

DİJİTAL ÇAĞIN HASTALIĞI NOMOFOBİ ÜZERİNE BİR ARAŐTIRMA¹²

Arş. Gör. Dilek KOCABAŐ³

Arş. Gör. Kevser SEZER KORUCU⁴

ÖZET

Bu Çalışma, üniversite hastanesine başvuran hastaların akıllı telefonda mahrum kalma korkusunu (nomofobi) incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın ana problemini “Üniversite hastanesine başvuran hastaların nomofobi düzeyleri nedir?” sorusu oluşturmaktadır. Araştırmanın alt problemini ise “Üniversite hastanesine başvuran hastaların nomofobi düzeyi ile demografik değişkenler arasında bir ilişki var mıdır? sorusu oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini üniversite hastanesine başvuran hastaların tamamı oluşturmaktadır. Araştırmada, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak %95 güven aralığı %5 hata payı ile 388 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Yıldırım ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe’ye geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve verilerin analizinde bu programdan yararlanılmıştır. Veriler normallik testine tabi tutularak, her bir boyutun basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir ve yapılan test sonucu verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite hastanesine başvuran bireylerin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların akıllı telefon kullanmaya başladıkları süre ve günlük akıllı telefon kullanma süresi ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Akıllı Telefon, Hastalar.

THE DISEASE OF DIGITAL ERA: NOMOPHOBIA

ABSTRACT

The study aims to examine the fear of deprivation of a smart phone (nomophobia) for patients applied to a university hospital. The main problem of the research is “What are the nomophobia levels of the patients applied to the university hospital? The sub-problem of research “Is there a relation between the nomophobia level and demographic variables of the patients applied to the university hospital? The population of the study consisted of all patients who applied to the university hospital. In the study, 388 people were reached with 95% confidence interval and 5% error using the easy sampling method. Survey method was used as data collection tool. In the study, the validity and reliability scale was used by Yıldırım et al. (2015) which was developed by Yıldırım and Correia (2015). The data were transferred to computer environment by using SPSS 22.0 package program and this program was used in the analysis of data. The data were subjected to normality test, and the baseline and skewness values of each dimension were examined and it was determined that the test result was normal distribution. As a result of the study, it was determined that the nomophobia levels of the individuals who applied to the university hospital were high. In addition, there was a significant relationship between the duration of daily use of smartphones and the duration of the use of smartphones ($p < 0.05$).

Keywords: Nomophobia, Smartphone, Patients.

¹ Bu çalışmanın farklı bir bölümü 28-30 Eylül 2018 tarihlerinde gerçekteşen 8. Uluslararası Sosyal Bilimlerde Güncel Tartışmalar Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Bu Makale 27-29 Ekim 2018 tarihleri arasında Manavgat-Antalya’da düzenlenen ASEAD 4. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu’nda sunulan bildiriden geliştirilmiştir.

³ Süleyman Demirel Üniversitesi İİBF Sağlık Yönetimi Bölümü, dilekkocabas@sdu.edu.tr

⁴ Süleyman Demirel Üniversitesi İİBF Sağlık Yönetimi Bölümü, kevserkorucu@sdu.edu.tr

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi ve akıllı telefonların günlük yaşantımızın bir parçası olmaya başlaması bazı avantajların yanında dezavantajlar da getirmektedir. Hem Türkiye’de hem de bir çok ülkede cep telefonu kullanımı giderek artış göstermektedir (Lui vd., 2017: 108). Yusufoglu (2017) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin % 97,6’sının akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir. TÜİK tarafından yapılan hane halkı bilişim kullanım araştırmasına göre hanelerin % 96,9’u cep telefonu kullanmaktadır (TÜİK, 2016). Yine TÜİK tarafından 2018 yılında yapılan hane halkı bilişim teknolojisi kullanım araştırmasında bireylerin % 72,9’u internet kullanmaktadır. 2017 yılında bu oran %66,8 iken, 2018 yılında akıllı telefonlardan kolayca internete erişimin internet kullanım oranını arttırdığı düşünülmektedir (TÜİK, 2018).

