



# JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Open Access Refereed e-Journal & Refereed & Indexed

Article Type	Research Article	Accepted / Makale Kabul	11.04.2019
Received / Makale Geliş	21.12.2018	Published / Yayınlanma	12.04.2019

## TÜRKİYE'DE Z KUŞAĞINDA GÖRÜLEN NOMOFOBİ SEVİYESİ: CİNSİYET, ÖĞRENİM DÜZEYİ VE SOSYO-EKONOMİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILIKLAR

### NOMOPHOBIA LEVEL OF GENERATION Z IN TURKEY: GENDER, EDUCATION AND SOCIO-ECONOMIC STATUS DIFFERENCES

Dr. Elif Başak SARIOĞLU

Fenerbahçe Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-5558-6596

#### ÖZET

Akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte görülmeye başlanan cep telefonu bağımlılığı günlük yaşamın her anında göze batar hale gelmiştir. Akıllı telefonda mahrum kalma (haberleşememe ve çevrimiçi olamama) korkusu diye tanımlanan Nomofobi (No Mobile Phone Phobia, Nomophobia) her yaş grubunda gözlemlenebilmekle birlikte özellikle bu teknolojinin içine doğan Z Kuşağında daha yoğun olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan iki farklı örneklem kullanılarak, Türkiye'de Z Kuşağında nomofobinin yaygınlığı ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda, olası sosyo-ekonomik farkları belirleyebilmek adına hem devlet üniversitesi hem de vakıf üniversitesi öğrencileri ile çalışma yapılmıştır. Araştırmada, Nomofobi seviyesinin cinsiyet, öğrenim düzeyi ve sosyo ekonomik değişkenlere göre farklılıkları olup olmadığı da incelenmiştir. Yürütülen çalışmalarda, katılımcıların nomofobi düzeyinin düşük olduğu ya da kişilerin bu konudaki farkındalığının sınırlı olduğu, kadınların nomofobi düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve nomofobi düzeyinin katılımcının bulunduğu sosyo-ekonomik ortama göre değişiklik göstermediği anlaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Akıllı Telefonlar, Z Kuşağı, Türkiye

#### ABSTRACT

Mobile phone addiction has become more common in everyday life as smartphones come into our lives. Nomophobia (No Mobile Phone Phobia), which is defined as the fear of being deprived of smart phone (inability to communicate and not being able to be online), is seen in all age groups, but it is believed to be more intense especially in Generation Z, which has been born into this technology. In this study, the prevalence of nomophobia in Turkey was put forward using two different sample groups, consisting of high school and college students. According to results, the level of nomophobia of the participants was low or awareness of individuals about this subject can be limited. It was observed that level of nomophobia was higher in females than that of males. The level of nomophobia of college students was found to be higher than that of high school students. And, the level of nomophobia was found to not vary according to the socio-economic environment of the participant.

**Keywords:** Nomophobia, Smartphone, Generation Z, Turkey

#### 1. GİRİŞ

Uyanır uyanmaz ilk yaptığımız işleri düşünecek olursak pek çoğumuz için akıllı cep telefonunu kontrol etmek ilk sırada gelmektedir. Çoğu kez, farkında olmaksızın, gün içerisinde defalarca cep telefonumuz tarafından bölündüğümüz gözlemlenmektedir. Günlük rutinimizde ise günde ortalama 47 dakikada bir cep telefonumuzu kontrol ettiğimiz ve 2617 kez tıkladığımızı dair çalışmalar bulunmaktadır (Bankmycell, 2019). Giderek artan ve bağımlılık seviyelerine ulaşabilen akıllı cep telefonları ile olan ilişkimiz bizi rahatsız etse de hayatımıza getirdiği kolaylıklar sebebiyle, kullanım alanlarının ve oranlarının her geçen gün yükselmesi kaçınılmaz kabul edilmektedir. Akıllı telefonun kullanım alışkanlıklarını biraz daha düzene sokabilmek adına kimi zaman cep telefonunun ters çevrilip masaya konulduğu ya da daha da ileri boyutta bireyin kendisini sosyal medya detoksuna sokması gibi çözümler arandığı gözlemlenebilmektedir. Aşırı yoğun cep telefonu kullanımı, gün içerisinde cep telefonda gelen arama, mesaj ya da e-mail uyarıları nedeniyle sıklıkla ilginizin bölünmesi ve konsantrasyon

konusunda sıkıntı yaşamamıza sebep olabilmektedir. Akıllı telefon kullanımı tüm sosyo ekonomik seviyelerde ve tüm yaş gruplarında artış göstermesine karşın, Z Kuşağı, bu sektörün hedef kitlesi olarak yer almaktadır. Şüphesiz ki teknolojik gelişmeler bize büyük bir konfor alanı sağlamaktadır. Ancak unutulmamalıdır ki her buluş, avantajlarının yanında yeni zorluk alanları da doğurmaktadır. Akıllı telefonlar için de aynı durum söz konusudur. Her an her yerde haber alma, sosyalleşebilme, organize olma, alışveriş yapma, yol bulma, araştırma yapma ve daha pek çok konuda akıllı telefonlar hayatımıza vazgeçemeyeceğimiz kolaylıklar ve yeni yaşam biçimleri sağlamışlardır. Bunun yanı sıra, bağımlılık ve konsantrasyon bozukluğu gibi istenmeyen yan etkilere sebep olabilmektedir. Bu çalışma Türkiye’de Z Kuşağında görülen nomofobi seviyesinin ve bireylerin bu konudaki farkındalığının anlaşılması amacıyla yapılmıştır. Ek olarak, nomofobi seviyesinin cinsiyet, öğrenim düzeyi ve sosyo ekonomik değişkenlere göre farklılıkları olup olmadığı incelenmiştir.

