorular ve Nomofobi Ölçeği'nden (NMP-Q) oluşmaktadır.

Bulgular: Araştırmaya katılanların %21,2'si sağlıkla ilgili,%42,3'ü sayısal,%36,5'i de sözel bir bölümde okumaktadır. Katılımcıların tamamı nomofobik olup %28,6'sı hafif, %57,3'ü orta, %14,1'i ise ağır nomofobiktir. %20,3'ü akıllı telefonlarını 5 saatin üzerinde kullanmakta ve telefonla geçirilen süre arttıkça nomofobi düzeyleri de artmaktadır. Not ortalaması arttıkça nomofobi düzeyi de azalmaktadır. Çok değişkenli analizde günde ortalama 5 saatin üzerinde telefon kullanılması, ayda ders dışı bitirilen kitap sayısının 4'ün altında olması, akademik not ortalamasının 3,00'in altında olması, Youtube, Facebook, Twitter kullanılması ve yanında şarj aleti veya powerbank taşınması nomofobi puanını arttıran değişkenler olarak tespit edildi.

Sonuç: Günlük hayatı kolaylaştırma amacıyla kullanılan akıllı telefonlar doğru kullanılmadığında nomofobi gibi çeşitli olumsuz durumlara neden olmaktadır. Bu cihazların sağladığı faydaların yanında içerdiği risklere karşı dikkatli olunmalıdır.

Anahtar kelimeler: Nomofobi, sosyal medya, bağımlılık, öğrenci

GİRİŞ

Teknolojik imkanlar geliştikçe, başta bireyler arası iletişiminin yaygınlaşması olmak üzere topluma çok sayıda kolaylık sağlanmaktadır. Akıllı telefonlar, iletişim için en yaygın kullanılan teknolojik cihazlardır (1,2). Arama ve mesajlaşma dışında fotoğraf çekme, internete girme ve sosyal medyaya erişme gibi bir çok farklı amaçla kullanılmaktadır. Gelişen teknolojilerle birlikte akıllı telefonlar günlük hayatta giderek daha fazla yer almakta ve buna bağlı olarak da çeşitli toplumsal, psikolojik ve sosyal etkileri görülmektedir (2). Pew Research Center'ın yaptığı bir araştırmaya göre akıllı telefona sahip olma sıklığının en yüksek olduğu ülkeler sırasıyla Güney Kore (%95), İsrail (%88) ve Hollanda (%87) olarak bildirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'dir (%72) (3). Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu tarafından açıklanan verilere göre hanelerin %96,9'unda cep telefonu, %80,7'sinde ise evden internet erişim imkânı mevcuttur. Türkiye'de 18-34 yaş arası kişilerde akıllı telefon kullanımının ise %81'e vardığı bildirilmiştir (4).

Geçmişte sadece sesli iletişim amacıyla kullanılan telefonlar artık günümüzde birçok iş ve işlem için en yaygın kullanılan başucu cihazlar hâline gelmiştir. Kullanım sıklığını artmasıyla birlikte de olumsuz etkileri de gündeme gelmiştir. David Greenfield tarafından no, mobile, phone ve phobia sözcüklerinden türetilen “nomofobi” kavramı, akıllı telefondan yoksun kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır (5). Nomofobi tanımının birden fazla boyutlu olduğu ve buna paralel olarak günlük yaşantıyı çok yönlü olarak etkilediği bildirilmekte ve modern çağın yeni görülen ruh sağlığı sorunlarından biri olarak değerlendirilmektedir (6,7). Bireylerde telefon kullanımının fazla olması, bireylerin birden fazla mobil cihaza sahip olması ve yanında sürekli şarj ünitesi taşıması, azalan batarya ile telefon kullanımından rahatsız olması, mobil cihazın operatör kapsama alanı dışında veya telefon kullanımının kısıtlı olduğu (havalimanı, toplantı, hastane, ibadethane vb) yerlerde bulunmaktan kaçınma, günün 24 saati telefonu açık tutup ulaşılabilir olma, telefonun yanı başında uyuma gibi davranışlar nomofobi göstergesi olarak yorumlanmaktadır (8). Ayrıca boyun ağrısı depresyon, sosyal izolasyon, yalnızlık hissi, düşük öz saygı, dikkat dağınıklığı, hayattan beklentide azalma, aile içi ilişkilerin bozulması gibi fiziksel veya ruhsal birçok duruma da eşlik etmektedir (9).

