

2018 Vol:5 / Issue:27	pp.2988- 2996	ArticleArrivalDate (Makale Geliş Tarihi) 20.08.2018 ThePublishedRel. Date (Makale Yayın Kabul Tarihi) 16.11.2018 ThePublishedDate (Yayınlanma Tarihi) 17.11.2018
----------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİNİN UYKU ERTELEMeye ETKİSİ

EFFECTS OF NOMOFOBININ SLEEPING AT UNIVERSITY STUDENTS

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YORULMAZ

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü, Konya / TURKEY,
ORCID: 0000-0001-6670-165X

Arş. Gör. Ramazan KIRAÇ

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü, Konya / TURKEY,
ORCID: 0000-0002-8032-1116

Yüksek Lisans Öğr. Hatice SABIRLI

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü, Konya / TURKEY,
ORCID: 0000-0002-3074-1577

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, öğrencilerinin telefonlarına ulaşamadığı zamanlarda yaşadıkları kaygıları (Nomofobi) ile uyku erteleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Gereç ve Yöntem: Çalışma Selçuk Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler üzerine uygulanmıştır. Nicel araştırma deseni kullanılmış olup araştırmaya 104 erkek 196 kadın olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Araştırmada nomofobi ölçeği ve uyku erteleme ölçeği kullanılmıştır. Nomofobi Ölçeği, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve ark (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik bir ölçektir. Söz konusu ölçek, 20 maddeden oluşan 1 ile 5 arası puanlanan 5 seçenekli Likert tipi bir ölçektir. Uyku erteleme ölçeği, Kroese ve ark (2014) tarafından geliştirilen, Dinç ve ark (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 9 maddelik bir ölçektir. Ölçeklerin güvenilirlikleri sırasıyla 0,801 ve 0,709 çıkmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin; %34,7(104)'ü erkek, %65,3(196)'sı kadındır. Araştırmaya katılan öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önceki yaşadığı yer oranları ise; %14,7(44)'i köy, %4,0(12)'i kasaba, %31,7(95)'i ilçe, %49,7(149)'si il merkezi olarak tespit edilmiştir.

Sonuç: Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin uyku erteleme ile telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Telefon bağımlılığı arttıkça öğrenciler uykularını ertelemektedir.

Anahtar Sözcükler: Öğrenciler, Nomofobi, Akıllı Telefon, Uyku Erteleme.

ABSTRACT

Objective In this research, students can not reach the phone when they live in anxiety (NOMOPHOBIA) has examined the relationship between sleep procrastination.

Materials and Methods: The study was applied to students studying at Selcuk University. Quantitative research design was used and a total of 300 participants (104 male, 196 females) were included in the study. Nomophobia scale and sleep deceleration scale were used in the study. The Nomophobia Scale is a 20-item scale developed by Yıldırım et al. (2015) and adapted into Turkish by Yıldırım et al. (2015). The scale is a 5-point Likert-type scale which is scored from 1 to 5 of 20 items. The sleep procrastination scale was developed by Kroese et al. (2014) and was adapted to Turkish by Dinç et al. (2016). The reliability of the scales was 0.801 and 0.709 respectively.

Results: The students who participated in the study; 34.7% (104) were male, 65.3% (196) were female. The percentage of the students who lived before the university settled in the research was; 14.7% (44) of the villages, 4.0% (12) of the town, 31.7% (95) kasaba i county, 49.7% (149) 'i was identified as the provincial center.

Conclusion: As a result of the research, a significant difference was found between the sleep delay and telephone addiction of the students. As the phone addiction increases, students postpone their sleep.

Key Words: Students, Nomofobi, Smart Phone, Sleep Delay.

1. GİRİŞ

Günümüzde akıllı telefonlar sayısız faydalar sağladığı için (internet, sosyal ağ, e-posta, video oynatıcı, kamera, müzik çalar) temel bir gereksinim haline gelmiş ve günlük yaşam tarzımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Akıllı telefonlarının faydalarının yanında hiç şüphesiz zararları da bulunmaktadır. Akıllı telefon kullanımının fiziksel olarak, göz sağlığına ve eklem rahatsızlıklarına ve kamburluğa, ruhsal olarak ise bağımlılık, stres, huzursuzluk, hafızayı zayıflatmak gibi olumsuz psikolojik etkilere neden olduğu bilinmektedir (Turan ve Becit İşçitürk,2018:1933). Bu zararlarından bir tanesi de kısaca cep telefonuna erişememe korkusu olarak tanımlanan nomofobidir (Shankar et al.,2018:11593).