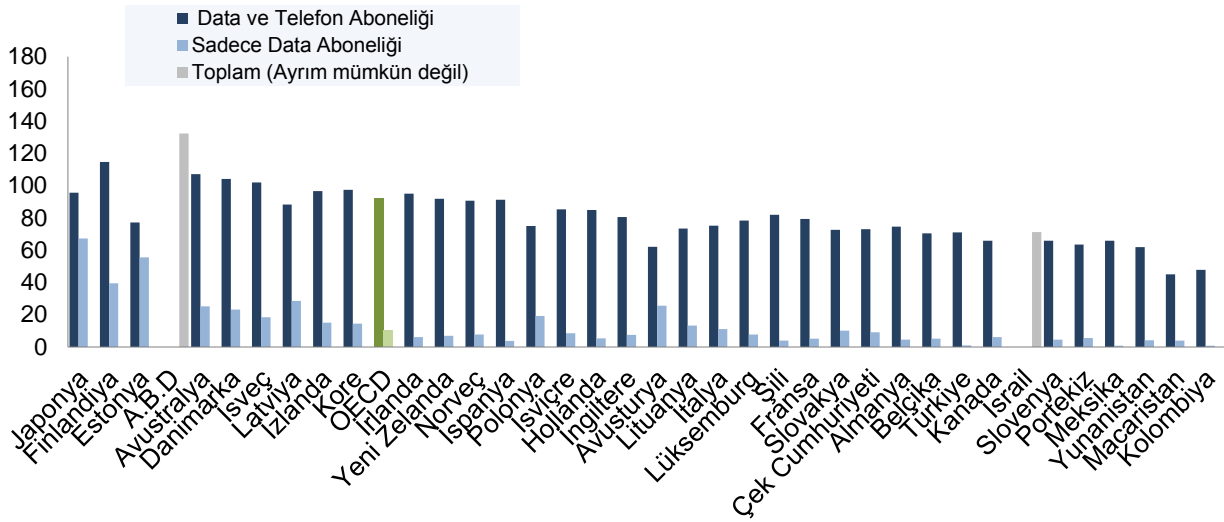
## 2. NOMOFOBİ

### 2.1. Nomofobi Nedir?

Nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon bağımlılığı (Ahmed I, Qazi TF, Perji K., 2011:19), mobil telefon kullanımında davranışsal bozukluk, mobil telefonunun aşırı kullanımı (Perry S, Lee K., 2007:63-79) olarak açıklanabilir. Nomofobi, (Nomofobia-no mobile phone phobia) “bazı insanların telefonlarına ulaşamadıkları anda hissettikleri kaygı ve endişe olarak da tanımlanmaktadır (Erdem H, Türen U, Kalkın G., 2017:1-12). Bir diğer açıdan yorumlanacak olursa, kişilerin hayatlarının akışında fatura ödeme ya da sipariş verme gibi günlük işlerini yapabilmek, bilgiye ulaşmak ve yakınları ile bağlı kalma konusunda telefonlara bağımlı olma derecesi” olarak da açıklanabilir. Nomofobi terimi ilk olarak 2008 yılında İngiltere’de Posta İdaresi’nce yaptırılan bir araştırma sonucunda ortaya atılmıştır. Araştırmaya katılanların %53’ünün akıllı telefonlarını kaybettiklerinde, bataryaları bittiğinde veya kapsama alanı dışında olduklarında kendilerini huzursuz hissettikleri, erkeklerin %58’i ile kadınların %48’inin bu endişeyi yaşadıkları ve katılanların %9’unun ise; akıllı telefon kapalı olduğunda, kendilerini stresli hissettikleri bildirilmiştir (Bahı ve Deluliis, 2015: 745). Nomofobik bireyler sürekli mesaj veya arama olup olmadığını kontrol etme, kapsama alanı dışı veya kullanımın kısıtlı olduğu yerlerde endişe ve gerginlik duyma, telefonu 24 saat açık bırakma, yatağa akıllı telefon ile girme gibi davranışlar gösterebilmektedirler (Bragazzi ve Pente, 2014: 156-157). Aslında bütün bu tanımlamalar bizi hemen hemen aynı olguya yönlendirmektedir. Bireylerin dış dünyadan kendilerine soyutlayacak kadar cep telefonlarına dalmış olmalarını ifade etmektedir. Özellikle zengin ülkelerdeki gençler artık mobil telefon hizmetleri, İnternet ve Facebook veya diğer sosyal paylaşım sitelerinin olmadığı bir dünyayı hayal bile edememektedirler. Bu ağlardan bir günlüğüne bile uzak kalmak, bu kişilerde çok ciddi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, bu bağımlılık sadece bireyler için de geçerli değil; daha geniş çapta, kurumlar ve toplumun geneli için de geçerlidir. (Dijk, Jan Van 2016: 12). Akıllı cep telefonları her yaş grubundan bireyleri kendine çekiyor olsa da içerisindeki gelişmiş uygulamaları en iyi yönetebilen nesil, Y ve Z Kuşağıdır. Özellikle 2000 sonrası doğumlu Z Nesli, teknolojinin içine doğduğu için, internet ve akıllı cep telefonu uygulamalarına daha rahata uyum sağlayabilmekte hatta içselleştirebilmektedir (Choudhary, 2014: 10-11).

Akıllı cep telefonlarının yaygınlaşması ve internet teknolojisindeki gelişmeler yardımıyla internet kullanımı her geçen gün artarken, “genişbant” kavramı da daha çok duyulmuştur. Genişbantın standart olarak kullanılan tek bir tanımı olmamakla birlikte, geleneksel elektronik haberleşme şebekelerinden yeni nesil şebekelere geçiş kapsamında daha yüksek bant genişlikleri üzerinden veri aktarım hızları ile ortaya çıkan bir kavram olduğu söylenebilir (11.Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Şurası, 2013).

## OECD Genişbant İstatistikleri



**Grafik 1:** OECD- Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü- Cep Telefonu Genişbant Üyelikleri İstatistikleri, 100 Kişi Başına Genişbant İstatistikleri, Aralık 2017

**Kaynak:** oecd.org

Grafik 1 de görüldüğü üzere, pek çok ülkede kişiler hem data hem telefon üyeliklerini tercih etmektedirler. Bireyler internete erişimde büyük fark ile sabit bilgisayar ya da tabletlerinden ziyade akıllı cep telefonlarını tercih etmektedirler. Kullanım kolaylıkları ve her an yanımızda taşıyabilmemiz sebebiyle akıllı cep telefonları, sadece iletişim değil, başta internet erişimi olmak üzere ihtiyacımız olan pek çok diğer fonksiyonu da bizlere sunmaktadır. Bu yönüyle de akıllı cep telefonlarına olan bağımlılık seviyesinin her geçen gün artıyor olması şaşırtıcı değildir.

## 2.2. Nomofobi İle İlgili Çalışmalar

İnternet teknolojisinin telefon teknolojisi ile güçlerini birleştirmesi sonucunda ortaya çıkan gelişmeler yaşam biçimlerimize yön vermektedir. Teknolojik değişim ve yol açtığı dönüşüm, sosyal medya kullanımı ve internet üzerinden alışveriş gibi kavramları hayatımızın merkezine oturtmuş, bunun yanında haberleşmede ve bilgi paylaşımında anlık frekanslara inilmesine yardımcı olmuştur.

Cep telefonu kullanımı gerek Türkiye’de gerek ise küreselde her geçen yıl artmaktadır. (Lui vd., 2017: 108-114). 2017 yılında, Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin % 97,6’sının akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir (Yusufoğlu Ö.Ş., 2017:2422).

Bianchi ve Phillips’in çalışmalarına göre aşırı cep telefonu kullanımı yüksek oranda gençler arasında gözlemlenmektedir. Cep telefonunu en yoğun kullanan kesim olmaları sebebiyle, akıllı cep telefonu bağımlılığının da en yaygın görülebileceği kesim olma ihtimalleri yüksektir. (Bianchi, A., & Phillips J. 2005: 39-51). Nomofobi sebebiyle, gençlerin fiziksel ve zihinsel olarak olumsuz yönde etkilendiği, uyku bozukluğu, dikkat eksikliği, stres, yabancılaşma, parmak yapısının bozulması, yorgunluk ve kaygı gibi olumsuz durumlarla karşılaştıkları anlaşılmıştır (Pavithra ve Madhukumar, 2015:340-344; Kaur ve Sharma, 2015:1-6; Broughton, 2015:74-86). Farklı bir araştırmada cep telefonundan uzak kalan öğrencilerin kaygı derecelerinin yükseldiği gözlemlenmiştir (Cheever N. A., Rosen L.D., Carrier L. M., Chavez A., 2014: 290-297). 2015 yılında yürütülen bir diğer çalışma da fiziksel ve ruhsal yan etkilerinin olumsuz olduğu konusunda pek çok araştırma bulunan gece yatarken telefonları açık tutma ile ilgilidir. Bu araştırmaya göre, öğrencilerin gece yatarken bile telefonlarını açık bıraktıkları ortaya çıkmıştır (Kaur, A., Sharma, P., 2015: 1-6).

Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımının sosyal gelişmelerine yönelik etkilerinin irdelendiği bir çalışmada kadınların sosyal ilişkilerini sürdürebilmek için cep telefonlarına bağımlılığının erkeklere nazaran oldukça yüksek olduğu açıklanmıştır (Hakoama M., Hakoyama S., 2011:1-21). Bir başka

çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre telefonlarına daha çok bağımlı oldukları ve cep telefonunun aşırı kullanımı sebebiyle aileleri ile daha çok sorun yaşadıkları anlaşılmıştır (Chóliz M., 2012:33-44).

Bir başka çalışmada Chung (Chung N., 2011:1349-58), genç kadınların aşırı cep telefonu kullanımı sebeplerini irdelemiştir. Araştırmaya göre, bireylerin akrabaları ile kişilerarası dayanışmada cep telefonlarının önemli bir yeri olduğu, okul gibi ortamlarda aşırı mesaj trafiği içerisinde olma eğiliminde oldukları ve bunun da farklı alanlarda sıkıntı yaratabildiği anlaşılmıştır.

### 3. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

#### 3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmamızda Türkiye’de yaşayan Z Kuşağındaki bireylerde nomofobi düzeyi ve etkileri araştırılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı (nomofobi), günümüzde alkol, uyuşturucu ve sigara bağımlılığı gibi tedavi edilmesi gereken önemli bir sorun haline gelmeye başlamıştır. Gündelik hayatta akıllı telefon kullanımının artmasına paralel olarak, sürekli ekrana bakmak nedeniyle baş ağrısı, göz sulanması ve göz yorgunluğu gibi fiziksel sorunlar, sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları ile gerçek hayatta görüşmek yerine akıllı telefon üzerinden görüşme ve buna bağlı görülen yalnızlık hissi, sürekli telefonun kontrol edilmesi nedeniyle konsantrasyon kaybı sorunu, yasal olmayan bir şekilde görüntü ve ses kaydı alma / kayda alınma riski gibi problemler ortaya çıkmaya başlamıştır (Ünal, 2015). Özellikle milenyum sonrası doğan Z kuşağı, yeni bir sosyallik ve iletişim şekli oluşturmuş durumdadır. Bu çalışmada, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan iki farklı örneklem kullanılarak, Türkiye’de Z Kuşağında nomofobinin yaygınlığı ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Üniversite öğrencileri değerlendirilirken, Türkiye’nin en iyi vakıf üniversitelerinden bir tanesi ile yine en iyi devlet üniversitelerinden bir tanesinin öğrencilerine anket uygulanmıştır. Böylece olası sosyo ekonomik ortamlardaki farklılıklara da dikkat çekilmek istenmiştir. Eş zamanlı olarak, nomofobinin konsantrasyona etkileri incelenmiştir. Ek olarak, kişilerin bu konudaki farkındalığı da irdelenmiştir. Aynı zamanda nomofobi konusunda cinsiyet farklılığı olup olmadığı sorgulanmıştır. Özetle, çalışmada Z kuşağında akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin belirlenmesi ve akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete, öğrenim düzeyine ve sosyoekonomik duruma göre değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın evrenini Türkiye’nin en iyi vakıf liselerinden bir tanesinin hazırlık sınıfında bulunan öğrenciler, yine Türkiye’nin en önde gelen vakıf üniversitelerinden bir tanesinin öğrencileri ile yine Türkiye’nin en önemli devlet üniversitelerinden bir tanesinin öğrencileri oluşturmaktadır.

#### 3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacına bağlı olarak temel araştırma sorusu “Katılımcıların nomofobi düzeyleri nasıldır?” olarak belirlenmiştir. Bu temel soru bağlamında aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Katılımcıların nomofobi düzeyi cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.

H2: Katılımcıların nomofobi düzeyi öğrenim düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H3: Katılımcıların nomofobi düzeyi sosyo-ekonomik duruma göre farklılık göstermektedir.

#### 3.4. Araştırmanın Yöntemi

Z Kuşağından farklı yaş gruplarından ve farklı sosyo ekonomik ortamlarda eğitim gören bireylerin nomofobi konusundaki eğilimlerini gözlemleyebilmek adına araştırma, hem lise hem de üniversite öğrencileri düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 173 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak 5’li likert soruları içeren anket yöntemi kullanılmıştır.

##### 3.4.1. Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanabilmesi için 5’li Likert tipinde hazırlanmış toplam 28 ifadeden oluşan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekteki ifadeler “1-Hiçbir Zaman” ile “5- Her Zaman” arasında puanlanmaktadır. Ölçekte artan ortalama akıllı telefon bağımlılığının arttığı, azalan ortalamalar ise akıllı telefon bağımlılığının düştüğünü göstermektedir. Verilerin yorumlanmasında aşağıdaki skaladan faydalanılmıştır.

1,00	1,80	Çok Düşük
1,80	2,60	Düşük
2,60	3,40	Orta
3,40	4,20	Yüksek
4,20	5,00	Çok Yüksek

### 3.5. Geçerlilik, Güvenilirlik, Normallik Analizleri

#### 3.5.1. Yapısal Geçerlilik

Çalışmada kullanılan ölçeğin geçerliliğinin test edilmesinde KMO ve Bartlett Analizleri Kullanılmıştır. Tablo 1'den görüldüğü üzere çalışmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin KMO değeri 0,866'dır. Bartlett Küresellik Testi'ne ilişkin p değeri ise ( $p=0,000 < 0,05$ ) olarak gerçekleşmiştir. Analizlere göre, KMO değerini 0,60 büyük olması ve Bartlett testinin anlamlı olması ( $p$  değerinin 0,05'ten küçük olması) ölçeğin yapı geçerliliğinin olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2018).

**Tablo 1:** KMO Yapı Geçerliliği Analizi

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği Ölçümü	0,866	
	Ki-Kare	1896,361
Bartlett Küresellik Testi	df	378
	p	0,000

#### 3.5.2. Güvenilirlik

Yapı geçerliliği onanan ölçeğin güvenilirliğinin testinde Güvenilirlik Analizi'nden faydalanılmıştır. Güvenilirlik Analizi'nde Cronbach's Alpha katsayısından faydalanılmaktadır. İlgili katsayı 0 ile 1 arasında bir değer almakta ve 0'a yaklaştıkça güvenilirlik azalmakta, 1'e yaklaştıkça ise güvenilirlik artmaktadır. Katsayının 0,70'in üzerinde olduğu durumlarda ölçeğin güvenilir bir form olduğu yorumu yapılmaktadır. Yapılan Güvenilirlik Analizi sonucunda çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Cronbach's Alpha 0,886 > 0,70).