Üniversite öğrencileri akıllı telefon kullanımının en sık olduğu gruplar arasında yer almakta olmakla birlikte yeni gelişen teknolojilere de hızlıca adapte olan bir kesimdir. Bu çalışmanın amacı erkek üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin belirlenmesi ve etkileyen faktörlerin incelenmesidir.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmamız kesitsel türde olup evrenini İstanbul ili Bahçelievler ilçesindeki özel bir erkek üniversite öğrenci yurdunda kalan 359 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın izni ve katılımcılara ulaşılabilirliği açısından uygun olduğu için bu yurt seçilmiştir. Örnek büyüklüğü hesaplanmayıp evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir.

İşlem

Bu çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 25.06.2020 tarih ve 541 sayılı kurul kararı ile onaylanmıştır. Araştırma için yurt yönetiminden sözlü izin ve katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmıştır. Araştırmanın verileri 6-10 Nisan

tarihleri arasında COVID-19 pandemisi nedeniyle online olarak toplanmıştır. Ölçeğin ortalama yanıtlanma süresi 11 dakika olup tam olarak yanıtlayan 241 katılımcının formları değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Microsoft Forms programı üzerinden online soru formu uygulanmıştır. Araştırmada uygulanan soru formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde sosyodemografik özellikler ve akıllı telefon kullanımına yönelik sorular, ikinci bölümde ise nomofobi ölçeği bulunmaktadır.

Nomofobi Ölçeği

Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilen (10) Nomofobi Ölçeği'nin (NMP-Q) Türkçe geçerlilik çalışması Erdem ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (5). Likert benzeri olan ölçekten minimum 20, maksimum 140 puan alınmaktadır ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa kullanılarak hesaplanan orijinal ölçeğin güvenirlik katsayısı .95 olarak verilmiştir. Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenirlik katsayısı .92 olarak verilmiştir. Bu değer .80'den daha yüksekse ölçeğe güvenirlik de yüksektir (11). Ölçek kendi içinde dört alt boyuta ayrılmıştır: Bilgiye Erişememe (4 madde), Bağlantıyı Kaybetme (5 madde), İletişime Geçememe (6 madde) ve Rahat Hissedememe (5 madde). Bu alt boyutların orijinal ölçekteki güvenirlik katsayıları sırasıyla. 94, .87, .83 ve. 81 olarak verilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu için alt boyutların güvenirlik katsayıları sırasıyla .90, .74, .94 ve. 91 olarak rapor edilmiştir. Ölçekten elde edilen ortalama puan 20 puan veya daha az ise nomofobi olmadığı, 20-60 puan arasında hafif bir nomofobi seviyesi olduğu, 60-100 puan arasında orta derecede nomofobi olduğu ve 100 puan ve üstü yüksek derecede nomofobi olduğu yorumlanır (10).

Veri Analizi

Toplanan veriler IBM SPSS Statistics 24.0 programında analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler olarak sayı ve yüzde hesaplanmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesi için önemlilik testi olarak ki-kare testi kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tüm testlerde istatistiksel önemlilik düzeyi $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo-1'de katılımcılara sorulan sosyodemografik özellikler ve akıllı telefon kullanımına dair özellikler sunulmuştur. Bu özellikler SPSS istatistik programında analiz edilerek ilgili soruların sayıları ve yüzdeleri sunulmuştur. Aynı zamanda nomofobi dereceleri ilgili ölçeklere göre belirlenerek yüzdeleri ve toplam ölçek puanları da sunulmuştur.

