

Makale Geçmişi / Article History

Alındı/Received: 12.05.2016

Düzeltilme Alındı/Received in revised form: 02.09.2016

Kabul edildi/Accepted: 15.09.2016

SOSYAL AĞ KULLANICILARININ NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ FAKTÖRLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Deniz Mertkan GEZGİN¹, Yusuf Levent ŞAHİN², Soner YILDIRIM³

Öz

Bu çalışmada, mobil telefonundan yoksun kalma korkusu olarak bilinen nomofobinin sosyal ağ kullanıcıları arasındaki yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Nedensel karşılaştırma modeli ile betimlenen çalışmanın çalışma grubu, günlük ortalama 5200 aktif kullanıcısı olan çevrimiçi bir sosyal ağ uygulaması aracılığıyla ulaşılan 1151 sosyal ağ kullanıcılarından oluşmaktadır. Çalışmada Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış Nomofobi ölçeği(NMP-Q) ve demografik bilgi formu aracılığıyla toplanan veriler, betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi(ANOVA) teknikleri ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin nomofobi ölçeğinden alınan puana göre ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Kullanıcıların eğitim durumu ve akıllı telefon kullanma süresi değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmamış, nomofobi düzeyinin akıllı telefonu kontrol sıklığı, mobil internet kullanma süresi ve günlük mobil internet kullanma süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık taşıdığı görülmüştür. Sonuç olarak, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyinin, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı, mobil internet kullanma süresi ve günlük mobil internet kullanma süresi arttıkça arttığı gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, sosyal ağlar, mobil teknolojiler, akıllı telefon.

¹ Yrd.Doç.Dr., Trakya Üniversitesi, mertkan@trakya.edu.tr

² Yrd.Doç.Dr., Anadolu Üniversitesi adı, ylsahin@anadolu.edu.tr

³ Prof.Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, soner@metu.edu.tr

THE INVESTIGATION OF SOCIAL NETWORK USERS' NOMOPHOBIA LEVELS REGARDING TO VARIOUS FACTORS

Abstract

In this study, the fear of being deprived of his mobile phone known as nomophobia among to the prevalence of social network users was examined in terms of various factors. The causal-comparative method was used in this study. This study used data from 1151 online social network users. The Nomophobia Scale (NMP-Q) developed by Yildirim & Correia (2015), and adopted to Turkish by Yildirim, Sumuer, Adnan and Yildirim (2016) was used in this study. Independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to analyze data. Findings indicate that nomophobia levels of the participants are above moderate level, based on average score. There is no significant difference as of education level, duration of mobile phone. However, there is a significant difference among number of daily checking smartphone, duration of mobile internet use, and daily duration of mobile internet use.

Keywords: Nomophobia, social networks, mobile technologies, smartphone

Summary

Today, mobile devices and smart phones in particular have become a dispensable part of our lives. While smart phones facilitate our lives in many aspects, they also have some negative effects on individuals such as depression, anxiety and dependency, in particular. In clinical psychology, nomophobia (derived from the English words NO Mobile PHOBIA) is defined as involuntary fear experienced by the individual since he cannot have access to the mobile devices or cannot contact by mobile devices (King et al., 2013; Yildirim and Correia, 2015). Nomophobia, a condition defined as one of the new syndromes of the modern age, has started to become common especially after the use of smart phones has increased. Nomophobia has negative impacts on individuals. They always have to live with this anxiety and fear and they cannot concentrate on their work whether in their academic lives or daily social lives. What triggers nomophobia may be the easy access to Internet by phones and social networks since it has become easier to follow the social media, be aware of the news immediately, keep an eye on the others and catch the others' eyes thanks to the smart phones. Therefore, it is important to study the nomophobia levels of social network users regarding to several variables.

The causal-comparative method was used in this study. This study investigated the prevalence of nomophobia among 1151 social network users. The data were collected via an online social network application which has 5200 active users. Instrumentation used in the study is a Nomophobia Scale (NMP-Q) developed by Yildirim & Correia (2015), and adopted to Turkish by Yildirim, Sumuer, Adnan and Yildirim (2016). Data collected in the study was analysed using descriptive statistics, independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA).