**Tablo 2:** Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha	N of Items
0,886	28

#### 3.5.3. Normallik

Çalışmada kullanılacak analiz türlerinin belirlenmesi için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi gerekmektedir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi yardımıyla test edilmiştir. Yapılan normallik analizi sonucunda Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği'nin (ATBÖ) normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür ( $p=0,200 > 0,05$ ). Bu nedenle verilerin analizinde parametrik analizlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

**Tablo 3:** Normallik Analizi

	ATBÖ	
N	173	
Normallik Parametreleri	Ortalama	2,5219
	St. Sapma	0,60672
Aşırı Farklılıkları	Mutlak	0,046
	Pozitif	0,046
	Negatif	-0,031
Test İstatistiği		0,046
p		,200

### 3.6. Verilerin Çözümlemesi

Verilere öncelikle geçerlik, güvenilirlik ve normallik analizleri yapılmıştır. Verilerin geçerlilik ve güvenilirliğinin onanmasının ardından normallik varsayımına uygunluğu kontrol edilmiştir. Sonrasında ise öncelikle katılımcıların kişisel özellikleri ve akıllı telefonu günlük kontrol sayısı ve kullanım sayısı frekans ve yüzde dağılımları alınarak verilmiştir. Ölçekte yer alan ifadelerin betimleyici istatistikleri verildikten sonra ise istatistiksel analizlere yer verilmiştir. Verilerin analizinde iki gruplu değişkenler için bağımsız örneklem t testinden, ikiden fazla gruplu değişkenlerin analizinde ANOVA analizinden faydalanılmıştır. ANOVA analizi sonucunda farklılık tespit edilen grupların tespitinde ise Tukey Çözümlemesinden faydalanılmıştır. Ayrıca nomofobi düzeyi ile kullanım süresi ve kontrol sayısının ilişkisinin tespiti için de korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan tüm analizler SPSS for Windows v25.0 paket programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Kişisel Özellikler

Katılımcıların %52'si kadın, %48'i ise erkektir. %46,2'sinin lise, %53,8'inin ise üniversite düzeyinde olduğu katılımcılardan lise düzeyindekilerin tamamı hazırlık sınıfında, üniversite düzeyindekilerin ise %45,2'si birinci sınıfta, %4,3'ü ikinci sınıfta, %16,1'i üçüncü sınıfta, %34,4'ü ise dördüncü sınıftadır.

**Tablo 4:** Kişisel Özellikler

Cinsiyet	N	%	Sınıf	N	%
Kadın	90	52,0	Hazırlık (Lise)	80	100
Erkek	83	48,0	1. Sınıf (Üniversite)	42	45,2
			2. Sınıf (Üniversite)	4	4,3
			3. Sınıf (Üniversite)	15	16,1
			4. Sınıf (Üniversite)	32	34,4
			Lise	80	46,2
<b>Total</b>	<b>173</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>173</b>	<b>100,0</b>

Katılımcıların %41'i gün içerisinde cep telefonunda 16 ila 30 kez kontrol ettiğini dile getirirken, %23,7'si günde 15 kereden az, %22'si ise 31 ila 45 kez kontrol ettiğini belirtmiştir. %13,3'lük bir kesim ise telefonlarını günde 46 kereden fazla kontrol ettiğini söylemiştir. Katılımcıların %15', günde 1 saatten az telefon kullandığını belirtirken, %46,2'si 2 ila 3 saat arasında, %26,6'sı 4 ila 5 saat arasında, %5,8', 6 ila 7 saat arasında ve %6,4'ü ise 8 saatten fazla telefon kullandığını dile getirmiştir.

**Tablo 5:** Günlük Telefon Kontrol Sayısı ve Kullanım Süresi

Gün İçerisinde Cep Telefonunu Kontrol Sayısı	N	%
1-15 kez	41	23,7
16-30 kez	71	41,0
31-45 kez	38	22,0
46 kez ve üzeri	23	13,3
Günlük Telefon Kullanım Süresi	N	%
1 Saat ve daha az	26	15,0
2-3 Saat	80	46,2
4-5 Saat	46	26,6
6-7 Saat	10	5,8
8 Saat ve daha fazla	11	6,4
<b>Total</b>	<b>173</b>	<b>100,0</b>

#### 4.2. Betimleyici İstatistikler

Katılımcıların ATBÖ’de yer alan ifadelerle ilişkin verdikleri yanıtların betimleyici istatistikleri Tablo 6’da verilmiştir. Buna göre en yüksek ortalamaya sahip ifade, 5. sırada olan “Uyumadan önce son yaptığım şey cep telefonumu kontrol etmektedir (ortalama 3,55 ve standart sapma 1,291)” iken en düşük ortalamaya sahip olan ifade ise 26. İfade olan “Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olabilir (Ortalama 1,34 ve standart sapma 0,780)”.

Katılımcıların genel olarak nomofobi düzeyinin ise “Düşük” olduğu görülmüştür (Ortalama 2,52 ve standart sapma 0,606).

**Tablo 6:** Betimleyici İstatistikler

	Ortalama	St. Sapma		Ortalama	St. Sapma
S5	3,55	1,291	S14	2,49	1,242
S1	3,29	1,214	S24	2,48	1,269
S7	3,25	1,391	S28	2,43	1,074
S4	3,23	1,370	S16	2,27	1,281
S10	3,13	1,312	S17	2,26	1,274
S22	3,03	1,364	S25	2,25	1,404
S15	2,98	1,243	S23	2,18	1,228
S12	2,80	1,285	S9	2,12	1,168
S13	2,75	1,193	S20	2,10	1,182
S11	2,74	1,371	S19	2,10	1,129
S6	2,71	1,639	S27	1,97	1,083
S2	2,61	1,340	S8	1,91	1,078
S3	2,59	1,176	S21	1,70	1,068
S18	2,58	1,046	S26	1,34	0,780
ATBÖ Ortalama: 2,52; Standart Sapma: 0,606					

#### 4.3. İstatistiksel Analizler

Katılımcıların nomofobi düzeyinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyetlerine göre değişkenlik gösterdiği görülmüştür ( $p=0,001 < 0,05$ ). Buna göre kadınların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, erkeklere göre daha yüksektir ( $Kadın_{Ortalama} > Erkek_{Ortalama}$ ) (H1 Kabul)

**Tablo 7:** Cinsiyete Göre Değişkenlik

Cinsiyet	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Kadın	90	2,6658	0,62337	3,343	0,001
Erkek	83	2,3659	0,55046		

Farklı üniversite tipinde okuyan katılımcıların nomofobi düzeyinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda her iki üniversite tipinde de kadınların nomofobi düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 8:** Farklı Üniversite Tipinde Okuyanların Nomofobi Düzeyinin Cinsiyete Göre Değişkenliği

		N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Vakıf	Kadın	15	2,9852	0,45227	2,440	0,019
	Erkek	28	2,5516	0,60189		
Devlet	Kadın	36	2,8632	0,57253	2,523	0,015
	Erkek	14	2,4392	0,41111		

Katılımcıların nomofobi düzeyinin öğrenim düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin, öğrenim düzeylerine göre farklılık gösterdiği görülmüştür ( $p=0,000 < 0,05$ ). Buna göre üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, lise öğrencilerine göre daha yüksektir ( $Üniversite_{Ortalama} > Lise_{Ortalama}$ ) (H2 Kabul).

