

Üniversite öğrencilerinde görülen mobil telefon yoksunluğu endişesinin değerlendirilmesi; teknolojisiz doğa gezisi örneği

Evaluation of no mobile phone phobia (nomofobi) concern of university students; technologyless nature trip example

Selma Arslantaş¹, Kamile Öner²

¹ Çankırı Karatekin Üniversitesi, Eldivan Sağıl.Hiz. Mes. Yokulu, Sağı. Bakım Hizmetleri Bölümü, Çankırı, sarslantas@karatekin.edu.tr, 0000-0003-2514-6834

² Çankırı Karatekin Üniversitesi, Eldivan Sağıl.Hiz. Mes. Yokulu, Sağı. Bakım Hizmetleri Bölümü, Çankırı, kamileoner@karatekin.edu.tr, 0000-0002-8595-1432

Anahtar Kelimeler:
Nomofobi, Mobil Telefon, Endişe, Üniversite Öğrencisi, Doğa Gezisi.

Key Words:
Nomophobia, Mobile Phone, Anxiety, University Student, Nature Trip.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Çankırı Karatekin Üniversitesi,
Eldivan Sağıl.Hiz. Mes. Yokulu, Sağı.
Bakım Hizmetleri Bölümü, Çankırı,
sarslantas@karatekin.edu.tr, 0000-
0003-2514-6834.

DOI:
10.52880/sagakaderg.1198005

Gönderme Tarihi/Received Date:
01.11.2022

Kabul Tarihi/Accepted Date:
27.01.2023

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
01.03.2023

ÖZ

Giriş ve Amaç: Teknolojinin en önemli buluşlarından olan akıllı telefonlar günlük hayatta artık bireylerin vazgeçilmez bir parçası haline almıştır. Özellikle gençler arasında kullanımı yaygın olan mobil telefonlar, üniversiteli neslin üretkenliği ve verimliliğini de etkilemektedir. Çalışma, bir devlet üniversitesi öğrencilerinin doğada teknolojisiz geçirdikleri zamanın nomofobi düzeylerine ve bununla ilişkili faktörlere etkilerini belirlemek ve en çok endişelendikleri durumları ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. **Metod:** Çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerini ve endişelerini ölçmek amacıyla; tek gruplu ön test-son test modeli olarak niceliksel ve öğrencilerin bu konuyla ilgili endişelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi amacıyla niteliksel tasarımlı karma yöntem uygulanmıştır. **Bulgular:** Gezi öncesinde öğrencilerin nomofobi düzeyleri %78 ortalama ile orta düzeyde bulunurken, gezi sonrasında bu oran %62 ile düşük orta düzeye inmiştir. Anne ve baba tutumları, yaş grupları ve telefon kontrol sıklığı değişkenleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerin %54,4'ünün günlük ortalama telefon kullanım süreleri 5-7 saat, günlük telefon kontrol sıklığı %55,2 ile 11- 60 dakika arasındadır. Öğrencilerin en çok endişe ettikleri konularda ilk sırayı "telefon ve internet ile ilgili endişeler" almaktadır. **Sonuç:** Üniversite öğrencilerinin gezi öncesi ve gezi sonrasında nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

ABSTRACT

Objective: Smart phones, one of the most important inventions of technology, have become an indispensable part of individuals in daily life. Mobile phones, which are widely used especially among young people, also affect the productivity and efficiency of the university generation. The study was carried out in order to determine the effects of the time spent without technology in a state university students on their nomophobia levels and related factors and to reveal the situations they worry the most. **Method:** In the study, in order to measure the nomophobia levels and concerns of the students; Quantitative as a single-group pre-test-post-test model, and a qualitatively designed mixed method in order to examine students' opinions about this issue. **Findings:** While the nomophobia levels of the students before the trip were at a moderate level with an average of 78%, this rate decreased to a low- moderate level with 62% after the trip. Significant relationships were found between mother and father attitudes, age groups, and frequency of telephone control variables and their nomophobia levels. 54.4% of students' average daily phone usage time is 5-7 hours, daily phone control frequency is between 55.2% and 11-60 minutes. "Phone and internet related concerns" take the first place in the subjects that students worry the most. **Conclusion:** A significant difference was found between the nomophobia levels of university students before and after the trip.

GİRİŞ VE AMAÇ

Teknoloji insanlığa katkıları ve sosyoekonomik ilişkileri küresel olarak güçlendirmesi nedeniyle dünya çapında bir öneme sahiptir. İnsanlar yüzyıllardır sınırsız ihtiyaçlarını karşılamak için teknolojiyi kullanmışlardır. Teknolojinin yaşamımızdaki önemi arttıkça, bireylerde de teknolojiyen ayrı kalma düşüncesi olanaksız hale gelmeye başlamıştır. Günlük yaşantıdaki çoğu iş için çeşitli teknolojik aletlere bağlı ve bağımlı hale gelmiştir (1). Telefonlar da bir inovasyon-teknoloji ürünü olarak uzun süredir yerini korumaktadır. Özellikle cep

telefonları, herhangi bir yerden dünyanın en uzak yerine, bir radyo sinyali üzerinden telefon görüşmesi imkânı sağlayarak bireylerin hayatını kolaylaştırmaktadır. Kullanımı kolay, ucuz, ulaşılabilir olan cep telefonları ayrıca internet, sosyal ağlar, kişisel günlük, e-posta işlevi, hesap makinesi, takvim, video oyun oynatıcı, kamera ve müzik çalar gibi sayısız olanak sağladığı için bir iletişim aracı, bir gereksinim ve bireylerin yaşam tarzının temel bir parçası haline gelmiştir. Gençler arasında da hızla yayılan mobil kültürün ortaya çıkmasında teşvik edici olmuştur (2-9). Cep telefonunun özellikle gençler için

sadece arama ve mesajlaşma özelliği dışında internete ulaşım imkânı sağlaması en büyük faydalarındandır. Gençler küçük bir cihaz sayesinde aradıkları yanıtlara daha kolay ulaşabilmektedirler. Çoğu zaman vakit geçirilen bir arkadaş veya sosyalleşme aracı olarak kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra aşırı kullanımı çeşitli sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Bunlar baş ağrısı, kulak çınlaması, görme sorunları, boyun tutulması, obezite gibi fiziksel ve konsantrasyon bozuklukları, bağımlılık gibi ruhsal sağlık problemleridir (10,11). Davey ve Davey (2014) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, cep telefonlarının aşırı kullanımını sonucunda bazı sorunların endişe verici bir oranda arttığı raporlanmıştır (12). Sosyal ve cinsel ilişkilerde sorunlar, çocuklar arasındaki fiziksel aktivite azlığı (sıklıkla obezite), baş ağrısı, yorgunluk, hafıza kaybı, boyun ağrıları ve konsantrasyon sorunları gibi fiziksel komplikasyonlara neden olduğu ayrıca dikkat dağınıklığının kişisel ve profesyonel verimliliği düşürdüğü ve dünya çapında da genel bir sorun haline geldiği sonucuna ulaşılmıştır (13).