Findings indicate that nomophobia levels of the participants are above moderate level, based on average score ($\bar{X}=3,69$). There is no significant difference between education level and the duration of mobile phone use. However, there is a significant difference between the smartphone checking frequency and the duration of mobile internet use.

This study indicated that nomophobia levels of social network users increase when the users control the smartphones more often and they use mobile internet more on daily basis. This study shows that the use of mobile Internet through smart phones and the communication by mobile Internet fosters nomophobia. Future studies on nomophobia focusing on the related variables will contribute much to the literature.

Giriş

Teknolojinin hızlı gelişimi ile insanların yaşam şekli de değişmiş, teknolojik birçok cihaz gereklilik haline gelmiştir. Özellikle mobil cihazlar, üstel olarak artan bir hızla yaygınlaşmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2015) son Hanehalkı Bilişim teknolojileri kullanım araştırması raporuna göre, 2015 yılı Nisan ayı temel alındığında Türkiye'deki hanelerin %96,8'inde cep telefonu veya akıllı telefon bulunmaktadır. Cep telefonu, kolayca taşınabilen ve geniş kapsama alanlı kablosuz telefon sistemini kullanan bir teknolojik bir cihazdır. Fakat mobil teknolojilerin gelişmesi ile cep telefonlarının sesli ve yazılı iletişim sağlamanın yanı sıra, işletim sistemi, üçüncü parti yazılım desteği, video kamera ve kablosuz ağ istemcisi gibi özellikleri içerecek şekilde güncellendiği ve "akıllı telefon" formunu aldığı görülmektedir.

Akıllı telefonlar sesli ve yazılı iletişimin beraberinde internete erişim, fotoğraf çekme, radyo ve müzik dinleme, rehber düzenleme, adres ve yol bulma, alışveriş yapma, bankacılık işlemleri yapma, oyun oynama, tatil yeri rezervasyonu yapma, egzersiz programlama ve geniş kitlelere ulaşım sağlayan sosyal ağlara erişim gibi birçok olanak sağlamaktadır. Ayrıca akıllı telefonlardaki mobil uygulamalar, sosyal medya araçları ve oyunların internet imkânıyla birlikte sunulmuş olması akıllı telefon kullanımını da hızlı bir şekilde artırmaktadır (Zheng ve Lionel, 2010). Fakat cep telefonları ve akıllı telefonların kullanımı yaygınlaşırken ve hayatı kolaylaştırırken, bağımlılık veya huzursuzluk gibi olumsuz etkilerin ortaya çıkmasını da sağlayabilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). Synovate (2009) adlı araştırma firması tarafından 8000'den fazla katılımcıyla yapılan dünya çapında mobil telefon anketine göre, bireylerin %75'i mobil telefonlarını almadan evden ayırlamadıklarını, %36'dan fazlası, telefonu olmadan yaşayamayacağını, %42'si uyurken telefonlarını yakınlarında bıraktığını, % 36'sı ise gece bir şeyler kaçırmaktan korktukları için telefonlarını kapatmak istemediğini ifade etmektedir. Mobil telefonunun kaybolması, unutulması veya erişilemez hale gelmesi, yukarıda sözü edilen fonksiyonların kaybedilmesi anlamına gelmektedir. Böylece birey, sahip olduğu fonksiyonların heyecanı yerine akıllı telefonu kaybetmenin veya akıllı telefonuna erişememenin korku ve endişesine kapılabilmektedir. Bu noktada birey, mobil telefonuna erişememesine bağlı olarak nomofobi denilen problemle karşı karşıya kalmaktadır.