**Tablo 9:** Öğrenim Düzeyine Göre Değişkenlik

Cinsiyet	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Üniversite	93	2,7252	0,57107	5,082	0,000
Lise	80	2,2856	0,56257		

Katılımcı üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Buna göre nomofobi düzeyi, sosyoekonomik duruma göre farklılaşmamaktadır ( $p=0,0728 > 0,05$ ) (H3 Ret).

**Tablo 10:** Sosyoekonomik Duruma Göre Değişkenlik

	N	Ortalama	St. Sapma	t	p
Vakıf	43	2,7028	0,58719	-0,349	0,728
Devlet	50	2,7444	0,56211		

Katılımcıların nomofobi düzeyinin günlük telefon kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA analizinden faydalanılmıştır. Yapılan ANOVA analizine göre katılımcıların nomofobi düzeyi günlük akıllı telefon kullanım süresine göre değişmektedir ( $p=0,000 < 0,05$ ). Bu farklılığın kaynağının belirlenmesi için gerçekleştirilen Tukey çözümlemesi sonucunda günde 1 saatten az akıllı telefon kullananların nomofobi düzeylerinin düşük olduğu, süre arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca günde 2 ila 3 saat arasında akıllı telefonlarını kullandığını belirtenlerin nomofobi düzeyi de 6 saatten fazla kullananlara göre daha düşüktür. Dolayısıyla akıllı telefon kullanım süresinin artması, nomofobiyi artırmaktadır.

**Tablo 11:** Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Değişkenlik

	N	Ortalama	St. Sapma	F	p	Farklılık
1 Saat ve daha az (1)	26	2,0271	0,49884	12,334	0,000	1-2
2-3 Saat (2)	80	2,4315	0,56775			1-3
4-5 Saat (3)	46	2,7399	0,51590			1-4
6-7 Saat (4)	10	2,8704	0,56366			1-5
8 Saat ve daha fazla (5)	11	3,1212	0,49194			2-3
Total	173	2,5219	0,60672			2-5

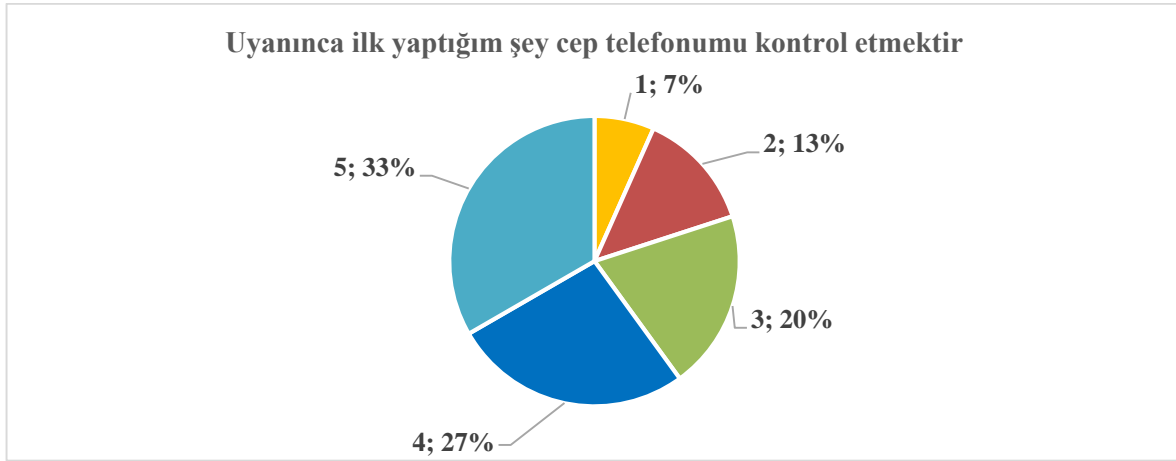
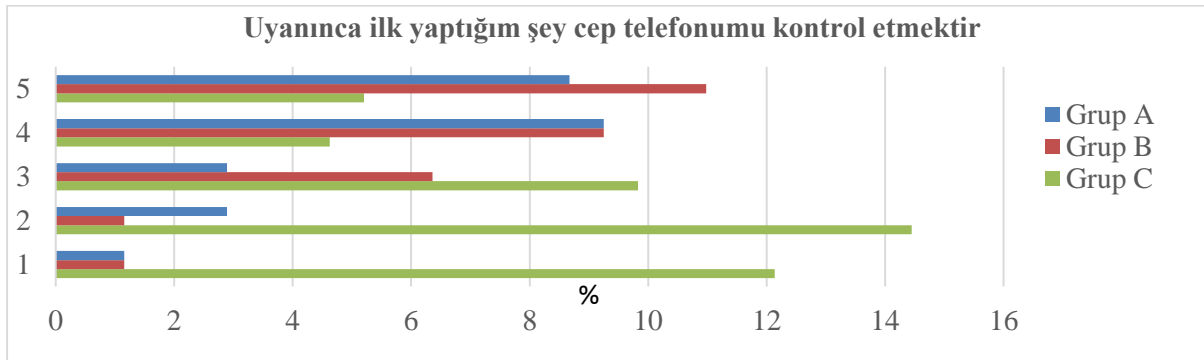
Katılımcıların nomofobi düzeylerinin akıllı telefonlarını kontrol süresine göre değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların nomofobi düzeylerinin, günlük akıllı telefonlarını kontrol sayısına göre değişkenlik gösterdiği görülmüştür ( $p=0,000 < 0,05$ ). Bu farklılığın kaynağının tespit edilmesi için gerçekleştirilen Tukey Çözümlemesi sonucunda ise günde 15 kereden az akıllı telefonunu kontrol ettiğini belirtenlerin nomofobi düzeylerinin düşük olduğu, kontrol sayısı arttıkça nomofobi düzeyinin de yükseldiği görülmüştür.



**Tablo 12:** Akıllı Telefon Kontrol Sayısına Göre Değişkenlik

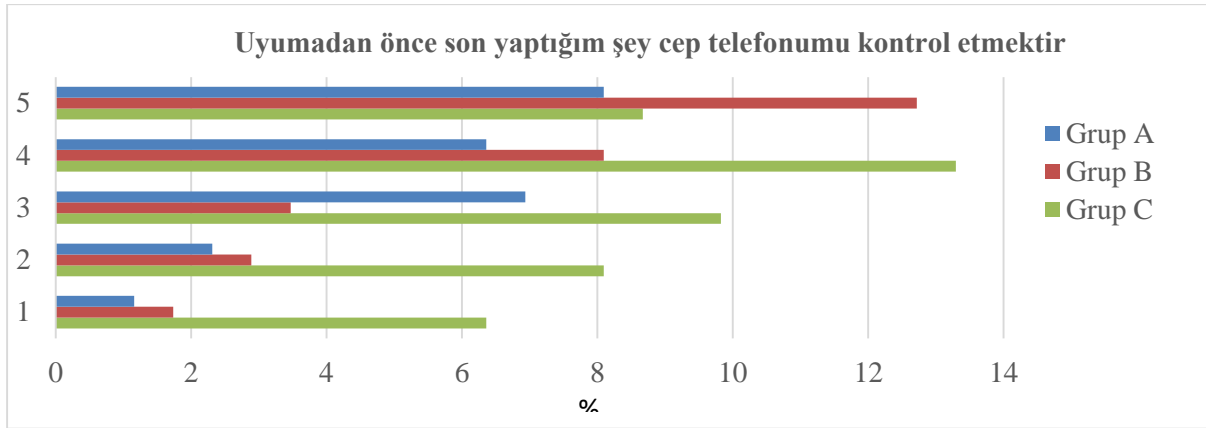
	N	Ortalama	St. Sapma	F	p	Farklılık
1-15 kez (1)	41	2,0497	0,54820	20,828	0,000	1-2 3-4
16-30 kez (2)	71	2,4888	0,50105			1-3
31-45 kez (3)	38	2,8411	0,51765			1-4
46 kez ve üzeri (4)	23	2,9388	0,55247			2-3
Total	173	2,5219	0,60672			2-4