%89,2'si lisans öğrencisi olup %21,2 sağlıkla ilgili bölümlerde okumaktadır. Cep telefonu kullanmaya başlanılan en sık dönem %32,4 ile ortaokuldur. WhatsApp (%95,9) en sık kullanılan sosyal medya uygulamasıdır. Katılımcıların %78,0'ı sabah uyanınca, %84,2'si ise gece uyumadan önce telefonlarını kontrol etmektedir. Günlük ortalama telefon kullanım süresi 5 saatin üzerinde olanlar %20,3'tür. Ölçek sonuçlarına göre katılımcıların tamamı nomofobik olup, %14,1'i ileri derecede nomofobiktir. Ölçek alt boyutlarında "bilgiye erişememe" en yüksek, "rahat hissedememe" ise en düşük ortalamaya sahiptir (sırasıyla $3,99 \pm 1,76$ ve $3,38 \pm 2,02$). Ortalama ölçek puanına göre katılımcı grubu orta derecede nomofobiktir ($75,56 \pm 24,98$) (Tablo-1).

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik ve akıllı telefon kullanımına dair özellikleri

Değişken	n	%
Öğrenim görülen alan		
Sayısal Bilimler	102	42,3
Sosyal Bilimler	88	36,5
Sağlık Bilimleri	51	21,2
Öğrenim görülen lisans düzeyi		
Lisans	215	89,2
Ön lisans	26	10,8
Cep Telefonu kullanmaya başlanılan dönem		
İlkokul	65	27,0
Ortaokul	78	32,4
Lise	60	24,9
Üniversite	38	15,8
Aktif olarak kullanılan sosyal medya uygulamaları*		
WhatsApp	231	95,9
Youtube	196	81,3
Instagram	170	70,5
Twitter	110	45,6
Facebook	99	41,1
Günde ortalama telefon kullanım saati		
≤ 5 saat	192	79,7
5 saat <	49	20,3
Yanında şarj aleti veya powerbank taşıma		
Evet	120	49,8
Hayır	121	50,2
Sabah uyanır uyanmaz telefon kontrolü		
Evet	188	78,0
Hayır	53	22,0
Gece telefon kontrolü		
Evet	203	84,2
Hayır	38	15,8
Ders dışı bitirilen kitap sayısı (aylık)		
Hiç (0)	54	22,4
1 Kitap	80	33,2
2-3 Kitap	76	31,5
4 ve üzeri	31	12,9
Genel akademik not ortalaması (4,00 üzerinden)		
1,00-2,50	63	26,1
2,51-3,00	69	28,6
3,01 ve üzeri	109	45,2
Nomofobi Dereceleri	n	%
Hafif derecede nomofobik	69	28,6
Orta derecede nomofobik	138	57,3
İleri derecede nomofobik	34	14,1
TOPLAM	241	100,0
Ölçek alt boyutları	ortalama ±SS	
Bilgiye erişememe	3,99 ±1,76	
İletişime geçememe	3,96 ±1,86	
Bağlantıyı kaybetme	3,79 ±1,93	
Rahat hissedememe	3,38 ±2,02	
Ölçek Toplam Puanı	75,56 ±24,98	

*Birden fazla yanıt işaretlenebilmektedir.