Cep telefonları genellikle mesajlaşma, sosyal medya hesaplarını takip etme (facebook-Instagram- twitter), fotoğraf çekme, oyun oynama, navigasyon gibi çeşitli fonksiyonlarda kullanılmaktadır (Yusufoglu 2017: 2426). Hayatımızın her alanında dijitale bağlı olma durumu, tek tıklar ile uzaktaki biri ile görüntülü konuşma, sosyal medya hesaplarında yeni kimlik oluşturma, mobil cihazlar arasında konuşma, alışveriş, gibi birçok neden bireyleri mobil cihazlara bağımlı hale getirmiştir (Polat, 2017: 166). Kullanılan bu fonksiyonların artış göstermesi ve akıllı telefonların kullanımının bu derece artış göstermesi pek çok dezavantajlara da neden olmaktadır. Örneğin, Ming ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir araştırmada aşırı telefon kullanımının parmaklara zarar verdiği, Augner ve Hacker (2012) akıllı telefon kullanımının psikolojik sorunlara neden olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı zamanda teknolojinin gelişmesi, akıllı telefonların hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmaya başlamasıyla birlikte çeşitli dijital hastalıklar da ortaya çıkmaya başlamıştır. Bunlardan biri de nomofobi (No-Mobile-Phone Phobia) olarak adlandırılan telefonda mahrum kalma haberleşememe korkusu olarak tanımlanan bir olgudur (Polat, 2017: 168). Nomofobi, özellikle genç nesiller için ciddi bir tehlikedir. Gençlerin fiziksel ve zihinsel olarak olumsuz yönde etkilendiği, uyku bozukluğu, dikkat eksikliği, stres, yabancılaşma, parmak yapısının bozulması, yorgunluk ve kaygı gibi olumsuz durumlara yol açtığı ortaya konulmuştur (Pavithra ve Madhukumar, 2015; Gezgin ve ark., 2017, Kaur ve Sharma, 2015; Broughton, 2015).

Nomofobik bireyler;

- Telefonu düzenli olarak kullanmak,
- Sürekli ekrana bakmak,
- Mesaj olup olmadığını kontrol etmek,
- Telefonu terk ettiğinde kaygı ve endişede bir artış meydana gelen kişiler olarak

karşımıza çıkmaktadır (Bragazzi ve Puente, 2014).

Nomophobia terimi ilk olarak 2008 yılında İngiltere’de yapılan bir çalışmada ele alınmıştır. Anketin sonuçlarına göre, katılımcıların %53’ü, akıllı telefonlarını kaybettiklerinde, telefonun şarjı bittiğinde huzursuz hissettiklerini ifade etmişlerdir (Bahl ve Deluliis, 2015: 745). Dixit ve arkadaşlarının (2010), öğrencilerin cep telefonu bağımlılıklarını ortaya çıkarmak amacıyla Hindistan’da yaptığı çalışmada, katılımcıların %39,5’inin nomofobik olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada da, modern çağın yeni fobisi olarak karşımıza çıkan ve aslında bir hastalık veya olumsuz bir olgu olarak görmediğimiz nomofobi kavramının araştırılması yapılarak üniversite hastanesine başvuran hastaların nomofobi düzeylerinin araştırılması amaçlanmaktadır.

1. NOMOFOBİ

Telefon geçmişten günümüze haberleşme cihazı olarak kullanılan cihazların en başında gelmektedir. 1876'da Graham Bell tarafından icat edilen ve günümüze kadar çeşitli değişikliklerle hayatımıza giren bu cihazlar artık herkes tarafından yaygın şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Önceden sadece arama yapma fonksiyonu için kullandığımız bu cihaz artık e-posta işlemleri, görüntülü arama, sohbet etme, bankacılık işlemleri gibi çeşitli fonksiyonlarla hayatımızı kolaylaştırmaktadır (Polat 2017: 168). Hayatımızın her noktasında son derece kolaylık sağlayan ve akıllı telefon kullanım gösteren bireylerin çocuk yaşı dediğimiz alt seviyelere kadar inmesiyle akıllı telefon bağımlılığının aslında kronikleşmeye başlamasıyla nomofobi olgusu türemeye başlamıştır. Kavram olarak 2008 yılında İngiltere Posta İdaresi tarafından yapılan bir araştırmada ortaya çıkmıştır (dailymail. Co.uk). Bu araştırmaya göre erkeklerin kadınlardan daha fazla nomofobik risk taşıdığı, katılımcıların yarısından fazlasının akıllı telefonlarını hiç kapatmadıkları, mesaj alma hissiyatı ile sürekli telefonlarını kontrol ettikleri bulgularına ulaşılmıştır.