Katılımcıların yarısından çoğu ankette yer alan “Uyanınca ilk yaptığım şey cep telefonumu kontrol etmektir” ifadesine “katılıyorum” veya “her zaman” yanıtı vermiştir. Toplamda %60 oranında katılımcı sabah uyandıktan ilk olarak telefonuna baktığını belirtmiştir. %20 oranından ise “ara sıra” cevabı verilmiştir.

**Grafik 2:** Uyanınca ile Yaptığım Şey Telefonumu Kontrol Etmektir İfadesi- Katılımcıların Genel Toplamı**Grafik 3:** Uyanınca ile Yaptığım Şey Telefonumu Kontrol Etmektir İfadesi- Katılımcıların Farklı Öğretim Kurumlarına Göre Dağılımı (Grup A- Vakıf Üniversitesi, Grup B- Devlet Üniversitesi, Grup C- Vakıf Lisesi)

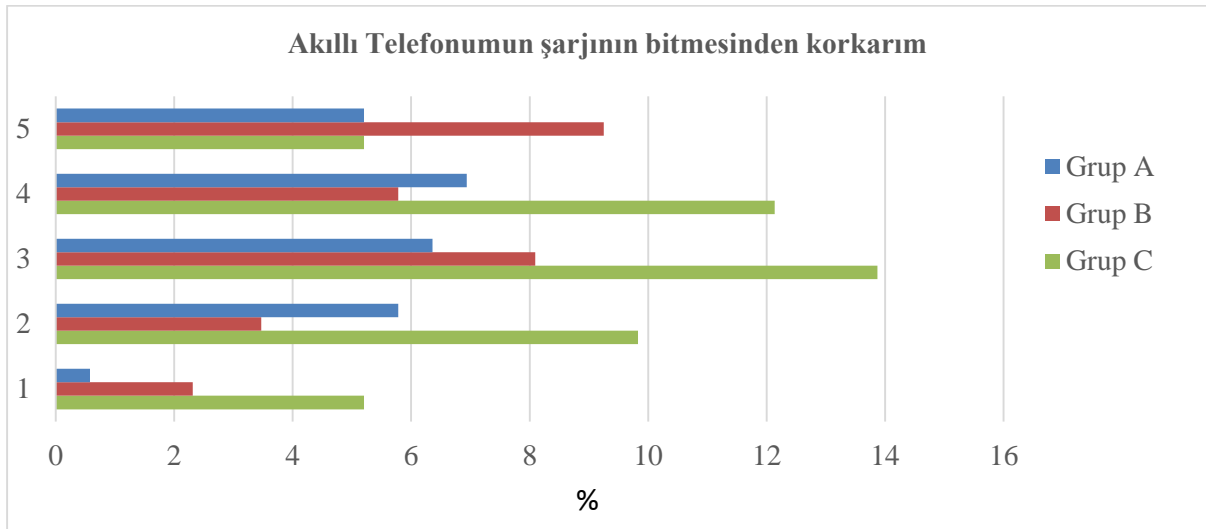
Grafikte görüldüğü üzere, Vakıf Lisesi öğrencilerini temsil eden C grubu katılımcılar uyanınca ilk yaptığım şey cep telefonumu kontrol etmektir ifadesine “hiçbir zaman”, “çok nadir” ve “ara sıra” cevabını ağırlıklı olarak verirken, grup A ve grup B olarak temsil edilen üniversite öğrencileri bu ifadeye ağırlıklı olarak olumlu yanıt vermişlerdir.

Çalışmamızda, ankete katılan kişilerin yarısından çoğu uyumadan önce yaptıkları son eylemin akıllı cep telefonlarına bakmak olduğunu ifade etmişlerdir. Anket sonuçları, Z Kuşağının yarısından fazlasının uyumadan önce ve uyanınca ilk olarak cep telefonlarını kontrol ettiklerini ortaya koymaktadır.



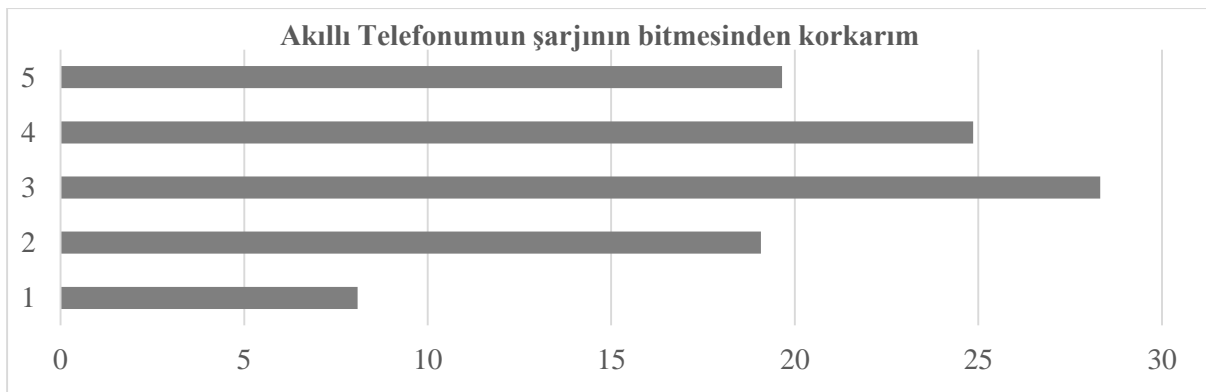
**Grafik 6:**Uyumadan Önce Son Yaptığım Şey Cep Telefonumu Kontrol Etmektir İfadesi- Katılımcıların Farklı Öğretim Kurumlarına Göre Dağılımı (Grup A- Vakıf Üniversitesi, Grup B- Devlet Üniversitesi, Grup C- Vakıf Lisesi)

Katılımcılar yöneltilen uyumadan önce son yaptıkları eylemin cep telefonlarını kontrol etmek olup olmadığı sorusuna, üniversitesi öğrencileri büyük oranda “kesinlikle katılıyorum” veya “katılıyorum” cevabını vermiştir. Ankete katılan lise öğrencilerinde bu oran daha düşük olarak yer almıştır.