Tablo 2. Ölçek puanlarının bağımsız değişkenlere göre karşılaştırılması

		Hafif derece		Orta derece		İleri derece		p
		n	%	n	%	n	%	
Öğrenim görülen alan								
Sağlık		12	23,5	29	56,9	10	19,6	0,567
Sayısal		33	32,4	58	56,9	11	10,7	
Sözel		24	27,3	51	58,0	13	14,8	
Öğrenim görülen lisans düzeyi								
Lisans		65	30,4	122	56,5	28	13,1	0,170
Önlisans		4	15,4	16	61,5	6	23,1	
Cep telefonu kullanmaya başlanılan dönem								
İlkokul		16	24,6	40	61,5	9	13,9	0,952
Ortaokul		23	29,5	45	57,7	10	12,8	
Lise		17	28,3	33	55,0	10	16,7	
Üniversite		13	34,2	20	52,6	5	13,2	
Aktif olarak kullanılan sosyal medya uygulamaları								
WhatsApp	Evet	65	28,1	133	57,5	33	14,3	0,708
	Hayır	4	40,0	5	50,0	1	10,0	
Youtube	Evet	44	22,5	122	62,2	30	15,3	<0,001
	Hayır	25	55,6	16	35,6	4	8,9	
Instagram	Evet	43	25,3	100	58,8	27	15,9	0,151
	Hayır	26	36,6	38	53,5	7	9,9	
Facebook	Evet	10	10,1	67	67,7	22	22,2	<0,001
	Hayır	59	41,5	71	50,0	12	8,5	
Twitter	Evet	22	20,0	68	61,8	20	18,2	0,015
	Hayır	47	35,9	70	53,4	14	10,7	
Günde ortalama telefon kullanım saati								
≤ 5 saat		60	31,3	110	57,2	22	11,5	0,031
5 saat <		9	18,4	28	57,1	12	24,5	
Yanında şarj aleti veya powerbank taşıma								
Evet		16	13,3	78	65,0	26	21,7	<0,001
Hayır		53	43,8	60	49,6	8	6,6	
Sabah telefon kontrolü								
Evet		58	30,9	103	54,8	27	14,3	0,297
Hayır		11	20,8	35	66,0	7	13,2	
Gece telefon kontrolü								
Evet		62	30,5	111	54,7	30	14,8	0,169
Hayır		7	18,4	27	71,1	4	10,5	
Ders dışı bitirilen kitap sayısı (aylık)								
Hiç (0)		13	24,1	31	57,4	10	18,5	<0,001
1 Kitap		10	12,5	57	71,2	13	16,3	
2-3 Kitap		30	39,5	36	47,3	10	13,2	
4 ve üzeri		16	51,6	14	45,2	1	3,2	
Genel akademik not ortalaması (4,00 üzerinden)								
1,00-2,50		23	36,5	30	47,6	10	15,9	0,030
2,51-3,00		21	30,4	32	46,4	16	23,2	
3,01 ve üzeri		25	22,9	76	69,7	8	7,3	

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin bağımsız değişkenlere göre karşılaştırılması Tablo-2’de gösterilmiştir. Youtube, Facebook ve Twitter kullananlarda nomofobi düzeyi daha yüksektir (sırasıyla $p<0,001$; $p<0,001$; $p<0,015$). Günde 5 saatten fazla telefon kullananların %24,5’i yanında şarj aleti veya powerbank taşıyanların %21,7’si ileri derecede nomofobik olup gruplar arası fark istatistiksel olarak

önemlidir (sırasıyla $p=0,031$; $p<0,001$). Ayda 4 ve daha fazla kitap okuyanların %51,6'sı hafif derecede nomofobiktir ($p=0,020$). Genel akademik not ortalaması 3,00'ün altında olanlarda ileri derecede nomofobi düzeyi yüksektir ($p=0,030$). Ölçek puanlarının bağımsız değişkenlere göre karşılaştırılması ki-kare analizi ile yapılmıştır. Nomofobi dereceleri ayrı ayrı gruplara ayrılarak belirtilmiş ve p değerleri gösterilmiştir. Ki-kare analizinin amacı nomofobi düzeylerini belirleyen bağımsız değişkenlerin etkilerinin bulunmasıdır. Bu analizde alfa %95 olarak belirlenmiş ve $p<alfa$ olan değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve nomofobi derecesini etkilediği görülmüştür (Tablo-2).