Cep telefonunun aşırı kullanımıyla ilgili diğer sorun ise cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusu anlamına gelen Nomofobi'dir. Bu terim "no mobile fobia" nin kısaltması olarak literatüre girmiştir. İngiltere'deki YouGov isimli bir araştırma şirketinin 2008 yılında cep telefonu kullanıcılarının endişeleri ile ilgili yaptıkları çalışma cep telefonu kullanıcılarının endişelerini ortaya koymuştur. İngiltere'de yapılan çalışmada cep telefonu olan %53' lük kesimin telefonlarını yitirdiklerinde, şarj/pilleri bittiğinde veya kontörleri tükendiğinde veya şebeke dışında olma gibi durumlarda endişeli olma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Nomofobi olan iki bireyden birinin telefonunu asla kapatmadığı ortaya konmuştur (14). Türkiye'de telefon bağımlılığı olan öğrencilerin %74,5' lik kısmında, bağımlı durumda olmayan öğrencilerin ise %10,5'lik kısmında telefon yoksunluğu görülmüştür (1). En son ki TUIK (2013) verilerine göre, cep telefonu kullanımına ortalama başlama yaşı 10 yaş olarak tanımlanmıştır. Yine aynı verilere göre ülkemizde 2019 yılı itibarıyla 81 milyona yakın cep telefonu aboneliği vardır (15). Özellikle gençler arasında cep telefonu kullanımının bu kadar yayılması çeşitli teknoloji kaynaklı rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir. Nomofobinin DSM-5' te Kaygı bozuklukları başlığı altındaki "özgül fobiler" sınıflandırmasına alınması için öneriler geliştirilmiştir. DSM-5 tanı kriterleri arasında belirli bir nesne veya durumla ilgili belirgin kaygı, korku, endişe, kaçınma ve sıkıntı olarak ifade edilmiştir (16).

Anksiyete (kaygı) kişinin sebebini anlamadığı ve ekseri altında yatan gerçek bir neden olmaksızın kendisinin veya yakınlarının başına bir şey geleceği, şu anda ve gelecekte

başına gelebilecek zor durumlardan kurtulamayacağı veya onunla savaşamayacağı düşüncesiyle yaşamakta olduğu ya da gelecekte yaşayabileceği bir durum ya da zorlukla baş edemeyeceğine dair yaşadığı ağır kaygı ve buna bağlı fiziksel ve ruhsal belirtilerle görülen bir rahatsızlıktır (17).

Freud tarafından ise, fizyolojik uyarılmanın eşlik ettiği gerginlik, sinirlilik ve endişe duygularını içeren duygusal bir durum, 'hissedilen bir şey' olarak tanımlanmıştır (18). Kısacası anksiyete tanı konulması güç bir korku ve kaygı hissidir. Bu hissiyatla bireyin vücudunda değişik tepkiler meydana gelebilir. Genellikle kalp hızının aşırı artması, zor nefes alıp verme, midede boşluk hissi, baş ağrısı ve ani tuvalete gitme isteği gibi belirtiler görülebilir (19). Nomofobinin klinik özellikleri (20):

- Sürekli bir şekilde cep telefonu ile vakit geçirmek ve bu durumla ilgili olarak fazla zaman tüketmek, birden fazla cep telefonuna sahip olmak ve şarj aletini her zaman yanında bulundurmamak,
- Telefonunu kaybedeceği fikriyle kaygılı ve stresli olmak,
- Cep telefonu kullanılmayan (şebeke yetersizliği veya olmayışı, kontör veya şarj azlığı), kendisi veya yakınlarında cep telefonu bulunmadığı hallerden uzak durmaya çaba göstermek,
- Cep telefonu kullanılmasına izin verilmeyen alanlar ve yerlerden kaçınma,
- Telefon iletileri vb. durumlar nedeniyle devamlı telefon görüntüsünü kontrol etmek,
- Telefonu uyurken de dahil olmak üzere 24 saat açık konumda bulundurmamak,
- Cihaz edinmek ve kullanımı için yüklü para vermek ve bu amaçla borç almak.

Gençlerin yalnızken akıllı telefonla daha fazla zaman harcaması, yüz yüze etkileşime girmeden sosyalleşme ve birlikte olma hissine sahip olmaları bağımlılığı artırıcı etkiye sahiptir. Bireyin başka biriyle konuşmak zorunda kalmadan bile bağlantıda olması, tüm etkileşimlerin yüz yüze olmadan çevrimiçi olarak bir ekran aracılığıyla gerçekleştirilmesi, sosyal ağ etkileşimlerinin bir ekran üzerinden gerçekleşmesi, bireylerin istedikleri zaman iletişim kurmalarına izin vermesi mobil telefonların ayrıcalıklarındandır. Cep telefonlarının, 7/24 açık ve taşınabilir özellikte olması bağlantının sürekliliğine olanak vermektedir. Bireyler cep telefonlarına değil telefonlarının yapmasına izin verdiği işlevlerine bağımlıdırlar (21). Telefonlarını kontrol etmek ruh hallerini değiştirmekte ve hayatlarındaki en önemli şeylerden biri olarak düşünmektedirler. Daha önce yaptıkları ve tatmin oldukları şeyleri elde

etmek için telefonlarında daha uzun süreler vakit geçirmeye başlayabilmektedirler (22). Bireyler telefonu yanlarında bulundurmadığında endişe duymaktadırlar (23). Nomofobi ile ilgili üniversite öğrencilerine yapılan çalışmalarda öğrencilerin nomofobi düzeyleri ortalamanın üzerinde bulunmuştur (24- 29).

Cep telefonlarının kullanım yaygınlığının artması ile bireylerin sosyal yaşantılarındaki değerlerinde de değişiklikler meydana gelebildiği söylenilebilir. Dinlenme ve eğlenceye ayırdıkları zamanlarda doğaya çıkma, yürüyüş yapma gibi birtakım aktiviteleri yapmayabilirler. İnsanların günlük yapması zorunlu işler dışında arta kalan sürelerinde istemli olarak yaptıkları dinlenme, keşfetme, eğlence gibi etkinliklerle kendisini fizyolojik ve psikolojik olarak doymuş hissettiği ve her insana özgü değişkenlik gösteren duruma serbest zaman denilmektedir (30,31). Serbest zaman etkinliği olarak yapılabilecek en pratik etkinlik doğa gezisidir. Özellikle şehrin negatif etkilerinden uzaklaşmak için insanların tercih ettiği şehirden uzak mekanlarda yapılan ve doğayı keşfetmeyi sağlayan grup olarak da yapılabilen bir aktivitedir (32).

Doğa yürüyüşü birey üzerinde hem fizyolojik hem de psikolojik olarak fayda sağlamaktadır. Fizyolojik olarak kalp- damar sistemi, kas-iskelet sistemi üzerine etkileri sayesinde kalp ve diğer kasları güçlendirir, dolaşımı düzenler, kan basıncını dengeler, obezite riskini azaltır, sindirimi düzenler, beyin oksijenlenmesini artırarak zihinsel faaliyetleri olumlu yönde etkiler, solunum mekanizmasını düzenler, endorfin salgısını artırıcı özelliği nedeniyle bireyin mutlu olmasını sağlar (33). Doğa yürüyüşünün bireylere sağladığı diğer faydalar ise sorumluluk alabilme, kişilik ve beden gelişimini olumlu etkileme, kendini mutlu hissetme, başkaları ile geçebilme ve sosyalleşmedir (32,34-39). İnsanların doğadan uzak kalması, şehir yaşamının yoğun karmaşası, teknoloji bağımlılığı gibi nedenler serbest zaman faaliyetleriyle ilgilenmemelerindeki engellerden yalnızca bazılarıdır. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin serbest kaldıkları vakitlerde yaptıkları fiziksel etkinliklerin gençlerin sağlığı için pozitif faydaları olduğunu ortaya koymuştur (40). Yapılan literatür taramasında konu ile ilgili karma modelde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı bu çalışma alanında Türkiye’de karma modelin kullanıldığı ilk araştırmadır.