Nomofobi, akıllı telefonlarla ilgili yaşanan problemleri ifade eden, psikolojik terminolojide mobil teknolojilerin aşırı ve problemlili kullanımı olarak ifade edilen yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Gezgin, 2017: 87, Yıldırım ve Correia, 2015: 131). Modern çağın yeni fobisi olarak tanımlanan nomofobi, bireyin mobil cihaza erişemediği veya cep telefonu üzerinde iletişim kuramadığında yaşanan korku olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013: 141; Yıldırım ve Correia, 2015: 131). Nomofobi akıllı telefonlardan uzak kaldığı takdirde stres panik yapma ile ilişkilendirilmiş ve çevredeki olayları anlamak için sürekli mobil cihaz kontrolü sağlanıyorsa hastanın henüz birinci evrede olduğu ifade edilmektedir (Polat, 2017: 169). Akıllı telefon kullanımı arttıkça beyin dopamin hormonu salgılıyor ve mutluluk hissi mobil cihaza gelen bildirimlerle pozitif yönde ise bağımlılık evresinin arttığı ifade edilmiştir. Beyinsel düzensizlik olarak da karşımıza çıkan bu kavram fobiler arasında yer almaktadır (Erdem vd., 2016: 924, Polat, 2017: 170). Dixit ve arkadaşları (2010: 339), nomofobiyi bireylerin telefonunu bir yerlerde unutması, kapsama alanı dışında kalması veya telefonunun şarjının bitmesi durumlarında ortaya çıkarak kişinin hayatını olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir.

Akıllı telefonlara bağlı olma ile internete bağımlı olma arasında da ilişki bulunmaktadır. Akıllı telefonlarda internet erişiminin olmaması bireyleri yine korkuya düşürmektedir (Yıldırım ve Correia 2015: 130). Nomofobik bireyler benzer şekilde cep telefonlarını sürekli olarak kontrol etme eğilimindedir. Telefona erişimde sıkıntı yaşadığı anda kapsama alanı dışına çıktığında kaygı, sinirlilik gibi psikolojik durumlarla karşı karşıya kalırlar. Ayrıca nomofobikler, uyurken bile akıllı telefonu yanından ayırmak istememektedirler (Bragazzi ve Puente, 2014: 156). Cheever (2014) ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada cep telefonunda uzaklaşan öğrencilerin kaygı düzeylerinin arttığı, Kaur ve Sharma (2015) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise öğrencilerin gece yatarken bile telefonlarını açık konumda bıraktıklarını tespit edilmiştir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Çalışma, üniversite hastanesine başvuran hastaların akıllı telefonda mahrum kalma korkusu (nomofobi) incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, hastaların nomofobi düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenecektir.

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni üniversite hastanesine başvuran hastaların tamamını oluşturmaktadır. Çalışmanı örnekleme ise % 95 güven aralığı %5 hata payı 388 olarak belirlenmiştir. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak 388 katılımcıya ulaşılmıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak Yildirim ve Correira (2015) tarafından geliştirilen Yildirim ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Nomofobi ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, çalışmada katılımcıların demografik bilgilerini içeren sorular bulunmaktadır.