Tablo 3. Nomofobi düzeyi açısından gruplar arası fark bulunan değişkenlere ait çok değişkenli regresyon analizi

	B	p	%95 GA
Günde ortalama telefon kullanım saati	0,135	0,031	-0.052 - 0.322
Ayda ders dışı bitirilen kitap sayısı	-0,095	<0.001	-0,175- 0,150
Genel akademik not ortalaması (4,00 üzerinden)	0,088	0,041	-0.035 - 0.136
YouTube	0,178	<0.001	-0,018 - 0,374
Facebook	0,301	<0.001	0,142 - 0,459
Twitter	0,124	0,015	-0,027 - 0,275
Yanında şarj aleti veya powerbank taşıma	0,255	<0,001	0,095 - 0,414

Tablodaki beta değeri (B) ise regresyon katsayısıdır. Değişkenlerde bir birim değişikliğe karşılık nomofobi düzeylerinde meydana gelen değişimleri ifade etmektedir.

Tablo-3'te regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir. Regresyon analizine dahil olacak değişkenlerin seçiminde Tablo-2'de belirlediğimiz gruplar arası farkın anlamlı olduğu değişkenler seçilmiş ve analiz uygulanmıştır. Regresyon analizi kısmında ilgili değişkenlerin %95 güven aralıkları değerleri verilmiş ve p değerleri belirtilmiştir.

Çok değişkenli analizde günde ortalama 5 saatin üzerinde telefon kullanılması, ayda ders dışı bitirilen kitap sayısının 4'ün altında olması, akademik not ortalamasının 3,00'in altında olması, Youtube, Facebook, Twitter kullanılması ve yanında şarj aleti veya powerbank taşınması nomofobi puanını arttıran değişkenler olarak tespit edildi (Tablo-3).

TARTIŞMA

İstanbul'daki özel bir öğrenci yurdunda kalan erkek üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmamızda katılımcıların tamamında nomofobi tespit edilmiştir. Ülkemizde Yıldırım ve ark. tarafından 2015 yılında yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin %42,6'sında nomofobi mevcuttur (12). Aradan geçen 5 yılda, artan akıllı telefon kullanım sıklığına paralel olarak nomofobi düzeyleri de artmış olabilir. Yine ülkemizde aynı ölçek kullanılarak lise öğrencilerinde 2018 yılında yapılan bir çalışmada, katılımcıların tamamının nomofobik olduğu bildirilmiştir (13). Akıllı telefon bağımlıları sanal ortamda yeni oluşturdukları kimlikler üzerinden kendilerini rahatça ifade edebiliyorken günlük hayatlarında sorumluluk duygusu hissetmeksizin göz temasından kaçınarak iletişim kurdukları ve özgüven eksikliği hissettikleri gibi günlük davranışlar üzerine büyük etkisi olduğu öne sürülmektedir (6, 14). Akıllı telefonların yanlış şekilde kullanımının aile içi ilişkilerin bozulması, düşük öz saygı, hoşgörü eksikliği, sosyal izolasyon, boyun ağrısı, dikkat eksikliği, yaşam beklentisinde azalma ve yalnızlık hissi gibi birçok negatif durum ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (5, 15). Ayrıca Hindistan'da yapılan bir araştırmada 1500 katılımcının akıllı telefonlarından yoksun kaldıklarında nefes darlığı, titreme, taşikardi gibi panik atak semptomları gösterildiği bildirilmiştir (16).

Akıllı telefonlar sağladıkları faydaların yanı sıra birçok olumsuz duruma da neden olmaktadır. Yüz yüze iletişimin zayıflaması, akademik başarının azalması ve teknoloji bağımlılığı gibi sorunlar olumsuz durumlardan bazılarıdır (2). Literatürde akıllı telefon kullanımının okul başarısını olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (17). Çalışmamızda akıllı telefon kullanımıyla okul başarısı arasındaki incelenmemekle birlikte, GANO'su düşük olanların daha nomofobik olması literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur. Ders dışı bitirilen kitap sayısı azaldıkça da yine nomofobik düzeyinin artması da bunu desteklemektedir.