GEREÇ-YÖNTEM

Bu çalışma teknolojisiz doğa yürüyüşünün öğrencilerin nomofobi düzeylerini nasıl ve ne ölçüde etkilediği ölçmek amacıyla; tek gruplu ön test-son test modeli olarak niceliksel ve öğrencilerin bu konuyla ilgili endişelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi amacıyla niteliksel tasarımlı karma yöntem uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan nicel model, tek gruplu ön test-son test modelidir. İşlem öncesi ve sonrasında aynı değişkenle ilgili ölçüm yapılmaktadır. Bu amaçla anket yöntemi kullanılmıştır. Başka bir deyişle, bir deney grubuna önce ön test uygulanır daha sonra müdahale uygulanır ve test tekrarlanır (41).

Araştırmanın nitel boyutunda; açık uçlu soru ve görüşme yöntemi kullanılmıştır.

Çalışmanın Hipotezleri

Araştırmanın literatüründe de belirtildiği gibi üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu yani nomofobi sıklığı önem arz etmektedir. Bu konu ile ilgili yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç artmaktadır.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile teknolojiden uzaklaşarak doğa gezisi yapmaları arasında ilişki bulunmaktadır?
3. Üniversite öğrencilerini en çok endişelendiren konular neler ve nomofobi ile ilişkisi var mıdır?

Bu sorulara bağlı olarak oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

H1: Üniversite öğrencilerinin demografik değişkenleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Üniversite öğrencilerinin teknolojisiz doğa gezisi öncesi nomofobi düzeyleri ile gezi sonrasındaki nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Çalışmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinde görülen mobil telefon yoksunluğu endişesinin değerlendirilmesi ve teknolojisiz doğa yürüyüşü ile öğrencilerin akıllı telefon gibi elektronik cihazlardan uzak kalarak sosyal etkileşime odaklanma fırsatı yakalamaları amaçlanmıştır. Üniversite gençlerinin akıllı telefonları yanlarında olmadan doğada vakit geçirme deneyimleri, öncesi ve sonrasındaki nomofobi düzeyleri ölçülmüştür. Ayrıca öğrencilerin gezi öncesi nomofobi düzeyleri ve onları endişelendiren konu ve konular ölçülmüştür.

Katılımcılar

Çalışma evrenini Çankırı Karatekin Üniversitesi Eldivan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Evde Hasta Bakım programına kayıtlı, Yenilik ve Yaratıcılık dersini alan 49 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma gönüllülük esasına

dayanmaktadır. Bu nedenle çalışmaya katılmak isteyen 46 öğrenci dahil edilmiştir. 46 öğrencinin gezi öncesi ve gezi sonrası nomofobi düzeyleri ve cep telefonsuz geziyle ilgili endişeleri ölçülmüştür. Bu araştırma için Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 14.07.2020 tarih ve 17 sayılı toplantısı ile etik izin alınmıştır.

Araştırmanın Uygulanması

Bu araştırmanın uygulamasının ilk aşamasında öğrencilere gezi öncesi (ön test) (n=46) kişisel bilgi formu, nomofobi ölçeği ve endişelerini belirlemek için nitel soru uygulanmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında öğrencilerle (n=46) elektronik cihazları alınarak doğa gezisi yapılmıştır. Bu amaçla Çankırı'nın Eldivan ilçesindeki bir mesire alanı seçilmiştir. Çankırı Karatekin Üniversitesi Eldivan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nun bulunduğu konumdan ilçedeki mesire alanına kadar (yaklaşık 5 km'lik) yürüyüş yapılmıştır. Burada dinlenme molası verilmiş, piknik ve çeşitli aktiviteler düzenlenmiştir. Yapılan gezi etkinliği, okulun bulunduğu konuma yine yürüyerek dönüp, sona erdirilmiştir.

Araştırmanın son aşamasında -doğa gezisi sonrasında- öğrencilere (son test) (n=46) nomofobi ölçeği ve endişelerini belirlemek için nitel sorular uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama formu öğrencilerin demografik bilgileri, nomofobi düzeyleri ve sıklıkla endişe ettikleri konuları ölçmek için hazırlanan sorulardan oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, aile ilişkileri, anne tutumu, baba tutumu, anne eğitimi, baba eğitimi, aile gelir düzeyi, yakın arkadaşına varlığı, kız/erkek arkadaşına varlığı, internete ulaşım, günlük telefon kullanım süresi, telefon kontrol sıklığı, yaşamdan zevk alma durumu gibi demografik bilgiler yer almaktadır.

Nomofobi Ölçeği: Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2015) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ve Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) kullanılmıştır. 7'li Likert şeklinde hazırlanmış, 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Çalışmada ölçeğin güvenilirlik değeri (Cronbach Alpha) 0,90 olarak alt boyutlarının değeri ise 0,86; 0,85; 0,90 ve 0,85 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan 20 sorunun her biri katılımcılar tarafından 1 puan-kesinlikle katılmıyorum, 7 puan-kesinlikle katılıyorum olacak şekilde puanlandırılmıştır. Toplam puan, 20 ise nomofobi yok, $21 \leq$ nomofobi puanı < 60 ise hafif, $60 \leq$ nomofobi puanı < 100 ise orta, $100 \leq$ nomofobi puanı ≤ 140 ise aşırı düzeyde nomofobi olarak derecelendirilir.

Ölçekteki 1, 2, 3 ve 4. Maddeler "bilgiye erişememe", 5, 6, 7, 8 ve 9. Maddeler "rahatlıktan feragat etme", 10, 11, 12, 13, 14 ve 15. Maddeler "iletişim kuramama", 16, 17, 18, 19 ve 20. Maddeler ise "çevrimiçi bağlantıyı kaybetme" boyutlarını değerlendirmektedir (26,42). "Sizi en çok endişelendiren konular nelerdir?" açık uçlu sorusu sorularak öğrencileri en çok endişelendiren konular sıralanmıştır. Öğrencilerin gezi öncesi ve gezi sonrasında görüşlerini öğrenmek için grup olarak görüşme yapılmıştır.