Nomofobi, İngilizce nomophobia (NO MOBILE PHOBIA) kelimesinden doğan ve klinik psikolojide bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz üzerinde iletişim kuramadığında yaşadığı istemsiz korku olarak tanımlanmaktadır (King ve diğ., 2013; Yildirim ve Correia, 2015). Nomofobinin, mobil cihaz bağımlılarının yaşadığı davranış bozuklukları, kaygı bozuklukları veya değişken ruh hali gibi diğer psikososyal bozukluklarla benzer özellikler gösterdiği ifade edilmektedir. Nomofobik birey, mobil telefonundan yoksun olduğunda kaygı ve korku duymaya başlamaktadır. Bu kaygı, bireyin yaşam konsantrasyonunu olumsuz yönde etkilemektedir (Dixit ve diğ., 2010). Birey, kaygı düzeyi arttıkça günlük işlerine odaklanma sorunu çekebilme ve gece boyunca telefonunu açık tutup sıklıkla kontrol ettiği için uyku düzensizlikleri yaşayabilmektedir (Rosen ve arkadaşları, 2016). Ayrıca otomobil kullanımı sırasında telefonunu kontrol etme ihtiyacı hissettiği için kaza veya kaza tehdidi ile karşı karşıya kalmaktadır. Mobil teknolojileri oldukça yakından takip etme eğiliminde olan genç bireyler, nomofobinin etkisinde daha çok kalmaktadırlar. Bu durum da, öğrenme süreçlerinde motivasyon kaybı ve uyku düzensizlikleri yaşamalarını sağlayıp, akademik anlamdaki başarılarını düşürmektedir (Erdem, Kalkın, Türen, Deniz, 2016). Anlaşılacağı üzere nomofobi hangi demografik gruptan olursa olsun, hemen her bireyin etkilendiği olumsuzluklara sebep olabilmektedir. Bu çalışma da, mobil internet ve sosyal ağ kullanımının insan yaşamının önemli bir parçası olduğu günümüzde, sosyal ağ kullanan bireylerin nomofobi düzeylerinin

incelenmesinin, nomofobiye ilişkin farkındalık yaratması ve nomofobi yaygınlığını ortaya koyması açısından önemli görünmektedir.

Yeni bir kavram olan nomofobi hakkındaki araştırmaların yeterli olmadığı görülmektedir. Araştırmacıların, nomofobinin bir teknoloji bağımlılığı mı, yoksa yeni bir sendrom mu olduğu konusundaki tartışmaları sürmektedir. Ancak az da olsa, kamuoyunda ve akademik alanyazında nomofobi yaygınlığı üzerine yapılan çalışmalar mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin katılımı ile Fransa'da gerçekleştirilen bir çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık olarak %35'inin nomofobinin olumsuz etkilerini taşıdığı belirtilmiştir (Tavolacci ve diğ., 2015). Amerika Birleşik Devletleri'nde 163 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan bir araştırmada ise, mobil telefonları ellerinden alınan ve telefonlarını kapatan öğrencilerin zaman geçtikçe kaygı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir (Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014). Sharma ve diğerlerinin (2015) Hindistan'da tıp öğrencilerinin katılımı ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin yaklaşık %73'nün nomofobik olduğu rapor edilmiştir.

Türkiye'de ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde nomofobi konulu çalışmalar bulunmaktadır. Adnan ve Gezgin (2016) tarafından 433 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde çıktığı tespit edilmiştir. Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından 537 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin %42,6'sının (n=206) nomofobik davranış gösterdikleri tespit edilmiştir. Gezgin, Çakır ve Yıldırım (2016) tarafından farklı sosyo-ekonomik bölgelerde bulunan liselerde öğrenim gören 929 lise öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada ergenlerin nomofobik davranışa yatkın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada, ergenlerin akıllı telefon ve mobil internet kullanımının artması durumunda, nomofobi düzeylerinin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Gezgin, Çakır ve Yıldırım (2016) tarafından yapılan söz konusu çalışmada, ergenler arasındaki internet bağımlılığı ile nomofobi düzeyinin orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu şeklinde dikkat çekici bir bulguya daha ulaşılmıştır. Günümüzde, sosyal ağ sitelerinde zaman geçirmenin internet kullanımının önemli bir bölümünü oluşturduğu düşünüldüğünde (TÜİK, 2015), sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi bağlamında değerlendirilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı da, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1. Sosyal ağ kullanıcıları hangi düzeyde nomofobiye sahiptir?
2. Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinde,
 - a. Eğitim durumuna göre,
 - b. Akıllı telefon kullanma süresine göre,
 - c. Akıllı telefonu günlük kontrol etme sayısına göre,
 - d. Mobil interneti kullanma süresine göre,
 - e. Günlük mobil internet kullanma süresine göre

farklılık var mıdır?