Nomofobi kavramı ilk olarak 2008 yılında İngiltere’de Posta İdaresi tarafından yapılan bir araştırma ile ortaya çıkmıştır (Erdem ve ark.,2017:4). Bu araştırma sonucunda yaklaşık her iki katılımcıdan birinde nomofobik davranışların gözlemlendiği, erkeklerde nomofobi sıklığının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım ve Kişioğlu,2018:447). İngilizce “no mobile phone phobia” ifadesinin kısaltması olarak türetilmiş olan “nomophobia” türkçesi en kapsayıcı ifade ile “akıllı telefonsuz kalma korkusu” dur (Erdem ve ark.,2017:3).

Nomofobi durumu kişilerin telefonlarına ulaşamadığı zamanlarda sıkıntılı bir ruh haline bürünmeleri, ya da telefonları yanlarındaiken sürekli telefonlarını kontrol etme istekleri ile belirginleşmektedir (Öz ve Tortop,2018:147). Nomofobi, yaygın mobil telefon kullanımından kaynaklanan ve anksiyete, duygusal dengesizlik, saldırganlık ve konsantre olamamak gibi semptomlara neden olan insan davranışı olgusu olarak tanımlanmaktadır (Aguilera-Manrique et al.,2018:2). Nomofobinin, mobil cihaz bağımlılarının yaşadığı davranış bozuklukları, kaygı bozuklukları veya değişken ruh hali gibi diğer psikososyal bozukluklarla benzer özellikler gösterdiği ifade edilmektedir (Gezgin ve ark.,2017:4). 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 vurgulanmıştır (Polat, 2017: 169). Yapılan araştırmalar nomofobiye yatkın olan bireylerin gece yatarken telefonunu kapatmama, 24 saat boyunca telefonunu açık konumda bulundurma, gece yatmadan önce telefonunu kontrol etme, şarj aletini yanında taşıma, sık sık telefonunu kontrol etme gibi davranış örüntülerinin de olduğunu ortaya çıkarmıştır (Kaplan Akıllı ve Gezgin,2016:53).

Bireylerin gösterdikleri bu davranış örüntüleri nomofobiye yatkın olan kişilerde uyku erteleme ve uyku sorunlarını da hiç şüphesiz beraberinde getirecektir. Uyku; bilincin geçici kaybolması, organik faaliyetlerin özellikle sinir duyusunun ve istemli kas hareketlerinin azalmasıyla ortaya çıkan normal, geçici, periyodik ve psikofizyolojik bir durumdur (Gezmen Karadağ ve Aksoy, 2009:9). Uyku erteleme ise dışsal bir sebep olmaksızın, insanların akıllarından geçirdiklerinden, düşündüklerinden, niyet ettiklerinden ya da planladıklarından daha geç bir vakitte yatağa gitmelerine denir (Yılmaz Dinç ve ark.,2016:57). Yapılan bilimsel araştırmalar, uykunun birçok önemli bilişsel, duygusal ve performansla bağlı fonksiyonlara önemli katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (Odabaşoğlu ve ark.,2017:205). Amerika Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC), 18-60 yaşındaki bireylerin optimal iyilik hali için en az yedi saat uyuması gerektiğini belirtmektedir (Ergin ve ark.,2018:348). Uyku sırasında bazal metabolizmanın yavaşlaması ile de vücudun enerjisi korunur ve vücut daha dinç olur (Bingöl 2006, Özcan 2007). Uyku esnasında kalp yavaşlayarak dinlenir ve kan, günlük yıpranmanın onarımı için gereken maddeleri dokulara taşır (Tekeli 2009). Uykunun kaliteside önemlidir. Uyku kalitesi, kişinin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir günü yaşamaya hazır hissetmesidir (Aslan 2005, Bingöl 2006, Eryavuz 2007). Kötü uyku kalitesi insanda birçok hastalıklara neden olmaktadır (Aslan 2005, Bingöl 2006, Eryavuz 2007).

Fakat yapılan çalışmalar uyku sorunlarının üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu ve bu durumun öğrencilerin sağlık ve akademik yaşamları üzerine olan ciddi etkilerinin belirlenmesi, uyku sorunlarının kontrol altına alınması için gerekli olan risk faktörlerinin tanımlanması gereksinimini

ortaya çıkarmıştır (Koçoğlu ve Arslan,2011:51). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi incelenmiştir ve analiz edilmiştir.