Veri Analizi

Elde edilen veriler SPSS tekniği ile analiz edilmiştir. Normal dağılım durumunu kontrol etmek için Shapiro-Wilk sınavı kullanılmış olup, normal dağılım değerinin istatistiksel anlamlılık düzeyinden küçük çıktığı tespit edilmiştir ($p < .05$). Bu yüzden, normal dağılım için basıklık- çarpıklık değerlerinden (± 1.96 arasında normallik) faydalanılmıştır (43). Bu nedenle parametrik istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerini analiz etmek amacıyla frekans, yüzde, standart sapma, ortalama, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gibi tanımlayıcı istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %54,4'ü 20-22 yaş arasında olup, %60,9'u kız, %39,1'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin aile ilişki düzeylerinin %80 oranında iyi durumda olduğu, anne tutumlarının %56,5 baba tutumlarında da %41,3 ile koruyucu tutuma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgisiz anne tutumuna sahip öğrenci bulunmazken, baba tutumunda en düşük %2,2 ortalama ile ilgisiz baba tutumu bulunmuştur. Anne eğitim düzeyi okuryazar ya da ilkökul ile ortaokul düzeyleri % 30,4 ile aynı yüksek ortalama sahiptir. Baba eğitim düzeyi ise lise eğitimi %43,5 ile en yüksek ortalama almıştır. Aile gelir düzeyi %95,7 ortalama ile orta düzeydedir. Öğrencilerin tamamına yakınının bir yakın arkadaşı bulunmakla birlikte %73,9'unun bir kız veya erkek arkadaşı bulunmaktadır.

Öğrencilerin %69,6'sı akıllı telefonda internete ulaşım sağlamaktadır. Öğrencilerin %69'u internete akıllı telefonları aracılığıyla erişim sağlamaktadır. Öğrencilerin günlük telefon kontrol sıklığına baktığımızda ise %32,6'sı 11-30 dk, %32,6'sı ise 31-60 dk arasında telefonunu kontrol ettiği sonucu çıkmıştır. Öğrencilerin %30,4'ü 2-4 saat ve %54,4'ü 5-7 saat günlük ortalama akıllı telefon kullanmaktadırlar. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin yaklaşık %55'i günde 5 ile 7 saat arasında akıllı telefon kullanmaktadır. Literatüre baktığımızda üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kontrol sıklığı süresinin benzer şekilde olduğu görülmüştür (44,27,45,46).

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin gezi öncesinde demografik özellikleri ile nomofobi düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarında öğrencilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi ile bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonuçları tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1'de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi alt faktörleri olan bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe, rahat hissedememe puanları ortalamalarının baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır. Buna göre, nomofobi düzeylerinin tüm alt faktörleri için, üniversite öğrencilerin baba tutumu durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,022<0,05$). Nomofobi düzeylerinin, koruyucu baba tutumuna sahip öğrencilerde en yüksek ortalamaya ($X=4,70$) sahip olduğu, ilgisiz baba tutumuna sahip öğrencilerde nomofobi düzeylerinin en düşük ortalamaya ($X=1,75$) sahip olduğu görülmüştür. Nomofobi ölçeğinin bağlantıyı kaybetme alt faktöründe en yüksek ortalamanın yine koruyucu baba tutumuna

sahip öğrencilerde ($X=4,23$) olduğu, bu faktörde yine en düşük ortalamanın ise ilgisiz baba tutumuna sahip öğrencilerde ($X=1,40$) olduğu görülmüştür. ($p=0,008<0,05$). Bu durumun diğer faktörlerde de aynı şekilde olduğu görülmektedir.

Günlük telefon kontrol etme sıklığı değişkeninin nomofobi düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek için yapılan yapılan tek yönlü varyans analizinde aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0,021<0,05$).

Nomofobi ölçeğinin alt faktörleri olan bağlantıyı kaybetme ve kendini rahat hissedememe değişkenleri ile günlük akıllı telefon kontrol sıklığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0,006<0,05$, $p=0,019<0,05$).

Bağlantıyı kaybetme alt faktöründe en yüksek ortalamayı telefonunu 11- 30 dakika arasında telefonunu kontrol edenler ($X=5,43$) ve en düşük ortalamayı ise telefonunu 121 dakika ve üzerinde kontrol eden öğrenciler ($X=2,20$) oluşturmaktadır. Rahat hissedememe alt faktöründe en yüksek ortalamayı telefonunu 11- 30 dakika arasında kontrol edenler ($X= 4,35$) ve yine bu faktörde en düşük ortalamayı telefonunu 121 dakika ve üzerinde kontrol eden öğrenciler ($X= 2,00$) oluşturmaktadır.

Tablo 1. Baba tutumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Değişken	Baba Tutumu	N	X	SS	P
Bilgiye Erişememe	İlgisiz	1	2,75	.	,137
	Otoriter	13	3,73	1,28	
	Koruyucu	19	4,39	1,86	
	Demokratik	13	3,06	1,48	
	Toplam	46	3,79	1,66	
Bağlantıyı Kaybetme	İlgisiz	1	1,40	.	,008
	Otoriter	13	3,71	1,35	
	Koruyucu	19	5,13	1,52	
	Demokratik	13	3,65	1,68	
	Toplam	46	4,23	1,69	
İletişime Geçememe	İlgisiz	1	1,83	.	,063
	Otoriter	13	4,18	1,55	
	Koruyucu	19	5,22	1,82	
	Demokratik	13	3,94	1,60	
	Toplam	46	4,49	1,77	
Rahat Hissedememe	İlgisiz	1	1,20	.	,059
	Otoriter	13	2,60	1,64	
	Koruyucu	19	3,89	2,15	
	Demokratik	13	2,28	1,50	
	Toplam	46	3,01	1,94	

Tablo 2. Telefon kontrol sıklığı değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Değişken	Telefon kontrol Sıklığı	N	X	SS	P
Bilgiye Erişememe	5-10 dk	9	3,36	1,24	,156
	11-30 dk	15	4,65	2,10	
	31-60 dk	15	3,57	1,39	
	61-120 dk	5	2,90	1,05	
	121 dk ve üzeri	2	3,25	,00	
	Total	46	3,79	1,66	
Bağlantıyı Kaybetme	5-10 dk	9	3,98	1,34	,006
	11-30 dk	15	5,43	1,56	
	31-60 dk	15	3,59	1,37	
	61-120 dk	5	3,80	1,98	
	121 dk ve üzeri	2	2,20	,85	
	Total	46	4,23	1,69	
İletişime Geçememe	5-10 dk	9	4,54	1,23	,062
	11-30 dk	15	5,28	2,06	
	31-60 dk	15	4,32	1,37	
	61-120 dk	5	3,57	2,04	
	121 dk ve üzeri	2	1,92	,11	
	Total	46	4,49	1,77	
Rahat Hissedememe	5-10 dk	9	2,09	1,14	,019
	11-30 dk	15	4,35	2,44	
	31-60 dk	15	2,61	1,49	
	61-120 dk	5	2,28	,88	
	121 dk ve üzeri	2	2,00	,57	
	Total	46	3,01	1,94	

Gezi öncesine ait verilerle yapılan analizlerde, demografik değişkenlerden baba tutumu ve telefon kontrol sıklığı ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunduğundan H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Teknolojisiz Doğa Yürüyüşüne Ait Bulgular

Çalışmanın deneysel kısmında öğrencilere sorulan açık uçlu sorular ve deney öncesi, esnasında ve sonrasındaki öğrenci görüşleri analiz edilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerden %55,1' i doğa gezi fikrini ilk başta kabul ettiği daha sonrasında ise öğrencilerin tamamına yakınının (%93,8) geziye katıldığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerden gelen ifadelerden de anlaşılacağı üzere "ailesinden ve arkadaşından izin almak isteyen" öğrencilerin aile ve arkadaşlarından izin aldıktan sonra geziye katılmayı kabul ettikleri görülmüştür.