2.3.1. Çalışmada Kullanılan Ölçek

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Nomofobi ölçeği 7'li likert tipine göre maddelenmiş olup toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Nomofobi ölçeği, "Çevrimiçi Olamama, İletişimi Kaybetme, Cihazdan Yoksunluk, Bilgiye Ulaşamama" boyutlarından oluşmaktadır. Ankete cevap verenlerin ifadelerine katılma düzeyi hiç katılmıyorsa "1", tamamen katılıyorsa "7" puan aralığında ölçeklendirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik değerleri; iletişimi kaybetme boyutu 0,84, çevrimiçi olamama boyutu 0,84, bilgiye ulaşamama boyutu 0,79 ve cihazdan yoksunluk boyutun 0,65 olarak bulunmuştur.

3. BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Bilgileri

Cinsiyet	f	%
Erkek	203	55,9
Kadın	160	44,1
Yaş	f	%
0-35	198	55,2
36<	161	44,8
Medeni Durum	f	%
Bekar	168	48,7
Evli	176	51,3
Akıllı Telefon Kullanmaya Başlama Yılı		
1 yıldan az	25	7,3
1-2 yıl	51	14,9
3-4 yıl	115	33,6
4 yıldan fazla	151	44,2
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi	f	%
1-5 saat	82	23,6
6-10 saat	110	31,7
11-14 saat	99	28,5
15 saatten fazla	56	16,1

Tablo 1’de, araştırma kapsamında üniversite hastanesine başvuran hastaların çeşitli bağımsız değişkenlere göre dağılımı gösterilmiştir. Katılımcıların %55,9’u erkek %44,1’i kadındır. Medeni durumları incelendiğinde %51,3’ünün evli olduğu görülmektedir. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların yarıdan fazlasının 3 yıl ve üzeri yıl akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Katılımcıların %31,7’si 6-10 saat, %28,5’i 11-14 saat, %23,6’sı 1-5 saat ve %16,1’i 15 saat ve üzeri süre günlük akıllı telefon kullanmaktadır.

**Tablo 2: Katılımcıların Nomofobi Düzeyi ile İlgili İfadelerden
Aldıkları Puanların Dağılımları**

No	İfade	\bar{x}	Ss
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	4,38	1,91
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	3,97	1,82
3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	3,63	1,93
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	4,13	1,77
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	4,47	1,81
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	4,46	1,89
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	4,07	1,81
8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	4,11	1,80
9	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.	4,19	1,83
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	4,65	1,75
11	Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	4,62	1,74
12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.	4,24	1,77
13	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim	4,57	1,72
14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	4,28	1,80
15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.	4,36	1,74
16	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	3,68	1,90
17	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	3,65	1,91
18	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.	3,60	1,88
19	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim	3,64	1,80
20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.	4,07	1,93

Tablo 2'ye bakıldığında bütün ifadelerin 3,5'ün üzerinde ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bütün ifadelerin orta nokta olan 3,5'ün üstünde değer alması araştırmaya dâhil olan katılımcıların nomofobi puanlarının yüksek olmasıyla açıklanabilir. Nomofobi ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtlar incelendiğinde; “Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.” (4,65), “Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.” (4,62). “Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.” (4,57), “Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.” (4,47) ifadeleri katılım düzeyi en yüksek ifadeler olurken “Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.” (3,60), “Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.” (3,63), “Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.” (3,65) ifadeleri ise hastalar tarafından katılım düzeyi en düşük olan ifadeler olarak görülmektedir. Bu bulgulardan bireylerin telefonlarını yanından ayırmak istemediklerini, telefondan mahrum kaldıklarında arkadaş veya akrabaları ile iletişime geçemeyeceğini düşünen bireylerin telefondan ayrı kaldıklarında daha çok strese ve sinire girdikleri ifade edilebilir.

Tablo 3: Nomofobi Boyutlarının Psikometrik Özellikleri

Boyutlar	İfade sayısı	Max/Min	Cronbach Alpha	\bar{x}	Ss	Normallik Testi	
						Kurtosis	Skewness
İletişimi Kaybetme	6	1-7	0,84	4,45	1,30	-0,35	-0,09
Çevrimiçi Olamama	4	1-7	0,84	3,76	3,76	-0,58	0,25
Bilgiye Ulaşamama	4	1-7	0,79	4,02	1,45	-0,30	0,09
Cihazdan Yoksunluk	2	1-7	0,65	4,15	1,57	-0,55	-0,13