2. YÖNTEM

Bu araştırmada Selçuk Üniversitesi öğrencilerin de nomofobi'nin uyku ertelemeye etkisi incelenmiştir. Araştırmada nicel araştırma deseni kullanılmış olup; tanımlayıcı nitelikte bulgular ortaya konulmuştur. Nicel araştırma en basit anlamıyla nicel verilerin toplanmasını ve analizini gerektiren çalışmalardır. Tanımlayıcı araştırmaların en belirleyici özelliği ise araştırma sonuçlarının bir durumu tanımlaması, ancak bu durumu açıklamak üzere karşılaştırmalar yapmıyor olmasıdır (Büyüköztürk ve ark 2013).

Çalışma Selçuk Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler üzerine uygulanmıştır. Araştırmanın evreni 78429 kişiden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi amacıyla aşağıdaki tablodan faydalanılmıştır. Tablo 1'e göre 75000 kişilik evrene karşılık 387 kişilik örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu görülmüş ve 300 kişi çalışma kapsamına dâhil edilmiştir. Araştırmada kolayda örneklem yöntemi uygulanmıştır.

Tablo 2.1. Belirli Evrenler İçin Kabul Edilebilir Örnek Büyüklükleri

N	S	N	S	N	S	N	S
10	10	190	127	1100	285	5000	357
20	19	200	132	1200	291	6000	361
30	28	250	152	1300	297	7000	364
40	36	300	169	1400	302	8000	367
50	44	350	185	1500	306	9000	368
60	52	400	196	1600	310	10000	370
70	59	450	212	1700	313	15000	375
80	66	500	217	1800	317	20000	377
90	73	550	226	1900	320	30000	379
100	80	600	234	2000	322	40000	380
110	86	650	241	2200	327	50000	381
120	92	700	248	2400	331	75000	382
130	97	750	254	2600	335	100000	384
140	103	800	260	2800	338	1000000	384
150	108	850	265	3000	341	10000000	384
160	113	900	269	3500	346		
170	118	950	274	4000	351		
180	123	1000	278	4500	354		

Kaynak: Altunışık ve ark 2012 (N=Evren büyüklüğü, S= Gerekli Örnek Büyüklüğü)

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

Anket uygulaması üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri yer almaktadır. İkinci bölümde; Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılmıştır. Söz konusu ölçek, 20 maddeden oluşan 1 ile 5 arası puanlanan 5 seçenekli Likert tipi bir ölçektir. Üçüncü bölümünde; Kroese ve ark (2014) tarafından geliştirilen, Dinç ve ark (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Uyku zamanını geçiktirme ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 9 madden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 6'si pozitif (1. 4. 5. 6. 8. 9. maddeler), 3'ü negatif

maddelerden (2. 3. ve 7. maddeler) oluşmaktadır. Ölçeklerin cronbah alpha değerleri sırasıyla şu şekildedir; nomofobi 0,801 ve uyku erteleme 0,709'dur.

Araştırmalar, verilerin toplanma zamanına göre anlık, kesitsel ve boylamsal olmak üzere üçe ayrılırlar. Buna göre araştırma için ihtiyaç duyulan veriler belirlenen bir aralıkta anlık olarak toplanmıştır. Veriler araştırmacı tarafından, öğrenciler ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak ilk etapta veri kontrolü yapılmış ve hatalı veriler düzenlenmiştir. İstatistiksel analizler bilgisayar ortamında yapılmıştır. Veriler üzerinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem t testleri ile korelasyon analizleri yapılmıştır.

3. BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin telefon bağımlılığının uyku erteleme üzerindeki etkisinin araştırılması için yapılan bu araştırmanın bulgular kısmında; ilk olarak öğrencilere ait demografik bulgulara, daha sonra demografik bulgular ile nofobi ve uyku erteleme ölçekleri arasında t teti ve varyans analizlerine ait bulgulara ve son olarakta bu iki ölçek arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılanlara Ait Demografik Veriler

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

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin %65,3'ü kadın, %34,7'si erkektir. Öğrencilerin üniversiteden önce yaşadığı yere bağtığımızda % 14,7'si köyde, %4'ü kasabada, %31,7'si ilçede, %49,7'si il merkezinde yaşadığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerin %19'u 1.sınıf, %22,7'si 2.sınıf, %30'u 3.sınıf ve %28,3'ü 4.sınıflardan oluşmaktadır.

Tablo 3.2. Araştırmaya Dâhil Olan Öğrencilerin Cinsiyeti ile Nomofobi ve Uyku Erteleme Ortalamaları Arasında Yapılan Bağımsız Gruplarda t Testi Analizine Ait Bulgular.