Deney Öncesi Sınıfta Teknolojisiz Doğa Gezisi Hakkındaki Öğrencilerin Örnek İfadeleri; öğrenciler tarafından "piknik yapmak", "top oynamak", "ders

yapılmayacağı için mutlu oldukları", "yürüyüş yapılacak alanın seçilmesi ve yürüyüş alanının özellikleri", "telefonlarının yanlarında olmamasından endişe ettikleri", "yürüyüş yapmayı sevmemek", "geziye giderken hangi kıyafetleri giyecekleri", "hava durumunu", "ailesi veya arkadaşından izin alacaklar", "hasta olduğunu iddia edip geziye katılmak istememek", "arkadaşları ile daha fazla vakit geçirmek", "okul dışında farklı bir etkinlik olması", "geziye gitmek yerine ders çalışmak" vb. duygu ve düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Teknolojisiz Doğa Gezisine Başlarken Örnek Öğrenci Gözlemleri; "Telefonunu bırakmak istemeyenler", "son kez ailesini ve arkadaşlarını aramak isteyenler", "telefonunu saklayanlar", "geziye katılmaya karar verenler", "ailelerinin sürekli telefonlar kontrol ettiğini söyleyenler", "erkek arkadaşının sürekli telefonlar kontrol ettiğini söyleyenler", "kaybolmaktan korkanlar", "yabani hayvan çıkacağından endişelenenler", "lavabo sıkıntısı yaşanmasından endişelenenler", "telefonları ile fotoğraf çekmek isteyenler" olmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerinin Teknolojisiz Doğa Gezisine Katılım durumu

Geziye Katılım Durumu	N	%
Gezi Öncesi		
Geziye katılmayı isteyen	27	55,1
Kararsız	11	22,4
Geziye katılmak istemeyen	9	18,3
Devamsız	2	4,08
Gezi Esnasında		
Geziye katılmayı isteyen	46	93,8
Kararsız	0	0
Geziye katılmak istemeyen	1	2,04
Devamsız	2	4,08
Toplam	49	100

Teknolojisiz Doğa Gezisi Sırasında Öğrencilerin Örnek İfadeleri; “memnuniyet”, “eğlence”, “daha fazla iletişim kurma”, “birlikte vakit geçirme”, “paylaşımlarının artması”, “kendilerini ifade etme olanağı”, “birbirlerini tanıma fırsatı yakaladıkları” ...

Teknolojisiz Doğa Gezisi Sonrası Öğrencilerin Örnek İfadeleri; “telefonsuz da 4 saat vakit geçirebildikleri”, “yoruldukları”, “uygun kıyafet ve ayakkabı giymediklerinden sıkıntı yaşadıkları”, “motive edici olduğu”, “etkinliğin tekrarlanması talepleri”, “gezi yerinin çok güzel olduğu”, “arkadaş ve arkadaşlıklarının arttığı”, “çocuklar gibi eğlendikleri”, “bir daha geziye katılmak istememe”.

Gezi öncesinde üniversite öğrencilere sorulan açık uçlu soru olan “Sizi sıklıkla endişelendiren konular nelerdir?” sorusuna verilen cevaplar analiz edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin endişe ettikleri konulara baktığımızda ilk sırada “telefon ve internet ile ilgili endişeler” yer almaktadır. Buradaki alt sıralamada ise “aile ve sevdikleri ile iletişime geçememe” öğrencileri en fazla endişelendiren durum olduğu görülmektedir.

Yapılan ANOVA testi ile gezi sonrasında üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki farklılık incelenmiştir.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p=0,061>0,05$).

Ancak bağlantıyı kaybetme değişkeni ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0,03<0,05$). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşa göre nomofobi düzeyleri ortalamalarına bakıldığında ise en yüksek ortalamanın 22 yaşındaki öğrencilere ($X= 4,58$) ait olduğu, en düşük ortalama ise 21 yaşındaki öğrencilere

ait olduğu ($X= 2,53$) görülmektedir. Nomofobi ölçeğinin bağlantıyı kaybetme alt faktöründe de en yüksek ortalamanın 22 yaş öğrencilerde ($X= 5,20$) olduğu, bu faktörde en düşük ortalamanın ise 21 yaşındaki öğrencilerde ($X=2,40$) olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin genel olarak nomofobi düzeyleri ile anne tutumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,199>0,05$). Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda nomofobi ölçeğinin alt faktörü olan rahat hissedememe değişkeni ile anne tutumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0,022<0,05$). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne tutumlarına göre nomofobi düzeyleri ortalamalarına bakıldığında en yüksek ortalamanın koruyucu anne tutumuna sahip olan öğrencilere ($X= 3,37$) ait olduğu, en düşük ortalama ise otoriter anne tutumuna sahip olan öğrencilerde ($X= 2,36$) görülmektedir. Nomofobi ölçeğinin rahat hissedememe alt faktöründe en yüksek ortalamanın yine koruyucu anne tutumuna sahip öğrencilerde ($X= 3,16$) olduğu, bu faktörde yine en düşük ortalamanın ise otoriter anne tutumuna sahip öğrencilerde ($X= 1,34$) olduğu görülmüştür.

Tablo 6’ya göre öğrencilerin öncesinde elde edilen nomofobi düzeyleri ile gezi sonunda elde edilen nomofobi düzeyleri arasında belirgin bir fark olduğu görülmüştür $t(2,1) = 2,76 p < .01$. Bu durum, öğrencilerin teknolojik aletler olmadan yaptıkları doğa gezisinin nomofobi düzeylerinin azaltılabileceğini ortaya koymuştur.

Tablo 7’de çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin gezi öncesi ve gezi sonrasındaki nomofobi düzeyleri ve ortalamalarını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır. Nomofobi ölçeğindeki (NMP-Q) puanlamaya göre Nomofobi seviyesi,

Tablo 4. Öğrencilerin En Çok Endişelendikleri Konuların Kategorize Edilmiş Cevapları

Sıra	Endişe Durumları
1.	Telefon ve internet ile ilgili endişeler (aile ve sevdikleri ile iletişime geçememek-telefonsuz kalmak-şarjın bitmesi-telefonu kaybetmek-müzik dinleyememek-telefonun çekmemesi-sosyal medyadan uzak durmak ve internet paketinin bitmesi..vb)
2.	Okul ile ilgili endişeler (okula derse geç kalmak-başarısızlık-dersten kalmak-sınav..vb)
3.	Aç kalmak ile ilgili endişeler
4.	Ölüm ile ilgili endişeler (ölüm-sevdiğinin birinin ölmesi..vb)
5.	Ulaşım ile ilgili endişeleri (otobüsü kaçırmak-geç kalmak vb.)
6.	Gelecek ile ilgili endişeler (gelecek kaygısı-işsiz kalmak vb.)
7.	Aile ile ilgili endişeler (aileden birinin ölmesi- hastalık vb)
8.	Diğer endişelendikleri konular (tehlikeli ortamlar, yanlış anlaşılma- tuvalete gidememek-kaza geçirmek-yalan- ihanet-insanlar-sağlık ile ilgili vb.)