Tablo 3'te üniversite hastanesine başvuran hastaların nomofobi boyutları 4 boyut çerçevesinde değerlendirilmiş ve her bir boyutun aldığı değerler yukarıdaki tabloda gösterilmiştir. Boyutların güvenilirlik değerleri incelendiğinde; her bir boyutun aldığı değerlerin güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, boyutlar normallik testine tabi tutulduğunda verilerin test istatistiği değerlerinin -1,96 ile +1,96 değerleri arasında kaldığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Bu amaçla verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Nomofobi ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde; boyutlardan alınan puanların ortalamasının üzerinde değerler aldığı görülmektedir.

Tablo 4: İletişimi Kaybetme Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	N	\bar{x}	Ss	Test Değerleri
Cinsiyet				
Erkek	183	4,4545	1,18396	t:-0,27
Kadın	145	4,4943	1,43405	p: 0,78
Yaş				
0-35	178	4,4345	1,28493	t:-0,51
36<	146	4,5091	1,31274	p: 0,60
Medeni Durum				
Bekâr	157	4,4374	1,23523	t:0,16
Evli	152	4,4627	1,40419	p: 0,86
Akıllı Telefon Kullanmaya Başlama Süresi				
1 yıldan az	23	3,8478	1,27516	F:4,64
1-2 yıl	45	4,2074	1,02811	p: 0,00*
3-4 yıl	102	4,2990	1,00147	
4 yıldan fazla	139	4,7182	1,53644	
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi				
1-5 saat	73	3,7466	1,43993	F: 16,28
6-10	101	4,4274	1,07843	p: 0,00*
11-14	91	4,6960	1,06214	
15 saat ve üzeri	52	5,2179	1,36384	

Tablo 4'te iletişimi kaybetme boyutu ile yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). İletişimi kaybetme boyutu ile akıllı telefonu kullanmaya başlama yılı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan ileri analizlerde (Tukey testi) farkın 1 yıldan az bir sürede akıllı telefon kullanmaya başlayan katılımcıların iletişimi kaybetme durumlarının 1-2 yıl, 3-4 yıl, 4 yıldan fazla süredir akıllı telefon kullanan katılımcılara göre düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu durumda, 1 yıldan az akıllı telefon kullanan katılımcıların nomofobi durumları 1 yıldan daha fazla süredir akıllı telefon kullanan katılımcılara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

İletişimi kaybetme boyutu ile günlük akıllı telefon kullanma süresi arasındaki ilişki incelendiğinde de istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($p<0.05$). Bu durum, günlük 1-5 saat arası akıllı telefon kullanan katılımcıların nomofobi düzeylerinin 6 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan katılımcılara göre daha düşük olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 5: Çevrimiçi Olamama Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	N	\bar{x}	Ss	Test Değerleri
Cinsiyet				
Erkek	184	3,7840	1,45159	t: 0,11
Kadın	148	3,7635	1,71448	p: 0,90
Yaş				
0-35	184	3,7690	1,57062	t:-0,11
36<	145	3,7897	1,57913	p: 0,90
Medeni Durum				
Bekâr	163	3,6334	1,45861	t:1,85
Evli	151	3,96	1,70	p: 0,06
Akıllı Telefon Kullanmaya Başlama Süresi				
1 Yıldan az	23	3,8478	1,27516	F: 0,65
1-2 yıl	45	4,2074	1,02811	p: 0,58
3-4 yıl	102	4,2990	1,00147	
Over 4 yıl	139	4,7182	1,53644	
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi				
1-5 saat	73	3,7466	1,43993	F: 14,01
6-10 saat	101	4,4274	1,07843	p: 0,00*
11-14 saat	91	4,6960	1,06214	
15 saatten fazla	52	5,2179	1,36384	