	Cinsiyet	n	ort	ss	t	p
Nomofobi	Kadın	196	2,9538	,75254	0,866	0,387
	Erkek	104	2,8791	,62589		
Uyku_erteleme	Kadın	196	3,0215	,72537	-1,622	0,106
	Erkek	104	3,1635	,71305		

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere cinsiyet ile nomofobi, cinsiyet ile uyku erteleme arasında t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre; cinsiyet ile nomofobi, cinsiyet ile uyku erteleme arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir($p>0,05$).

Tablo 3.3. Araştırmaya Dâhil Olan Öğrencilerin Sınıfı ile Nomofobi ve Uyku Erteleme Ortalamaları Arasında Yapılan Bağımsız Gruplarda Varyans Analizine Ait Bulgular.

		N	ort	ss	F	p
Uyku erteleme	1.sınıf	57	3,0916	,79102	0,737	0,531
	2.sınıf	68	3,1667	,72987		
	3.sınıf	90	3,0568	,74754		
	4.sınıf	85	2,9948	,64285		
	Total	300	3,0707	,72310		
Nomofobi	1.sınıf	57	2,7510	,70854	1,616	0,186
	2.sınıf	68	2,9776	,73401		
	3.sınıf	90	2,9312	,76611		
	4.sınıf	85	3,0034	,61987		
	Total	300	2,9279	,71102		

Tablo 3.3’de görüldüğü üzere araştırmaya dâhil olan öğrencilerin sınıfı ile nomofobi ve uyku erteleme ortalamaları arasında bağımsız gruplarda varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin sınıfı ile nomofobi($F=1,616$ $p>0,05$) ve sınıfı ile uyku erteleme arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. ($F=0,737$ $p>0,05$).

Tablo 3.4. Araştırmaya Dâhil Olan Öğrencilerin Üniversiteye Yerleşmeden Önce Yaşadığı Yer ile Nomofobi ve Uyku Erteleme Ortalamaları Arasında Yapılan Bağımsız Gruplarda Varyans Analizine Ait Bulgular

		N	ort	ss	F	p
Uyku erteleme	Köy	44	3,0581	,71588	0,33	0,992
	Kasaba	12	3,0741	,49540		
	İlçe	95	3,0561	,69877		
	İl merkezi	149	3,0835	,76074		
	Total	300	3,0707	,72310		
Nomofobi	Köy	44	2,8258	,72035	0,656	0,579
	Kasaba	12	2,7579	,47725		
	İlçe	95	2,9654	,70334		
	İl merkezi	149	2,9479	,72987		
	Total	300	2,9279	,71102		

Tablo 3. 4’te araştırmaya dâhil olan öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önce yaşadığı yer ile nomofobi ve uyku erteleme ortalamaları arasında bağımsız gruplarda varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önceki yaşadığı yer ile nomofobi($F=0,656$ $p>0,05$) ve yaşadığı yer ile uyku erteleme ($F=0,33$ $p>0,05$) arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.5. Araştırmaya Dâhil Olan Öğrencilerin Uyku Erteleme ile Nomofobi Durumları Arasında Yapılan Korelasyon Analizine Ait Bulgular

		1	2
	r	1	,221**
1-uyku erteleme	p		,000
	n	300	300
	r	,221**	1
2- nomofobi	p	,000	
	n	300	300

***P* < 0.01

Tablo 3. 5'te görüldüğü üzere uyku erteleme ile nomofobi durumları arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Uyku erteleme ile nomofobi arasında pozitif düzeyde düşük ilişki tespit edilmiştir ($r=221$, $p<0.01$). Öğrencilerin nomofobik özellikleri arttıkça uyku erteleme durumunda artmaktadır.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Günlük hayatımızda etrafımıza bir göz attığımız zaman gençlerin hatta çocukların bile ellerinden akıllı telefonların düşmediğini çevrelerinden kopuk ve habersiz olduğunu görüyoruz. Hayatımızı kolaylaştırması için üretilen teknolojik ürünler bize sağladığı faydanın yanında zaman içerisinde birçok sorunu da beraberinde getirmiştir (Erdem ve ark 2016). Bu sorunlardan bir tanesinde uyku erteleme faktörüdür. Bu araştırmada akıllı telefondan yoksun olma korkusu anlamına gelen, nomofobi kavramı ele alınmış ve bunun sonucunda öğrencilerde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi incelenmiştir.