Tablo 5. Gezi Sonrasında Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Grubu ve Anne Tutumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Yaş	N	X	SS	P
Bağlantıyı kaybetme	18	6	4,17	1,97	,03
	19	15	2,87	1,68	
	20	17	2,95	1,28	
	21	4	2,40	,95	
	22	4	5,20	1,14	
	Toplam	46	3,23	1,63	
Değişken	Anne Tutumu	N	X	SS	P
Rahat hissedememe	Otoriter	7	1,34	,74	,022
	Koruyucu	26	3,16	1,65	
	Demokratik	13	2,46	1,49	
	Total	46	2,69	1,6	

Tablo 6. Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Sonuçları

Testler	N	\bar{x}	S	sd	T	p
Öncesi	46	3,92	1,60	2,1	2,76	.008
Sonrası	46	3,07	1,40			

Tablo 7. Öğrencilerin gezi öncesi ve sonrasındaki nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	Maddeler		N	X	SS	F	P
Bilgiye Erişememe	1.Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	Öncesi	46	4,07	2,07	6,40	,013
		Sonrası	46	3,07	1,71		
	2. Akıllı telefonumdan istediğim anda bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	Öncesi	46	3,80	2,01	2,81	,097
		Sonrası	46	3,15	1,71		
3.Haberlere akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	Öncesi	46	3,17	2,18	1,54	,218	
	Sonrası	46	2,67	1,65			
4.Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	Öncesi	46	4,13	2,01	7,07	,009	
	Sonrası	46	3,11	1,66			
Bağlantıyı kaybetme	5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	Öncesi	46	4,59	2,35	8,02	,006
		Sonrası	46	3,26	2,13		
	6.Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	Öncesi	46	3,98	2,30	1,96	,165
		Sonrası	46	3,33	2,16		
	7.Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	Öncesi	46	4,54	2,12	6,91	,010
		Sonrası	46	3,41	2,01		
	8.Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım	Öncesi	46	3,87	2,23	3,15	,079
		Sonrası	46	3,09	2,00		
	9.Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.	Öncesi	46	4,15	2,19	7,05	,009
		Sonrası	46	3,07	1,71		
İletişime geçememe	10.Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	Öncesi	46	4,80	2,06	13,91	,000
		Sonrası	46	3,28	1,85		
	11.Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	Öncesi	46	4,63	2,05	5,28	,024
		Sonrası	46	3,70	1,85		
	12.Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim	Öncesi	46	4,54	1,94	10,55	,002
		Sonrası	46	3,30	1,71		
	13.Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim	Öncesi	46	4,52	2,02	6,06	,016
		Sonrası	46	3,54	1,79		
	14.Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	Öncesi	46	3,93	1,95	1,66	,201
		Sonrası	46	3,43	1,77		
15.Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.	Öncesi	46	4,50	2,16	7,97	,006	
	Sonrası	46	3,28	1,97			
Rahat hissedememe	16.Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	Öncesi	46	3,09	2,13	1,14	,288
		Sonrası	46	2,65	1,75		
	17.Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	Öncesi	46	3,28	2,26	2,22	,139
		Sonrası	46	2,63	1,93		
	18.Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.	Öncesi	46	3,13	2,33	1,10	,298
		Sonrası	46	2,67	1,81		
	19.Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.	Öncesi	46	2,72	2,24	,02	,879
		Sonrası	46	2,78	1,83		
20.Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.	Öncesi	46	2,85	2,08	,13	,724	
	Sonrası	46	2,70	2,04			

NMP-Q Puanı= 20 Yok, $21 \leq$ NMP-Q Puanı < 60 Hafif, $60 \leq$ NMP-Q Puanı < 100 Orta, $100 \leq$ NMP-Q Puanı \leq 140 Aşırı olarak değerlendirilmiştir. Nomofobi ölçeğinden alınan toplam puana göre öğrencilerin gezi öncesinde nomofobi düzeylerinin 78,28 ile ortalamasının üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gezi sonrasında öğrencilerin nomofobi düzeylerine bakıldığında 62,12 toplam puan ile hafif orta düzeye düştüğü görülmüştür.

Gezi öncesi ve gezi sonrası nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusundan dolayı H2 hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile nomofobi alt faktörlerinden iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetme ve bilgiye erişememe faktörleri ile anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$).

Yine gezi öncesi ve sonrasındaki nomofobi ölçeğinin alt boyutlarının ortalamalarına baktığımızda gezi öncesi en yüksek ortalamayı alan boyutları, iletişime geçememe ($X=4,49$), bağlantıyı kaybetme ($X=4,17$), bilgiye erişememe ($X=3,80$). Gezi sonrasında da en yüksek ortalamalar yine aynı boyutlara aittir (iletişime geçememe ($X=3,42$), bağlantıyı kaybetme ($X=3,23$), bilgiye erişememe ($X=3,00$)).

TARTIŞMA

Gezi öncesinde öğrencilerin nomofobi düzeyleri %78 ortalama ile orta düzeyde iken gezi sonrasında bu oran % 62 ile düşük orta düzeye inmiştir. Üniversite öğrencilerinin gezi öncesi ve gezi sonrasında nomofobi düzeyleri arasında farklılık görülmüştür. Bu da yapılan gezi ile öğrencilerin telefonları olmadan da vakit geçirebilecekleri ve başka şeylere odaklanarak, ilgilenerek, sosyalleşerek telefonun zararlı etkilerinden biri olarak kabul edilen nomofobik olma düzeyini azaltabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin %55,1' i doğa gezi fikrini ilk başta kabul etmiş, ancak daha sonrasında öğrencilerin tamamına yakını, %93,8' i geziye katılmıştır. Öğrencilerden gelen ifadelerden de anlaşılacağı üzere "ailesine ve arkadaşından izin almak isteyen" öğrencilerin aile ve arkadaşlarından izin aldıktan sonra katılmayı kabul ettikleri görülmüştür. Bu durum öğrencilerin demografik özelliklerine bakıldığında %56,5' inin koruyucu anne tutumuna sahip olması, % 41,3' ünün koruyucu baba tutumuna sahip olması, %73,9'unun kız- erkek arkadaş varlığı ile açıklanabilir.

Öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile baba tutumu, anne tutumu ve yaş değişkenleri ile aralarında ilişki bulunmuştur. Literatür tarandığında anne tutumu ve baba tutumu değişkenlerinin nomofobi düzeyine etkisi ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada ise anne tutumu ve baba tutumunun nomofobi düzeyi