Tablo 5'te çevrimiçi olamama boyutu ile günlük akıllı telefon kullanma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 6: Bilgiye Ulaşamama Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	N	\bar{x}	Ss	Test Değerleri
Cinsiyet				
Erkek	196	4,0051	1,38165	t: -0,06
Kadın	157	4,0159	1,55113	p: 0,94
Yaş				
0-35	191	4,0668	1,44861	t:0,87
36<	158	3,9288	1,48052	p:0,38
Medeni Durum				
Bekâr	173	4,0014	1,41228	t:-0,08
Evli	160	3,98	1,51	p: 0,93
Akıllı Telefon Kullanmaya Başlama Süresi				
1 Yıldan az	25	3,3900	1,62833	F: 5,00
1-2 yıl	50	3,5800	1,22624	p: 0,00*
3-4 yıl	114	3,9627	1,33463	
Over 4 yıl	143	4,3042	1,56720	
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi				
1-5 saat	81	3,4846	1,38426	F: 8,81
6-10 saat	107	3,8014	1,40574	p: 0,00*
11-14 saat	96	1,31863	4,4323	
15 saatten fazla	53	1,69906	4,4387	

Tablo 6’da günlük akıllı telefon kullanma süresi ve akıllı telefon kullanmaya başlama yılı ile bilgiye ulaşamama boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 7: Cihazdan Yoksunluk Boyutunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	N	\bar{x}	Ss	Test Değerleri
Cinsiyet				
Erkek	198	4,1995	1,48404	t: 0,46
Kadın	154	4,1201	1,68912	p: 0,64
Yaş				
0-35	189	4,1958	1,51281	t: 0,53
36<	159	4,1038	1,65743	p: 0,59
Medeni Durum				
Bekâr	169	4,1183	1,48531	t: 0,36
Evli	163	4,1810	1,66001	p: 0,71
Akıllı Telefon Kullanmaya Başlama Süresi				
1 yıldan az	25	3,3000	1,47196	F: 3,33
1-2 yıl	50	4,0300	1,21391	p: 0,02*
3-4 yıl	109	4,1514	1,49460	
Over 4 yıl	147	4,3639	1,78709	
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi				
1-5 saat	79	3,3101	1,60589	F: 21,6
6-10 saat	106	3,8726	1,38368	p: 0,00*
11-14 saat	97	4,6907	1,31981	
15 saatten fazla	55	5,0636	1,60743	

Tablo 7’de cihazdan yoksunluk boyutu ile akıllı telefon kullanmaya başlama yılı ve günlük akıllı telefon kullanma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Yapılan detaylı analizde akıllı telefon kullanım yılı ne kadar fazla ise akıllı telefon kullanma süresinin o kadar fazla olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

1960'lardan günümüze teknoloji de meydana gelen hızlı değişimle birlikte çoğu elektronik cihaz yaşamımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Endüstri 4.0 ile her alanda etkilerini hissettiğimiz teknoloji genç yaşlı herkesi etkisi altına almaya başlamıştır. Bu derece etkisi altına girdiğimiz teknoloji bizi bazı cihazlara bağımlı hale getirmeye başlamıştır. Özellikle akıllı telefonların sunmuş olduğu hizmetler bizleri havalimanı, otopark gibi yerlerde bile mobil şarj ünitelerine bağımlı hale getirmeye başlamıştır. Teknolojideki bu derece gelişme ve akıllı telefonlardaki uygulamaların gelişmesi bireyleri psikolojik olarak bu kolaylıklardan ayrı kalma korkusuna itmektir. Telefonda ayrı kalma korkusu olarak ifade edilen nomofobi kavramı çağımızın hastalığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle gelecek kuşaklar gelişmiş teknoloji çağında doğdukları için daha çok nomofobik olma riski ile karşı karşıya kalacaktır. Bu çalışmada üniversite hastanesine başvuran her yaştan bireyin nomofobi düzeyleri araştırılmıştır.