Araştırmaya dahil olanların %65,3'ü kadın, %34,7'si erkektir. Cinsiyet ile uyku erteleme ve cinsiyet ile nomofobi arasında bağımsız gruplarda t testi analizi yapılmış olup aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($p>0,05$). Dixit ve ark (2010) tarafından Hindistan'da yapılan çalışmada, nomofobi düzeylerinde cinsiyete bağlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önceki yaşadığı yer ile nomofobi ve uyku erteleme ortalamaları arasında bağımsız gruplarda varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önceki yaşadığı yer ile nomofobi ve uyku erteleme arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$) Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin sınıfı ile nomofobi ve uyku erteleme ortalamaları arasında bağımsız gruplarda varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin sınıfı ile uyku erteleme ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$)

Uyku erteleme ile nomofobi arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Uyku erteleme ile nomofobi arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir ($r=221$). Öğrencilerin telefondan yoksun olma korkusu arttıkça uyku erteleme durumları da artmaktadır. Dixit ve ark (2010) yaptığı araştırmada Öğrencilerin %73'ü uyurken bile mobil telefonlarını yanlarında taşıdıklarını, %20'si mobil telefonları yanlarında olmadığı veya telefonlarının şarjı bittiğinde konsantrasyonlarını kaybedip kendilerini gerilim altında hissettiklerini söylemiştir. Akıllı ve Gezgin (2016) tarafından yapılan araştırmada gençlerin gece yatmadan önce akıllı telefon kullanmaları ve buna bağlı olarak da telefonlarını sürekli açık bırakma gibi alışkanlık ortaya çıktığını tespit etmiştir. Rosen, Carrier, Miller, Rokkum ve Ruiz'in (2016) 700'den fazla üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği teknolojinin uyku düzeni üzerindeki etkisine ilişkin son çalışmada öğrencilerin yarıya yakınının mobil telefonları açık bırakarak uyuduğu ve gece en az birkaç defa uyanıp telefonu kontrol ettiği sonucuna ulaşmıştır. Kılıç Akça ve ark (2018) tarafından 1040 öğrenci üzerine yapılan araştırmada öğrencilerin dörtte üçünün uyku kalitelerinin kötü olduğu ve cep telefonu kullanımının uyku kalitelerini olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Bolton ve ark (2013) yılında yaptığı araştırmada nomofobinin kişinin yaşamını ve günlük hayatını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Literatürde de görüldüğü üzere telefon bağımlılığının insanda bir kaygı oluşturduğu gözlemlenmektedir. Oluşan bu kaygı bireylerin yaşam kalitesini etkilemektedir. Araştırma sonucunda da kişilerin uyku geciktirmesini etkilediği gözlemlenmektedir.

Öneriler;

- ✓ Nomofobi ve uyku erteleme arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir biçimde inceleyen araştırmalar yapılmalıdır.
- ✓ Üniversite öğrencilerinde nomofobinin sebebi araştırılmalı ve bu durumun önüne geçebilecek projeler geliştirilmelidir.
- ✓ Aileler, telefon kullanımı konusunda daha dikkatli davranmalı ve olumlu örnek teşkil etmelidir. Her telefon istediklerinde, çocuklarına izin vererek küçük yaşta teknolojiye bağımlı hale gelmelerine engel olmalıdırlar.
- ✓ Üniversite öğrencilerini daha çok sosyal faaliyetlere yönlendirerek gereksiz telefon kullanımının önüne geçilmelidir.
- ✓ Akıllı telefona olan bağımlılığı etkileyen sebeplerden birisi de oyunlardır. Gerekirse bu oyunlar silinmelidir.
- ✓ Günümüzde bireyler sürekli seyahat halindedir. Bu nedenle cep telefonlarının en çok kullanıldığı alanlardan biriside toplu taşıma araçlarıdır. Bireyler yanında kitap taşıyarak cep telefonuna duydukları gereksinimi azaltabilir.
- ✓ Ayrıca nomofobi kavramı bireyin tüm hayatını etkileyen önemli bir sorun teşkil ettiği için sadece uyku erteleme değil, sebep olduğu farklı sorunların araştırılması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Aguilera-Manrique G, MaÂrquez-HernaÂndez1 V.V, Alcaraz-CoÂrdoaba T, Granados GaÂmez G, GutieÂrrez-Puertas V,GutieÂrrez-Puertas V.(2018).The Relationship Between Nomophobia and the Distraction Associated with Smartphone Use Among Nursing Students in Their Clinical Practicum, Plos One, 27;1-14.
- Akıllı Kaplan G ve Gezgin DM (2016) Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 40 51-59
- Altunışık R, Coşkun R, Bayraktaroğlu S, Yıldırım E,(2012). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı, Sakarya, Sakarya Yayıncılık.
- Aslan S A. (2005). Ergenlerde Ana-Baba Tutumu Sınav Kaygısı Ders Çalışma Becerilerinin Lise Giriş Sınavını Yordama Düzeyleri. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir,
- Bingöl N. (2006). Hemşirelerin Uyku Kalitesi İş Doyumu Düzeyleri ve aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. C.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas,
- Bolton RN, Parasuraman A, Hoefnagels A, Migchels N,Kabadayı S, Gruber T, Loureiro YK, Solnet D, (2013). Understanding Generation Y and Their use of Social Media: A Reviewand Research Agenda, s. 245-267.
- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F2013. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara, Pegem Akademi
- Deniz ME, Akdoğan A, (2014). Farklı Depresyon Anksiyetestsres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi. PSİDE Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi, 1(1) , 28-44.
- Dinç YD, Koçhan K, Zat Z 2016 The Validity And Reliability of The Bedtime Procrastination Scale International Journal of Humanities and Social Science Invention 5(9) 57-62

- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & 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, Türen U, Kalkın G.(2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1):1–12.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3).
- Ergin A, Aydemir Acar G, Bekar T.(2018). Sağlıkla İlgili Eğitim Veren Fakültelerdeki Öğrencilerin Uyku Kalitesinin Belirlenmesi, *Pamukkale Tıp Dergisi*, 11(3):347-354.
- Eryavuz N. (2007). Hemodiyaliz ve Periton Diyalizi Hastalarında Uyku Kalitesinin Karşılaştırılması. A.K.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Afyon, Faktörler, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 50-60.
- Gezgin D.M, Şahin Y.L, Yıldırım S.(2017). Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*,7(1);1-15.
- Gezmen Karadağ M, Aksoy M.(2009). Uyku Regülasyonu ve Beslenme, *Göztepe Tıp Dergisi* 24(1):9-15.
- Kaplan Akıllı G, Gezgin D.M.(2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40; 51-69.
- Kılıç Akça N, Şentürk S, Yüzer Alsaç S (2018) Adölesanların Cep Telefonu Kullanma Özelliklerinin Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi: Orta Anadolu Örneği. *Uluslararası 3.Gençlik Araştırmaları Kongresi* s.373
- Koçoğlu D, Arslan S.(2011).Lise Öğrencilerinde Gündüz Uykululuk Durumu ve İlişkili,
- Koçoğlu D, Arslan S, (2011). Lise Öğrencileri Arasında Gündüz Uykululuk Durumu Yaygınlığını ve Risk Faktörler, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, s.50-60.
- Kroese FM, De Ridder D, Evers C, Adriaanse M, (2014). Bedtime Procrastination: A Self-Regulation Perspective on Sleep Insufficiency in the General Population. *Vol. 21(5)*, 853 –862.
- Kroese, F. M, De Ridder, D. T. D, Evers, C. ve Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5 (611).
- Odabaşoğlu M.E, Dedeoğlu T, Kasırğa Z, Sünbül F.(2017). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4): 204-212.
- Öz H, Tortop H.S.(2018). Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2(3);146-159.
- Özcan N. (2007). Uyku ve Uyku Sorunu Olan Hastanın Bakımı. Ed: Ay F., *Temel Hemşirelik Kavramlar İlkeler Uygulamalar*, İstanbul Medikal Yayıncılık, s: 407-421.
- Polat R.(2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Shankar V, Singh K, Jangir MK.(2018). Nomophobia: Detection and Analysis of Smartphone Addiction in Indian Perspective, *International Journal of Applied Engineering Research*, 13(14); 11593-11599.
- Tekeli S, (2009) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin Ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi s.17

- Turan, E. Z. ve Becit İşçitürk, G. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi, Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,9(16); 1931-1950.
- Yıldırım S,Kişioğlu A.N.(2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar:Nomofobi, Netlessfobi, FoMO, Med J SDU / SDÜ Tıp Fak Dergisi,25(4):473-480.
- Yılmaz Dinç S, Koçhan K, Zat Z.(2016). The Validity And Reliability of The Bedtime Procrastination Scale, International Journal of Humanities and Social Science, 5(9);57-62.
- Yildirim C, Correia AP, (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. & Yildirim, S. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development, 0266666915599025.