ile ilişkili olabileceğine dair sonuçlar bulunmuştur. Koruyucu baba tutumuna sahip öğrencilerde nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu, ilgisiz baba tutumuna sahip öğrencilerde ise nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Yine günlük telefon kontrol sıklığı ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkiye baktığımızda aralarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p=0,021 < 0,05$). Bu grupta günlük telefonunu kontrol sıklığında en yüksek ortalamayı 31-60 dakika en düşük ortalama ise 61-120 dakika ve üzeri kontrol edenler oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşa göre nomofobi düzeyleri ortalamalarına bakıldığında ise en yüksek ortalamanın 22 yaşındaki öğrencilere ($X=4,58$) ait olduğu, en düşük ortalama ise 21 yaşındaki öğrencilere ait olduğu ($X=2,53$) görülmektedir. Anne tutumu ile nomofobi düzeyleri karşılaştırıldığında ölçeğin alt boyutlarında rahat hissedememe ile anne tutumu arasında bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin %54,4' ünün günlük ortalama telefon kullanım süreleri 5-7 saat arasında, günlük telefon kontrol sıklığı %55,2 ile 11- 60 dakika arasında değişmektedir. Literatüre baktığımızda da hem nomofobi düzeyleri hem de telefon kullanım süreleri benzerlik göstermektedir. Erdem ve arkadaşlarının (2016) üniversite öğrencilerindeki nomofobi düzeyleri ve başarıya etkisini ölçmek için yaptığı çalışmada gençlerin %55'inin nomofobik olduğu ve günde yaklaşık 6,43 saat cep telefonu ile vakit geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon kullanan öğrencilerin telefonla vakit geçirme süreleri ile nomofobi seviyeleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır (44). Erdem, Türen ve diğerlerinin (2017) yaptığı başka bir çalışmada ise üniversite öğrencileri ile kamu çalışanlarının nomofobi düzeylerini karşılaştırılmış ve üniversite öğrencilerinin %54'inin, kamu çalışanlarının %47'sinin nomofobik olduğu, nomofobi düzeyleri ile demografik değişkenlerden yaş kıyaslandığında iki değişken arasında ters yönlü ve pozitif bir ilişkinin varlığı görülmüştür. Yine nomofobi düzeyleri ile cep telefonunun günlük kullanım süresi ile arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (47). Adnan ve Gezgin'in (2016) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini ölçmek için yaptıkları çalışmalarının bulgularına göre, üniversite öğrencilerin nomofobi seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Nomofobi düzeyleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında cinsiyet, sınıfı, telefon kullanım zamanları değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (48).

Burucuoglu' nun (2017) Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerini araştırdığı çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri ortalamasının üzerinde bulunmuştur. Çalışmada nomofobi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır

(49). Sırakaya' nın (2018) ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanımına göre değişimini belirlemek için yaptığı çalışmasında, şarj cihazını yanında bulunduran, sabah kalktığında ilk telefonuna bakan, gece yatmadan cep telefonuna bakan ve geceleri cep telefonunu açık bulunduranların nomofobi düzeyleri bu sayılanları yerine getirmeyenlere göre anlamlı ve daha yüksek bulunmuştur (50). Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından 537 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmasında, öğrencilerin %42,6'sının nomofobi düzeylerinin normalin üstünde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (26). Adnan ve Gezgin (2016) 'in 433 üniversite öğrencisine yönelik yaptığı, Gezgin ve Çakır (2016)' ın 475 ergene ulaştığı çalışmalarında gençlerde nomofobi görülme düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (48,51). Yurtdışı çalışmalarına bakıldığında ise Dixit ve diğ., (2010), üniversite öğrencilerinin mobil bağımlılık düzeyini araştırdıkları çalışmalarında öğrencilerin %73'ünün cep telefonlarını uyurken bile bırakmadıkları, %38.5'un cep telefonlarına gelen mesaj ve aramaları tekrar tekrar kontrol ettikleri görülmüştür (3). Singh ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmalarında nomofobik olma sıklığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (52). Hindistan'da ortalama bir kişinin uyanık kaldığı her 16 saatin 6.5 dakikasını telefonunu kontrol ederek geçirdiği ve akıllı telefon kullanıcılarının % 81'inin uyurken, banyodayken bile telefonlarını kapatmadığı raporlanmıştır (12). Katharine ve diğ. (2008) İngiltere'de 2163 katılımcının nomofobi düzeyi değerlendirilmiş, kullanıcıların %52'sinin cep telefonlarını kaybetmeleri pil veya şarjının bitmesi veya kontörünün az olması nedeniyle cep telefonlarına erişim eksikliği durumunda endişe ve stres yaşadığı bildirilmiştir. Katılımcıların stresinin ana nedeni arkadaşlara veya aileye erişim eksikliği olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, erkeklerin % 58'inin ve kadınların %48'inin nomofobi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (24).

Bugün cep telefonları özellikle gençler arasında hayatın önemli bir parçası haline almıştır. Yapılan çalışmalar aşırı telefon kullanımının olumsuz fiziksel ve psikolojik komplikasyonlarla birlikte bağımlılığa yol açabileceğini göstermektedir (53). Özellikle günümüzde en yaygın olanlardan biri nomofobidir. Nomofobi, mobil iletişim teknolojisinin özellikle akıllı telefonlar ile insanlar arasındaki etkileşimlerin artması sonucu, güncel bir fobi olarak literatüre girmiştir (26). Nomofobinin en önemli özelliği cep telefonu yokluğu nedeniyle kişinin rahatsızlık, endişe, öfke veya stres yaşamasıdır (54).

Üniversite öğrencilerinin endişe ettikleri konulara baktığımızda ilk sırada "telefon ve internet ile ilgili endişeler" yer almaktadır. Buradaki alt sıralamada ise "aile ve sevdikleri ile iletişime geçememe" öğrencileri

en fazla endişelendiren durumdur. Yaptığımız analizler sonucunda nomofobinin boyutlarından olan iletişime geçememe alt boyutu da yine öğrenciler tarafından en çok puan alan boyut olmuştur. Üniversite öğrencilerinin nomofobik olma düzeylerinin ve endişelerini artırıcı en önemli faktörün "aile ve sevdikleri ile iletişime geçememe" olduğu görülmektedir. Yine nomofobi alt boyutlarından bağlantıyı kaybetme ve bilgiye erişememe boyutları ile öğrencileri en çok endişelendiren durum olan telefon ve internet ile ilgili endişelerin de birbiriyle uyumlu olduğu görülmektedir.

Yapılan bir çalışmada da benzer sonuç bulunmuştur. Katharine ve diğ. (2008) İngiltere'de yaptığı çalışmasında katılımcıların stresinin ana nedeni arkadaşlara veya aileye erişim eksikliği olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmada öğrencilerin nomofobik ve endişeli olmalarının en temel nedeninin okul nedeniyle aile ve sevdiklerinden uzak kalmalarının olduğu düşünülmektedir (24).

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinde görülen mobil telefon yoksunluğu endişesinin değerlendirilmesi ve teknolojisiz doğa yürüyüşü ile öğrencilerin akıllı telefon gibi elektronik cihazlardan uzak kalarak sosyal etkileşimi odaklanma fırsatı yakalamaları amaçlanmıştır. Bu çalışma ile mobil telefonlarla ilgili bireylerin farkındalıklarını arttırmak ve telefonların olumsuz etkilerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamak ve bağımlılığın veya bağımlı olma riskinin çeşitli faaliyetlerle azaltılabileceğini göstermek açısından önemli bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, teknolojideki gelişmeler ve teknolojik araçların yaygın kullanımı yeni bozukluklar ve bağımlılıklar ortaya çıkarmıştır. Bu etkileri ortadan kaldırmak veya en aza indirme olanağı bulunmaktadır. Yapılan çalışma ile üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanmadan da zaman geçirebilecekleri ve çevrelerindeki doğal güzellikleri keşfedebilecekleri, arkadaşlarını daha iyi tanıyıp birlikte daha fazla vakit geçirebilecekleri bir ortam oluşturulmuştur. Araştırma sonuçları da bunu desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinin aileleri ve sevdiklerinden uzak şehirlerde üniversite hayatına başlamaları öğrenciler için zor bir süreçtir. Bu süreçte öğrencilerin özellikle psikolojik ve sosyal sorunlarını en aza indirmek amacıyla üniversite, sivil toplum kuruluşları ve belediyeler tarafından çeşitli etkinlikler, organizasyonlar, sosyal imkan ve olanaklar geliştirilebilir ve projeler düzenlenebilir. Öğrencilerin özellikle doğayı keşfetmesi, sportif faaliyetlerde bulunması, arkadaşları ile vakit geçirecek alanların yaratılması, birlikte vakit geçirebilmeleri kısaca sosyalleşmeleri, fiziksel ve mental olarak sağlıklı olabilmeleri açısından önemli sonuçlar getirecektir.