Yöntem

Bu çalışmada nedensel-karşılaştırma araştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modelinde, süreç üzerinde herhangi bir müdahale yapılmaksızın insan grupları arasındaki farklılıkların nedenlerinin ve sonuçlarının belirlenmesine çalışılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Nedensel karşılaştırma niteliğinde

olan bu araştırma ile sosyal ağ kullanıcılarının arasında nomofobi yaygınlık düzeyinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenler açısından irdelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Bu bağlamda, araştırmanın katılımcı grubunu günlük ortalama 5200 aktif kullanıcısı olan çevrimiçi bir sosyal ağ uygulaması aracılığıyla ulaşılan 1151 sosyal ağ kullanıcısı oluşturmuştur. Demografik özellikleri Tablo1’de sunulmuş olan katılımcıların seçimine götüren söz konusu örnekleme yönteminde, örneklem içinde yer alan katılımcılar istatistiksel olarak tesadüfi olmayan yollarla belirlenmektedir (Robson, 2002). Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmanın istatistiksel gücünü kısmi olarak zayıflatmış olsa da, veri toplamanın zor olduğu ana kütle için hızlı ve ucuz bir şekilde veri elde edilmesini sağlamıştır (Nakip, 2003).

Tablo1. Sosyal Ağ Kullanıcılarının Demografik Bilgileri

Yaş	N	%
18 yaş altı	188	16,3
18-24 yaş arası	380	33,0
25-34 yaş arası	394	34,2
35-44 yaş arası	135	11,7
44 yaş üstü	54	4,7
Eğitim Durumu		
İlkokul	27	2,3
Ortaokul	131	11,4
Lise	463	40,2
Üniversite	481	41,8
Lisans Üstü	49	4,3
Akıllı Telefon Kullanma Süresi		
1 yıldan az	67	5,8
1-2 yıl arası	177	15,4
2-3 yıl arası	205	17,8
3-4 yıl arası	312	27,1
4 yıldan fazla	390	33,9
Günlük Akıllı Telefon Kontrol Etme Süresi		
1-16 kez	375	32,6
17-32 kez	235	20,4
33-48 kez	187	16,2
49'dan fazla	354	30,8
Mobil İnternet Kullanma Süresi		
1 yıldan az	104	9,0
1-2 yıl arası	246	21,4
2-3 yıl arası	218	18,9
3-4 yıl arası	272	23,6
4 yıldan fazla	311	27,0
Günlük Mobil İnternet Kullanma Süresi		
1 saatten az	275	23,9
1-2 saat arası	356	30,9
2-3 saat arası	177	15,4
3-4 saat arası	98	8,5
4 saatten fazla	245	21,3
Toplam	1151	100

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen, Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipine göre maddelenmiş olup, toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20-140 arasındadır. Değerlendirme ölçütü olarak ölçekten alınan ortalama skor 20 puan ve altında ise nomofobinin olmadığı, 20-60 puanları

arasında ise düşük seviyede nomofobinin bulunduğu, 60-100 puanları arasında ise orta düzeyde nomofobinin bulunduğu, 100 puan ve üstünde ise ciddi düzeyde nomofobi bulunduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Fakat ölçeğin geliştirilme sürecine ilişkin yayında, sadece üniversite öğrencilerine yönelik olarak kullanılabilmesi şeklinde bir ifadeye rastlanmamıştır. Ölçeğin, farklı demografik gruplarda da nomofobiyi değerlendirme amaçlı olarak kullanılabilmesi düşünülmüştür. Orijinal ölçeğin Cronbach's alpha kullanılarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı .95, Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise .92 olarak verilmiştir. Ölçeğin, Bilgiye Erişememe (4 madde), Bağlantıyı Kaybetme (5 madde), İletişime Geçememe (6 madde) ve Rahat Hissedememe (5 madde) olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Orijinal ölçekte bu alt boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak verilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış hali için alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .90, .74, .94 ve .91 olarak raporlanmıştır. Çalışmada güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuş ve ayrıca ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .84, .80, .89 ve .88 olarak tespit edilmiştir.