Araştırma sonucuna göre bireylerin nomofobik düzeylerinin normalin üstünde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun sonucunda hastaneye başvuran bireylerin çoğunluğunun nomofobik oldukları sonucuna ulaşılabilir. Benzer şekilde Yıldırım ve arkadaşları (2016), Gezgin ve arkadaşları, (2017) Erdem ve arkadaşları (2017), Burucuoğlu ve arkadaşları (2017), Gezgin ve arkadaşları (2017), nomofobi düzeylerini araştırdıklarını araştırmalar sonuçlarında da benzer sonuçlara ulaşılması çalışmamızı destekler niteliktedir. Erdem vd., (2017) tarafından yapılan Türkiye'de üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları arasında nomofobi yaygınlığını araştırdığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin ulaştırma sektöründe çalışan personele göre daha nomofobik olduğu, nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğunu, günlük akıllı telefon kullanma süresi arttıkça nomofobi düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Bizim araştırmamızda da genel olarak bireylerin nomofobi düzeylerinin yüksek olması ve telefon kullanım süresi ile nomofobi düzeyi arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmesi bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Burucuoğlu (2017) tarafından meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerini araştırdığı bir çalışmada önlisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu ancak kadın ve erkekler arasında nomofobi farklılığının görülmediği tespit edilmiştir. Yine bizim çalışmamızda hem kadın ve erkeklerin nomofobik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak çoğu yapılan araştırmada erkeklerin kadınlara göre daha nomofobik olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, bu sonucu destekleyen birçok çalışmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek İnternet bağımlılığı puanlarına sahip olduğu görülmektedir (Ak, Koruklu ve Yılmaz, 2013; Xu vd., 2012).

Yıldırım ve arkadaşları (2016), tarafından yapılan başka bir araştırmada, akıllı telefona sahip olma süresi ile bireylerin nomofobik davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda da 1 yıldan az bir sürede akıllı telefon kullanmaya başlayan katılımcıların iletişimi kaybetme durumlarının 2 yıl ve daha fazla süredir akıllı telefon kullanan katılımcılara göre daha düşük olmasının tespit edilmesi bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca, bu çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyet, yaş, akıllı telefonu kullanmaya başlama zamanı ve akıllı telefon kontrolü sıklığı özelliklerine göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırma sonuçları, internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete ve yaşa göre farklılık göstermemesine rağmen, akıllı telefon kullanımının sıklığı ve akıllı telefon kullanmaya başlama zamanı ile farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre, çoğu öğrenci akıllı telefonlarını 1-5 saatte bir kez, (n = 73) ve her 6-10 saatte bir kez (n = 101) tekrar tekrar kontrol etme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların 91'i akıllı telefonlarını her 11-14 saatte bir kontrol etmektedir. Katılımcıların küçük bir kısmı (n = 52) cep telefonlarını 15 saatte bir kez kontrol etmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların cep telefonlarını sık sık kontrol etme eğiliminde olduklarını ve bireylerin çoğu zamanlarını teknolojiyi kullanarak geçirdiklerini göstermektedir.

Özellikle genç yaştan itibaren çağımızın yeni fobisi olarak yaygınlaşan nomofobi hastalığı ile ilgili daha fazla araştırma yapılarak hem sosyal yaşamda hem de iş yaşamında yaşanan muhtemel durum tespit edilerek hastalığı azaltıcı tedbirler geliştirilmelidir. Bu araştırma sadece üniversite hastanesine başvuran bireyler üzerinde yapıldığı için kısıtlılığa sahiptir. Çalışmanın genellenebilmesi için farklı bölgelerde, farklı örneklem grubu üzerinde daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Yapılan çalışmaların genel olarak üniversite öğrencilerine ve akıllı telefon kullanan genç yaştaki bireylere yapıldığı görülmektedir. Teknoloji çağında yaşlı ve orta sınıf yaşlı bireylerde de akıllı telefon kullanım oranının arttığı göz önünde bulundurularak bu duruma göre çalışmaların gözden geçirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

AK, Ş., KORUKLU, N., AND YILMAZ, Y. "A Study on Turkish Adolescent's Internet Use: Possible Predictors of Internet Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16 (3), 205-209.

AUGNER, C., AND HACKER, G. W. "Associations Between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adult." *International Journal of Public Health*, 57 (2), 437-441.

BAHL, R.R. AND DELULIIS, D. *Nomophobia*, (Ed.) Yan, Z., *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior*. (3 Volumes), USA: IGI Global. 2015.