KAYNAKLAR:

1. Teknoloji bağımlılığı, <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>, 27/07/2020.
2. 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. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
3. Dixit S, Shukla H, Bhagwat A. K, Bindal A, Goyal A, Zaidi A.K, & 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: Official Publication Of Indian Association Of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339.
4. King A.L.S, Valença A.M, Silva A, Baczynski T, Carvalho M, Nardi A.E, Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-4.
5. Kaur P, Sharma S, Kaur J, & Sharma S.K. (2013). Using social media for employer branding and talent management: An experimental study. *IUP Journal of Brand Management*, 12(2), 7.
6. Oksman V, & Turtiainen J. (2004). Mobile communication as a social stage: Meanings of mobile communication in everyday life among teenagers in Finland. *New Media & Society*, 6(3), 319-339.
7. Pavithra M.B, Madhukumar S, & Mahadeva M. (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.
8. Sharma N, Sharma P, Sharma N, & Wavare R.R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
9. Tavalacci M.P, Meyrignac G, Richard L, Dechelotte P, & Ladner J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 3), ckv172-088.
10. Balta Ö.Ç & Horzum M.B. (2008). The Factors That Affect Internet Addiction of Students in a Web Basal Learning Environment. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187 –205.35.
11. Lam L.T, Peng Z & Mai J. (2009). The Association Between Internet Addiction and Self-Injurious Behaviour Among Adolescents. *Injury Prevention*, 15(6), 403-408.36.
12. Davey S, & Davey A. (2014). Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International Journal Of Preventive Medicine*, 5(12), 1500.
13. Duke É, & Montag C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95.
14. Nomofobi.wikipedia, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Nomofobi>, (Nisan,2020).
15. Türkiye raporu. <https://www.turkiyeraporu.com/cep-telefonu>, (Nisan, 2020).
16. American Psychiatric Association, Specific phobia. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013,197-198.
17. Anksiyete bozuklukları, <https://erenkoyruhsinireah.saglik.gov.tr/TR,127745/anksiyete-bozukluklari.html>,(Ağustos, 2020).
18. Spielberger C.D. (2010). State-Trait Anxiety Inventory. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*.
19. Kocabaşoğlu N. (2005). Stres ve Anksiyete, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri. *Istanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Yayınları*, 181-198.
20. Bragazzi N.L & Del Puente G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research And Behavior Management*, 7, 155.
21. Kuss D.J, & Griffiths M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(3), 311.
22. Griffiths M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal Of Substance Use*, 0(4), 191-197.
23. Van Deursen A.J, Bolle C.L, Hegner S.M, & Kommers P.A. (2005). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers In Human Behavior*, 45, 411-420.
24. Katharine B. (2008). Phone-reliant Britons in the grip of nomo-phobia. *The independent*, 31.
25. Bivin J.B, Mathew B, Thulasi P.C, & Philip J. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about. *Under Graduate Students Of Health Sciences*,1(1), 1-5.
26. Yıldırım C, & Correia A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
27. Akıllı G.K, & Gezgin D.M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Examination of the Relationship Between Nomophobia Levels and Different Behavior Patterns of University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
28. Prasad M, Patthi B, Singla A, Gupta R, Saha S, Kumar J.K, & Pandita V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research: JCDR*,11(2), ZC34.
29. Yılmaz M, Aynur K, & Doğru Y.B. (2018). Akıllı Telefondan Yoksun Kalmak: Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 31-47.
30. Özşaker M (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1), 126-131.
31. Derman E. (2018). Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Doğa Yürüyüşüne Gençlerin Katılım Kısıtlarının Belirlenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 4(19),429-434 (ISSN:2149-8598).
32. Yerlisu-Lapa T, Ardahan F, & Yıldız F. (2010). Bisiklet Etkinliklerine Katılan Bireylerin Profilleri, Bu Spor Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Türkiye, Antalya.
33. Kiracıoğlu Ö. (2010). Doğa Yürüyüşü Güzerghârlarının Planlama İlkelerinin Belirlenmesi. *Ovacık Sinancılar Örneği Projesi*, İzmir.
34. Wagner R.J, & Roland C.C. (1992). How Effective Is Outdoor Training?. *Training and Development*, 46 (7), 61-66.
35. Hilton P. (1992). Alien Rope Tricks. *Personnel Management*, 24 (1), 45-51.
36. Burnett D. (1994). Exercising Better Management Skills. *Personnel Management*, 26, 1, 42-46.
37. Levi J. (1994). Sign Of The Times: An Outdoor Education Project With Profoundly Deaf And Hearing Children. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(2), 23-25.
38. McRoberts M. (1994). Self-Esteem In Young Offenders. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(4), 9-11.
39. McKenzie M.D. (2000). How Are Adventure Education Program Outcomes Achieved?: A Review of The Literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, (5)1, 19-28.
40. Haase A, Staptoe A, Sallis J.F, Wardle J. (2004). Leisure Time Physical Activity In University Students From 23 Countries: Associations With Health Beliefs, Risk Awareness and National Economic Development. *Preventive Medicine*, 39,182-190.
41. Robson C. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri gerçek dünya araştırması (Ed). Çınkır Ş. ve Demirköseoğlu, N, Ankara, Anı Yay.

42. Yildirim C, Sumuer E, Adnan M, & Yildirim S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1333.
43. Tabachnick B.G, & Fidell L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA*. Thomson/Brooks/Cole.
44. 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).
45. Minaz A, & Bozkurt Ö. Ç. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi-*Investigation Of University Students Smartphone Addiction Levels And Usage Purposes In Terms Of Different Variables*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(21), 268-286.
46. Güler E.Ö, & Veysikarani D. (2019). Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği, *Beykoz Akademi Dergisi*, (1), 75-88.
47. Türen U, Erdem H, Kalkın G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1),1.
48. Adnan M, & Gezgin D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
49. Burucuoğlu M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
50. Sırakaya M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
51. Gezgin D.M, & Çakır Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
52. Singh B, Gupta R, Garg R. (2013). Mobile phones; A Boon or Bane for Mankind?-Behavior of medical students. *International Journal of Innovative Research and Development*, 2(4),196-205.
53. Nikhita C.S, Jadhav P. R, & Ajinkya S.A. (2015). Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 9(11), VC06.
54. Pavithra M.B, Madhukumar S, & Mahadeva M. (2015). A study on nomophobiamobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal Of Community Medicine*, 6(3), 340-344.