Ölçeğin demografik bilgi formunda yaş, eğitim durumu, akıllı telefon kullanım süresi, günlük akıllı telefonu kontrol etme sayısı, mobil internet kullanma süresi ve günlük mobil internet kullanma süresi bilgileri bulunmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veri toplama süreci, dijital ortamda gerçekleştirilmiştir. Yukarıda sözü edilen sosyal ağ uygulamasının kullanıcılarına, dijital olarak hazırlanmış veri toplama formunun bağlantısını içeren ve gönüllü katılımlarının beklendiğini bildiren bir mesaj sunulmuştur. Mesajdaki bağlantı üzerinden ulaştıkları veri toplama formunu doldurarak çalışmaya katılım gösterenler, uygulama içinde kullanabilecekleri dijital bir ürünle ödüllendirilmişlerdir.

Toplanan verilerin analizi SPSS 23.0 (The Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinde standart sapma, ortalama, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gibi istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Sosyal ağ kullanıcılarının cinsiyete göre nomofobi düzeylerini belirlemek için bağımsız örneklem t testi; eğitim durumu, akıllı telefon kullanma süresi, akıllı telefonu kontrol etme sayısı, mobil interneti kullanma süresi ve günlük mobil internet kullanma sürelerine göre nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Normal dağılım varsayımını kontrol etmek için Kolmogorov-Smirnov sınaması kullanılmış olup, normal dağılım değerinin istatistiksel anlamlılık düzeyinden küçük çıktığı tespit edilmiştir ($p < .05$). Bu yüzden, normal dağılım için basıklık-çarpıklık değerlerinden faydalanılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin normallik varsayımı olan +1 ve -1 aralığını (Can, 2013; Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004) karşıladığı görülmüştür. Bulunan verilerin normallik varsayımını sağladığı ve aşırı çarpıklık ve aşırı basıklık problemlerinin olmadığı tespit edilmiştir. Puanlarla ilgili betimsel istatistikler elde edildikten sonra karşılaştırılacak grupların varyans homojenliğini kontrol etmek için Levene testi ($p > .05$) kullanılmıştır. Ayrıca yapılan istatistiksel çözümlerinde istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular, yanıt aranan sorulara uygun başlıklar altında sırasıyla ele alınmış ve sunulmuştur.

Çalışmada Nomofobi Ölçeğinden alınan ortalama puana ($\bar{X}=3,69$) göre, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin ortalamanın üzerinde çıktığı saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarını incelediğimizde ise, ortalama puanlara göre Bilgiye Erişememe ($\bar{X}=3,81$), Bağlantıyı Kaybetme ($\bar{X}=3,56$) ve İletişime Geçememe ($\bar{X}=4,21$) faktörlerinin ortalamanın üzerinde fakat ölçeğin Rahat Hissedememe ($\bar{X}=3,08$) boyutundan alınan puanın ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyine ilişkin bulgular

Sosyal ağ kullanıcılarının eğitim düzeyine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri arasında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(4,1146)=1,696$ $p=,149$].

Tablo 2. Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	12,161	4	3,040	1,696	,149
Gruplar İçi	2053,983	1146	1,792		
Toplam	2066,144	1150			

Akıllı telefon kullanım süresine ilişkin bulgular

Sosyal ağ kullanıcılarının akıllı telefonu kullanım sürelerine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri arasında cep telefonu kullanma süreleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(4,1146)=2,255$, $p=.061$].