BRAGAZZI, N. L. & PUENTE, D. G. "A Proposal For Including Nomophobia in The New Dsmv." *Psychology Research And Behavior Management*, 7, 155-160.

BROUGHTON, G. "The Changing Face [Book] of Friendship, Fellowship and Formation" *St Mark's Review*, 233, 74-86.

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

CAN, A., *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*, Pegem Akademi, 3. Baskı, Ankara: 2014.

CHEEVER, N. A., ROSEN, L. D., CARRIER, L. M., & 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”, *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.

DAILY MAIL, 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-phone-contact--plague-24-7-age.html>, (Erişim Tarihi: 21.08.2018).

DIXIT S., SHUKLA H., BHAGWAT A., BİNDAL A., GOYAL A., ZAIDI A. K., VE SHRIVASTAVA, A “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), 339–341.

ERDEM, H., TÜREN, U., & KALKIN, G. “Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme”. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.

GEZGİN, D. M., ŞAHİN, Y. L., & YILDIRIM, S. “Sosyal Ağ Kullanıcıları Arasında Nomofobi Yaygınlığının Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi”, *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama*, 7(1), 1-15.

GEZGİN, D. M., ŞUMUER, E., ARSLAN, O., & YILDIRIM, S. “Nomophobia Prevalence Among Pre-Service Teachers: A Case of Trakya University”, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.

KAUR, A., & SHARMA, P. “A Descriptive Study to Assess the Risk of Developing Nomophobia among Students of Selected Nursing Colleges Ludhiana, Punjab”, *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1 (2), 1-6.

KING, A. L. S., VALENÇA, A. M., SILVA, A. C. O., BACZYNSKI, T., CARVALHO, M. R., & NARDÍ, A. E. “Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?. *Computers In Human Behavior*”, 29 (1), 140-144.

LUI, Q. Q., ZHOU, Z. K., YANG, X. J., KONG, F. C., NIU, G. F., & FAN, C. Y. “Mobile Phone Addiction and Sleep Quality Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model”, *Computers in Human Behavior*, 72, 108-114.

MİNG, Z., PIETIKAINEN, S., & HÄNNINEN, O. “Excessive Texting in Pathophysiology of First Carpometacarpal Joint Arthritis”, *Pathophysiology*, 13(4), 269-270.

PAVITHRA, M. B. VE MADHUKUMAR, S. “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. “Dijital Hastalık Olarak Nomofobi”, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.

SALEHAN, M., & NEGAHBAN, A. “Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive”, *Computers in Human Behavior*, 29, 2632-2639.

TAVOLACCI, M. P., MEYRIGNAC, G., RICHARD, L., DECHELOTTE, P., & LADNER, J. “Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia among French College Students”, *The European Journal of Public Health*, 25 (Suppl 3), 206.

TÜİK, [Http://www.Tuik.Gov.Tr/Prehaberbultenleri.Do?Id=24862](http://www.Tuik.Gov.Tr/Prehaberbultenleri.Do?Id=24862) (Erişim Tarihi : 30.08.2018).

TÜİK, [Http://www.Tuik.Gov.Tr/Prehaberbultenleri.Do?Id=27819](http://www.Tuik.Gov.Tr/Prehaberbultenleri.Do?Id=27819) (Erişim Tarihi : 30.08.2018).

YILDIRIM, C., SUMUER, E., ADNAN, M., & YILDIRIM, S. “A Growing Fear: Prevalence Of Nomophobia Among Turkish College Students”, *Information Development*, 32 (5), 1322- 1331.

YILDIRIM, C., & CORREIA, A. P. “Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire”. *Computers In Human Behavior*, 49, 130- 137.

YUSUFOĞLU, Ö. Ş. “Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar Ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi-Journal of the Human and Social Science Researches*, 6(5), 2414-2434.

XU, J., SHEN, L. X., YAN, C. H., HU, H., YANG, F., WANG, L., & OUYANG, F. X. “Personal Characteristics Related to The Risk of Adolescent Internet Addiction: A Survey in Shanghai, China”, *BMC Public Health*, 12(1), 1106.