Akıllı telefonlar giderek vazgeçilmez olmakta ve sınırlı bir süreliğine dahi olsa ayrılmamak önemli bir sorun haline almaktadır. Çalışmamıza katılımcıların %78,0'ı sabah uyanır uyanmaz, %84,2'si ise gece uyumadan önce mutlaka telefonunu kontrol etmektedir. Bazı çalışmalarda nomofobik bireylerin sabah uyanır uyanmaz ve gece yatmadan önce telefonunu kontrol etme eğiliminde oldukları gösterilmiştir (2, 7, 11, 18). Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, katılımcıların yaklaşık yarısı gece en az bir kere uyanıp telefonunda bir bildirim olup olmadığını kontrol ettiği bildirilmiştir (1). Uyumadan önce akıllı telefon kullanımının uyku kalitesi üzerine olumsuz etkilerini bildiren çalışmalar da mevcuttur (19).

Kullanım süresi arttıkça nomofobinin şiddeti de artmaktadır. Çalışmamızda günlük ortalama telefon kullanım süresi 5 saatten fazla olanların nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Yapılan diğer çalışmalarda da akıllı telefon kullanma süresi arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığı gösterilmiştir (10). Ülkemizde Eren ve ark'ın lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada da kullanım süresi arttıkça nomofobi düzeyinin de kötüleştiği bildirilmiştir (13). Kalaskar ve ark. tarafından yapılan çalışmada günde 5-6 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobinin olumsuz etkilerine daha açık olduğu saptanmıştır (20). Cihazların kullanım sıklığının artması beraberinde, şarj ve batarya problemlerini de meydana getirmiştir. Taşınabilir güç kaynakları olan powerbankler bu probemi azaltmak için geliştirilmiştir. Çalışmamızda evden dışarı çıkarken yanında şarj aleti/powerbank taşıyanların nomofobi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (11,18). Bazı çalışmalarda telefon şarjının bitmesi nomofobik bireylerde endişe uyandırdığı bildirilmiştir (9, 21, 22). Bu nedenle bu bireylerin yanlarında sürekli şarj aleti/powerbank taşımaları beklenen bir durumdur.

Sosyal medya kullanımı, nomofobiye meydana getiren önemli faktörlerdendir. Birçok çalışmada, akıllı telefonda bulunan sosyal medya uygulamalarının sayısı ve kullanım süreleriyle nomofobi arasında paralellik olduğu gösterilmiştir (23, 24). Toplumda en yaygın kullanılan sosyal medya uygulamaları olan Whatsapp, Youtube, Instagram, Facebook ve Twitter kullanıcılarının, bu uygulamaları kullanmayanlara göre daha nomofobik olduğu çalışmamızda tespit edilmiştir.

Çalışmamızın sadece erkek bireylerin kaldığı bir üniversite öğrenci yurdunda yapılması kısıtlılıkları arasındadır. Bununla birlikte, nomofobiye neden olan faktörler incelenmemiş ve katılımcıların nomofobiyle ilişkili olabilecek fiziksel semptomları da sorgulanmamıştır.

Sonuç olarak Üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyini arttıran kullanım alışkanlıkları tespit edilmeli ve bu alışkanlıkların değiştirilmesi için gerekli müdahaleler yapılmalıdır. Yaygın kullanılan sosyal medya uygulamalarının hangi özellikleri yönüyle nomofobiye şiddetlendirdiğinin belirlenmesi, gerektiğinde bu uygulamaların sınırlı kullanım yollarının bulunması için bilgi sağlayabilir. Hayatı kolaylaştırma amacıyla kullanılan akıllı telefonlar doğru kullanılmadığında fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan çeşitli olumsuz durumlara neden olmaktadır. Günlük hayatın önemli bir parçası hâline gelen akıllı telefonların sağladığı faydaların yanında içerdiği risklere karşı dikkatli olunmalıdır. Nomofobi belirtildiği üzere telefonsuz kalıp bilgi