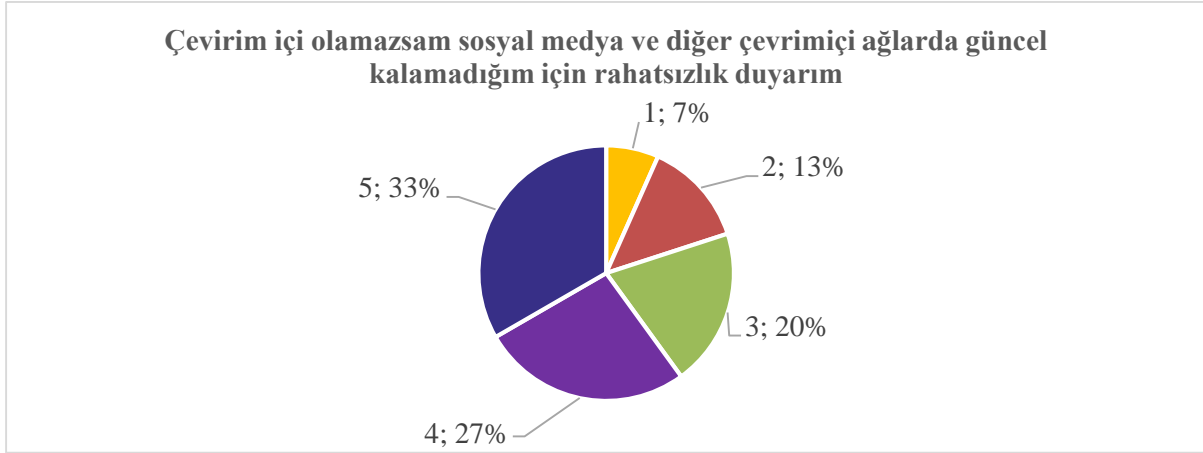
**Grafik 7:** Akıllı Telefonumun Şarjının Bitmesinden Korkarım İfadesi, Katılımcıların Farklı Öğretim Kurumlarına Göre Dağılımı (Grup A- Vakıf Üniversitesi, Grup B- Devlet Üniversitesi, Grup C- Vakıf Lisesi)

Araştırmamıza göre, lise öğrencileri akıllı telefonlarının şarjının bitmesi konusunda daha çok endişe duyduklarını ifade etmişlerdir.



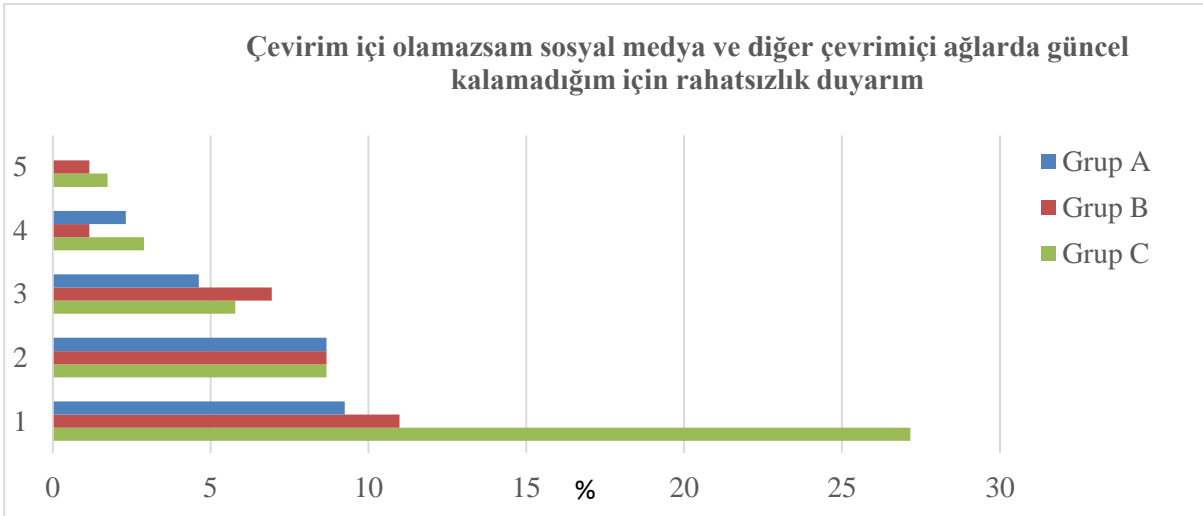
**Grafik 8:**Akıllı Telefonumun Şarjının Bitmesinden Korkarım İfadesi- Katılımcıların Genel Toplamı

“Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım” ifadesine katılımcılar “ara sıra”, “katılıyorum”, veya “kesinlikle katılıyorum” ifadelerine toplamda %71 oranında olumlu yanıt vermişlerdir. Bu sonuç mağazalarda, alışveriş merkezlerinde, restoranlarda ya da havaalanlarında giderek artarak görmeye başladığımız şarj destek ünitelerinin gerçek bir ihtiyaç olduğunun altını çizmektedir.



**Grafik 9:** Çevirim İçi Olamazsam Sosyal Medya ve Diğer Çevrimiçi Ağlarda Güncel Kalamadığım İçin Rahatsızlık Duyarım İfadesi- Katılımcıların Genel Toplamı

“Çevirim içi olamazsam sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım” ifadesine %27 oranında “katılıyorum” ve %33 oranında “kesinlikle katılıyorum” cevabı verilmiştir. Katılımcı Z Kuşağının büyük çoğunluğu çevirim içi olamadığında ya da sosyal medyadan uzak kaldığında huzursuzluk hissettiğini belirtmiştir.



**Grafik 10:** Çevirim İçi Olamazsam Sosyal Medya ve diğer Çevrimiçi Ağlarda Güncel Kalamadığım İçin Rahatsızlık Duyarım İfadesi- Katılımcıların Farklı Öğretim Kurumlarına Göre Dağılımı (Grup A- Vakıf Üniversitesi, Grup B- Devlet Üniversitesi, Grup C- Vakıf Lisesi)

Çalışmamızda yer alan Z Kuşağından öğrenciler arasında vakıf lisesinde okumakta olan katılımcılar çevirim içi olamadıklarında en az sıkıntı duyan grup olarak ön plana çıkmaktadır. Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcı grubu ise çevirim içi olamadığında ya da çevirim içi ağlarda güncel olamadığında daha fazla etkilenmektedir.

#### 4.4. İlişki Analizi

Nomofobi düzeyi ile günlük akıllı telefon kullanım süresi ve kontrol sayısı arasında ilişki olup olmadığının incelenmesi için korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda;

- Nomofobi düzeyi ile kullanım süresi arasında pozitif yönlü ve orta şiddette ilişki bulunmaktadır (Korelasyon 0,465 ve  $p=0,000 < 0,05$ ). Buna göre kullanım süresi arttıkça nomofobi artmaktadır.
- Nomofobi düzeyi ile kontrol sayısı arasında pozitif yönlü ve orta şiddette ilişki bulunmaktadır (Korelasyon 0,503 ve  $p=0,000 < 0,05$ ). Buna göre kontrol sayısı arttıkça nomofobi artmaktadır.

**Tablo 13:** Korelasyon Analizi

		Nomofobi Düzeyi
Kullanım Süresi	Pearson Correlation	,465**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	173
Kontrol Sayısı	Pearson Correlation	,503**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	173

## 5. SONUÇ

Dünyada 1990'ların ikinci yarısından sonra yaygınlaşan cep telefonları, insanların sadece iletişim ihtiyacına cevap vermekle kalmamış aynı zamanda bireyleri daha özgür kılmıştır. İletişim teknolojisindeki gelişmeler, genç yaşlı herkesi etkisi altına almakla birlikte Z Kuşağı bu teknolojinin içine doğmuş olması sebebiyle bu teknolojiye en kolay adapte olan kuşak olarak ön plana çıkmaktadır.