Tablo 3. Akıllı Telefonu Kullanım Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	16,132	4	4,033	2,255	,061
Gruplar İçi	2050,012	1146	1,789		
Toplam	2066,144	1150			

Günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığına ilişkin bulgular

Sosyal ağ kullanıcılarının günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre nomofobi düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri arasında günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,1147)=16,604$, $p=.000$]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Bulgulara göre, günlük akıllı telefonunu 33-48 ve 49'dan daha fazla kez kontrol eden grup ile 1-16 ve 17-32 kez kontrol eden grup arasında 33-48 ve 49'dan fazla kontrol eden grup lehine farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4. Günlük akıllı telefonu kontrol etme göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	85,994	3	28,665	16,604	,000*
Gruplar İçi	1980,150	1147	1,726		
Toplam	2066,144	1150			

Mobil internet kullanım süresine ilişkin bulgular

Sosyal ağ kullanıcılarının mobil internet kullanma süresine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri arasında mobil internet kullanma süresi açısından anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(4,1146)=5,846$, $p=.000$]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Bulgulara göre, mobil interneti 3-4 yıl ve 4 yıldan fazla kullanan grupların, 1 yıldan az kullanan grup ile arasında fark olduğu ve mobil interneti 3-4 yıl ve 4 yıldan fazla kullanan grupların nomofobi yaygınlığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Mobil internet kullanım süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	41,316	4	10,329	5,846	,000*
Gruplar İçi	2024,827	1146	1,767		
Toplam	2066,144	1150			

Günlük mobil internet kullanım süresine ilişkin bulgular

Sosyal ağ kullanıcılarının günlük akıllı telefonu kontrol etme sayılarına göre nomofobi düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri arasında günlük akıllı telefonu kontrol etme sayısı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(4,1146)=20,774, p=.000$]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Bulgulara göre, günlük mobil interneti 1-2,2-3,3-4 ve 4 saatten fazla kullanan grupların 1 saatten az kullanan gruba göre nomofobi yaygınlığı yüksektir. Ayrıca günlük mobil interneti 3-4 ve 4 saatten fazla kullanan grup ile 1-2 saat kullanan grup arasında 3-4 ve 4 saatten fazla kullanan grup lehine bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 6. Günlük mobil internet kullanım süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	139,684	4	34,921	20,774	,000*
Gruplar İçi	1926,460	1146	1,681		
Toplam	2066,144	1150			

Sonuçlar ve Tartışma

Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyinin farklı değişkenlere göre incelendiği bu çalışmada, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyinin ortalama düzeyde ($\bar{X}=3,69; \bar{X}=74$) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal ağ kullanıcıları için ölçeğin alt boyutlarından biri olan "iletişime geçememe" konusunda yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Yeni bir olgu olmasından dolayı, nomofobiye ilişkin sınırlı sayıda akademik çalışma yapıldığı görülmektedir. Sözü edilen çalışmalarda ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin nomofobiden etkileniyor oldukları noktasına dikkat çekilmiştir (Adnan ve Gezgin, 2016; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015; Tavolacci ve diğerleri, 2015; Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016). Bu çalışmada kullanılan nomofobi ölçeği ile gerçekleştirilen diğer araştırmalarda, ölçeğin 'iletişime geçememe' alt boyutunun ifade ettiği durumun bu çalışma tarafından da desteklenir şekilde yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin, Çakır ve Yıldırım 2016; Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016).

Eğitim durumuna göre sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Alanyazına bakıldığında da söz konusu bağımsız değişkene yönelik herhangi bir çalışmanın yapılmamış olduğu görülmektedir. Bu durum da, eğitim durumu ile nomofobi düzeyi arasındaki ilişkiye bakacak gelecek çalışmalara önem katmaktadır.

Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri arasında, akıllı telefon kullanımına başlama tarihi açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Adnan ve Gezgin (2016) tarafından 433 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada da akıllı telefon kullanımına başlama tarihinin nomofobi ile ilgili olmadığı belirtilmesi, bu bulguyu destekler niteliktedir. Ancak bunun aksine, akıllı telefon kullanımına başlama tarihinin nomofobi düzeyi ile ilişkili olduğunu rapor eden çalışmalar da bulunmaktadır. (Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016).

Akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, akıllı telefonunu daha sık kontrol eden bireylerin daha çok nomofobiye sahip olduğu görülmüştür. Akıllı telefonun kontrol edilme sıklığının, nomofobi düzeyine ilişkin önemli bir gösterge olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinde, mobil internet kullanımına başlama tarihi açısından farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, mobil internet kullanımına daha önce başlamış olan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durum, mobil internet kullanımına başlama tarihinin nomofobi ile ilişkili olduğu düşüncesini oluşturmuştur. İnternetin gelişmesi ve yaygınlaşması ile sosyal ağ uygulamalarının kullanımının arttığı bilinmektedir. Bununla birlikte akıllı telefonların ve mobil internetin gelişmesi ile söz konusu uygulamalar, mobil araçlarda da kullanılabilir hale gelmiştir. Bu durum, bireylerin özellikle mobil cihazlar üzerinden mobil interneti daha çok kullanmaya başlamasını sağlamıştır. TÜİK(2015) tarafından hazırlanan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması adlı raporda, hane ve işyeri dışında internete bağlanmak için bireylerin %74,4'ünün akıllı telefon, %28,9'unun ise taşınabilir bilgisayar kullanıldığı belirtilmiştir. Günlük kullanım oranlarına bakıldığında ise, Türkiye'deki internet kullanıcılarının, gün içerisinde ortalama 4 saat 37 dakikayı internette, 2 saat 51 dakikayı mobil internette ve 2 saat 56 dakikayı ise sosyal medyada geçirdikleri görülmektedir (We Are Social, 2015). Bu bulgular ışığında, akıllı telefonlara ilişkin teknolojilerin gelişmesinin, akıllı telefonların ve mobil internet bağlantısının kullanımını artırdığı söylenebilir. Bu da nomofobinin, teknolojinin gelişimine paralel olarak artabileceği kanısını doğurmaktadır.

Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyleri günlük mobil internet kullanım süresine göre de farklılaşmaktadır. Buna göre günlük mobil internet kullanım süresi fazla olan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kalaskar (2015) tarafından yapılan çalışmada bu bulguya paralel sayılabilecek şekilde, günün 5-6 saatini akıllı telefon ile geçiren öğrencilerin nomofobi nedeniyle oluşabilecek problemlere (kaygı, uykusuzluk, stres, derslere ilgi kaybı vb.) daha eğilimli oldukları ifade edilmiştir. Bireylerin günlük mobil internet kullanım süresinin, mobil iletişim teknolojilerinin artmasına bağlı olarak daha da artacağı düşünülmektedir. Günlük mobil internet kullanım süresinin artmasının da nomofobiyi artıracak göz önünde bulundurulursa, nomofobinin gelecekte daha da yaygınlaşacağı öngörüsünde bulunulabilir.

Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörlere göre incelendiği bu çalışmada, kullanıcıların nomofobi düzeylerinin, özellikle nomofobinin iletişime geçememe

adlı alt boyutuna göre yüksek olduğu görülmektedir. Aynı zamanda mobil internet kullanımına başlama tarihi anlamındaki tecrübenin nomofobiye beslediği, günlük mobil internet kullanım süresinin ise nomofobiye etkileştiği görülmektedir.

Mobil teknolojilerin gelişmesi ile daha kolay ulaşılabilir hal alan sosyal ağ siteleri, bireyler arası iletişimi sağlamanın ötesinde bir role ulaşmıştır. Günümüzde bireyler, akıllı telefonlar aracılığıyla çeşitli paylaşımlarda bulunabilmekte, başkalarının paylaşımlarını takip edebilmekte ve çevrimiçi ortamda her an varlık göstermektedirler. Bireyler dünyanın her yerindeki kişi ve kaynaklara kolayca ulaşmaktadırlar. Bunun sonucu olarak bireyler, toplumdan fiziksel olarak uzaklaşıp dijital ortamlardaki varlıklarını artırmaktadırlar. Bu da bireylerin, akıllı telefonu ile daha büyük bir bağ kurmasını sağlamakta ve bireyi, akıllı telefonunun olmadığı durumlarda kaygı ve stres gibi psikolojik durumlara maruz bırakmaktadır. Bireyleri maruz bıraktığı söz konusu durumlardan dolayı, akıllı telefonların da bağımlılık yaratabileceği düşüncesi desteklenmektedir(Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Akıllı telefon bağımlılığı ise nomofobiye destekleyen önemli bir etmen olabilir. Diğer bir deyişle, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının nomofobiye destekliyor olduğu söylenebilir.