alamama ve haberleşememe durumundan korkma halidir. Bunun sonucu olarak insanlar telefonlarına bağımlı hale gelmekte bu da birçok sosyal ve akademik başarısızlığı beraberinde getirmektedir (25). Literatürde ayda ders dışı bitirilen kitap sayısı ve her bir sosyal medyanın ayrı ayrı örneğin Facebook ayrı Twitter ayrı yeterli bir çalışma bulunmamaktadır. Halbuki yaptığımız bu çalışmada ayda ders dışı bitirilen kitap sayısı, Facebook ve Twitter ile nomofobi arasında bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle bu elementleri içeren daha ileri literatür çalışmaları yapılması gereklidir. Çünkü nomofobi günümüz dünyasında bir halk sağlığı sorunudur ve bu sorunun nedenlerinin bütün karakteristik özelliklerinin saptanması bir gerekliliktir.

KAYNAKLAR

1. Cheever NA, Rosen LD, Carrier LM, Chavez A. 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. *Comput Human Behav* 2014; 37: 290–297.
2. King ALS, Valença AM, Silva ACO, et al. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Comput Human Behav* 2013; 29: 140–144.
3. Smartphone Ownership and Internet Usage Continues to Climb in Emerging Economies | Pew Research Center <https://www.pewresearch.org/global/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/> (28 Mayıs 2020'de ulaşıldı).
4. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2019. Türkiye İstatistik Kurumu <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> (08 Haziran 2020'de ulaşıldı).
5. Erdem H, Türen U, Kalkın G. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi* 2017; 10: 1–12.
6. Yıldırım S, Kişioğlu AN. Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, FoMO. *SDÜ Tıp Fakültesi Derg* 2018; 25: 473–480.
7. Dixit S, Shukla H, Bhagwat A, et al. A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med* 2010; 35: 339–341.
8. Sırakaya M. Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018; 14: 714–727.
9. Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag* 2014; 7: 155–160.
10. Yıldırım C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Human Behav* 2015; 49: 130–137.
11. Kaplan Akıllı G, Gezgin DM. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2016; 1: 51–69.
12. Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M, Yıldırım S. A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Inf Dev* 2016; 32: 1322–1331.
13. Eren B, Kılıç ZN, Günel SE, et al. Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatr Derg* 2020; 21: 133–140.
14. Polat R. Dijital hastalık olarak nomofobi. *e-Journal New Media* 2017; 1: 164–172.
15. Talan T, Korkmaz A, Gezer M. Üniversite öğrencilerinin mobil telefon bağımlılık düzeylerinin incelenmesi üzerine bir çalışma: Kilis 7 Aralık Üniversitesi örneği. *Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi, Tam Metin Bildiri Kitabı* 2016; 1: 424–434.
16. Kanmani A, Bhavani U, Maragatham R. Nomophobia – an insight into its psychological aspects in India. *Int J Indian Psychol* 2017; 4: 2349–2349.
17. Spitzer M. M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends Neurosci Educ* 2015; 4: 87–91.
18. Hoşgör H, Tandoğan Ö, Gündüz Hoşgör D. Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarıları üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *J Acad Soc Sci* 2017; 46: 573–595.
19. Paik S-H, Park C, Kim J-Y, et al. Prolonged bedtime smartphone use is associated with altered resting-state functional connectivity of the insula in adult smartphone users. *Front Psychiatry* 2019; 10: 516.

20. Kalaskar P. A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT* 2015; 10: 320–326.
21. Gezgin DM, Çakır Ö. Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *J Hum Sci* 2016; 13: 2504.
22. Pavithra MB, Suwarna Madhukumar MM. A study on nomophobia - mobile phone dependence, among students of a medical college, bangalore. *Natl J Community Med* 2015; 6: 340–344.
23. Roberts JA, Yaya LHP, Manolis C. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *J Behav Addict* 2014; 3: 254–265.
24. Salehan M, Negahban A. Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Comput Human Behav* 2013; 29: 2632–2639.
25. Akman E. Akıllı telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi: süleyman demirel üniversitesi siyaset bilimi ve kamu yönetimi öğrencileri üzerinden bir değerlendirme. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi* 2019; 7: 256–275.