Akıllı cep telefonları, daha güçlü bilgi işlem kapasitesine sahip olarak ve alternatif iletişim biçimleri sunarak bireyleri daha geniş kitleler ile buluşturabilmektedirler. Sosyal medya platformları, akıllı telefonlar üzerinden kullanılarak çok sayıda kullanıcıyı birbirine bağlayabilmektedir. Özellikle Instagram ve Twitter uygulamaları, akıllı cep telefonları sayesinde daha hızla gelişen sosyal medya platformlarına örnek verilebilir.

Teknolojik cihazlarla iç içe yaşama sürecimizde her geçen gün bağımlılık derecesinin arttığı gözlemlenmektedir. Bu sebeple bireyler kimi zaman günlük işlerini aksatabilmekte, vakit kaybı yaşayabilmekte veya sağlık sıkıntıları ile karşılaşabilmektedir. Ek olarak, şarjsız yaşanamaz hale gelmiştir. Kafelerde, havaalanlarında, sinemalarda ve alışveriş merkezlerinde mobil şarj üniteleri acil yardım noktası misali akıllı telefonlarımızın aktif kalmasını sağlamaktadır. Z Kuşağı haklı olarak iletişim teknolojisinin getirdiği tüm kolaylıkları sonuna kadar kullanmak istemektedir. Bu kolaylıkları sağlayan uygulama sayısı her geçen gün arttıkça, akıllı cep telefonlarımızdan ayrı kalma kaygısı daha çok hissedilir olmuştur. Nomofobi, akıllı cep telefonun aşırı kullanımı ya da akıllı telefonundan uzak kalma korkusu, özellikle yeni nesli olumsuz etkilemesi sebebiyle gündeme gelen bir kavramdır.

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre ankete katılan kişilerin nomofobi düzeyi “düşük” çıkmıştır. Özellikle lise öğrencilerinden oluşan katılımcıların verdikleri cevaplar, çalışmadan elde edilen genel nomofobi seviyesini aşağıya çekmiştir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi, lise öğrencilerine göre daha yüksektir. Çalışmamızda, kadınların nomofobi düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Nomofobi düzeyi, katılımcıların sosyoekonomik durumuna göre değişiklik göstermemektedir. Günde 1 saatten az akıllı telefon kullananların nomofobi düzeyleri, 1 saatten fazla akıllı telefon kullananlara göre daha düşüktür. Süre arttıkça nomofobi düzeyi de artmaktadır. Günde 15 kereden az akıllı telefonunu kontrol ettiğini belirtenlerin nomofobi düzeyleri, 15 kereden fazla akıllı telefonunu kontrol ettiğini belirtenlere göre daha düşüktür. Kontrol sayısı arttıkça nomofobi düzeyinin de yükselmektedir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça nomofobi düzeyi artmaktadır. Bu pozitif yönlü ilişkinin şiddeti orta düzeydedir. Günlük akıllı telefon kontrol sayısı arttıkça nomofobi düzeyi artmaktadır. Bu pozitif yönlü ilişkinin şiddeti orta düzeydedir.

Anket çalışmasına Türkiye’de Z Kuşağında nomofobinin daha düşük seviyelerde kalması, bir açıdan katılımcıların konu ile ilgili farkındalıklarının düşük olabileceğini işaret etmektedir. Bir diğer açıdan ise Z Kuşağı teknolojinin içine doğan bir kuşak olduğu için, teknolojik aletlerle ile geçireceği zamanı yönetme konusunda da daha bilinçli bir nesil olacağı şeklinde de yorumlanabilir. Kadın kullanıcıların özellikle sosyalleşme-haberleşme ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medyayı sıklıkla kullanıyor

olmaları, nomofobi seviyelerine de yansımaktadır. Kadın katılımcıların nomofobi seviyesi erkek katılımcılara göre daha yüksektir. Çalışmamız, Türkiye’de Z Kuşağında görülen nomofobi seviyesini cinsiyet, öğrenim düzeyi ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre değerlendirmesi açısından özgündür ve ülkemizde yapılan ilk araştırmalardan bir tanesidir. Bu araştırma, nomofobi konusunda yapılacak farklı çalışmalara zemin oluşturması ve kaynak yaratması açısından önem arz etmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ahmed I, Qazi TF, Perji K. (2011), Mobile phone to youngsters: necessity or addiction. African Journal of Business Management. 5(32):12512-19.
- Bahi, R.R. ve Deluliis, D. (2015). “Nomophobia”, (Ed.) Yan, Z., Encyclopedia of Mobile Phone Behavior (Volumes 1,2&3), IGI Global, Hershey, PA.
- Bankmycell, (2019), Smartphone Addiction Facts and Phone Usage Statistics, The Definitive Guide 2019 Update, <https://www.bankmycell.com/blog/smartphone-addiction/>
- Bianch, A., & Phillips J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. CyberPsychology & Behavior, 8, 39-51.
- Bragazzi, N.L., Pente, G. D., (2014), “A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V”, Psychology Research and Behavior Management, 7: 155-160.
- Broughton, G. (2015), “The Changing Face [Book] of Friendship, Fellowship and Formation” St Mark’s Review, 233, 74-86.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cheever N. A., Rosen L.D., Carrier L. M., Chavez A., (2014), “Out of Sight is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels Among Low, Moderate And High Users”, Computers in Human Behavior, 37, 290- 297.
- Chóliz M. (2012), Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile-phone dependence (TMD). Prog. Health Sc. 2(1):33-44.
- Choudhary, A. (2014). Smartphones and their impact on net income per employee for selected U.S. Firms, Review of Business and Finance Studies, Volume: 5, Number: 2.
- Chung N. (2011), Korean adolescent girls additive of mobile phones to maintain interpersonal. Social Behavior and Personality.39(1):1349-58
- Dijk, Jan Van (2016), Ağ Toplumunu, Çev. Özlem Sakin, Kafka Yayınları, s:12.
- Erdem H, Türen U, Kalkın G. (2017), Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. Bilişim Tekno Derg. 10 (1):1-12.
- Hakoama M, Hakoyama S., (2011), The impact of cell phone use on social networking and development among college student. The American Association of Behavioral and Social Sciences. 15:1-20.
- Kaur, A., Sharma, P. (2015), “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.
- 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
- Pavithra,M. B. ve Madhukumar, S. (2015), “A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of A Medical College in Bangalore”, National Journal of Community Medicine, 6 (3), 340-344.
- Perry S, Lee K., (2007), Mobile phone text messaging overuse among developing world university students. Communication. 33(2):63-79.

- Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Şurası, 2013, Haberleşme Komisyonu Raporları (Akt: Ulusal Genişbant Stratejisi ve Eylem Planı(2017-2020), Haberleşme Genel Müdürlüğü. <http://hgm.ubak.gov.tr/>
- Ünal, A. T., Arslan, A. (2013). Devlet ve Vakıf Üniversiteleri Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Sıklıklarını ve Marka Tercihlerinin Karşılaştırılması, Gaziantep University Journal of Social Sciences, 12 (1).
- Yusufoğlu, Ö. Ş., (2017), “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.