Çalışmada ayrıca, akıllı telefon kullanımına başlama tarihinin üzerinden geçen zamanın artmasının bireylerin nomofobi düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Bunun aksine, mobil internet kullanımına başlama tarihinin üzerinden geçen zamanın ve günlük kullanım süresinin artmasının nomofobiye tetiklediği görülmektedir. Nomofobinin “iletişime geçememe” alt boyutunun bireyler için önemli olduğu da göze alınırsa, iletişim ve erişime olan ihtiyacın sorunun temelinde yattığı düşünülebilir.

Günümüzde, özellikle genç bireylere yönelik öğrenme süreçlerinin tamamının veya bir kısmının mobil platformlar üzerinden ulaşılan sosyal ağlara veya web sitelerine taşındığı uygulamalar dikkat çekmektedir. Başta zaman ve mekân sınırlılığının ortadan kalkması olmak üzere birçok yararı rapor edilen bu süreçlerin, nomofobiye tetiklemesi bağlamında dikkate alınmasının gerekliliği de bu çalışmanın ortaya koyduğu önemli bir noktadır. Mobil cihazların kullanıldığı diğer öğretim teknolojileri uygulamaları da bu bağlamda tekrar gözden geçirilebilir.

Nomofobi ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olmasından dolayı henüz, nomofobinin ilişkili olduğu birçok değişken ortaya çıkarılamamış durumdadır. İleride yapılacak olan çalışmalarda, nomofobiye ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin üzerinde durulması nomofobiye ilişkin alanyazına önemli katkı sağlayacaktır. Ayrıca nomofobi nedeniyle yaşanan korku ve kaygının bireylerin iş, okul ve özel hayat gibi genel yaşamlarını etkilediği bilinmektedir (Dixit ve diğ., 2010;Kalaskar,2015; Spitzer, 2015). Bu nedenle, nomofobinin iş, okul ve özel yaşamı nasıl etkilediğini ve olası olumsuz etkilerin nasıl ortadan kaldırılacağını ortaya koyan çalışmalar da değerli görülmektedir.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 49(1),141-158.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2013). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. Indian Journal of Community Medicine, 35(2), 339.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., Deniz M. Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi., Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi ,21(3), 923-936.
- Gezgin, D.M., Çakır Ö. ve Yıldırım S.(2016). 'Ergenler Arasında Nomofobi Yaygınlık Düzeyi İle İnternet Bağımlılığının İlişkisi'. 3.Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, Muğla-Turkey.
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. INCON 2015. E-issn-2320-0065.
- Mail Online. (2008). "Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age". <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phonecontact-plague-24-7-age.html> adresinden 13 Mart 2016 tarihinde erişilmiştir.
- Morgan, G. A., Leech, N. L. Gloeckner, G. W. ve Barrett, K. C. (2004). SPSS for introductory statistics: Use and interpretation. Psychology Press.
- Nakip, Mahir (2003). Pazarlama Araştırmaları, 1.Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Robson, C. (2002) Real World Research. Oxford: Blackwell Publishers.
- Rosen, L., Carrier, L. M., Miller, A., Rokkum, J., & Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. Sleep Health, 2(1), 49-56.
- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone.<https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> sitesinden 19 Mart 2016 tarihinde erişilmiştir.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., ve Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. International Journal of Research in Medical Sciences, 3(3), 705-707. doi:10.5455/2320-6012.ijrms20150333.
- Spitzer, M. (2015). M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. Trends in Neuroscience & Education, 4, 87–89.

- Synovate (2009). Global mobile phone survey shows the mobile is a 'remote control' for life, Synovatesurvey, http://informationszentrummobilfunk.de/sites/default/files/download/Studien/Synovate_PM_2009 sitesinden 20 Nisan 2016 tarihinde erişilmiştir.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 3), ckv172-088.
- TÜİK. (2015). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. 05.03.2016 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198> adresinden alınmıştır.
- 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.
- Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Yılmaz, G., Şar, A. H. ve Civan, S. (2015). Investigation of Adolescent Mobile Phone Addiction by Social Anxiety Effect of Some Variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(4).
- Zheng, P., ve Ni, L. (2010). Smart phone and next generation mobile computing. Morgan Kaufmann.