

# Üniversite Öğrencilerinin Telefonla Oyun Oynama Alışkanlıklarının Nomofobi Düzeyi ve Uykululuk Durumuna Etkisi

## The Effect of University Students' Phone Playing Habits on Nomophobia Level and Sleepiness Status

Musa ÖZSAVRAN, Tülay KUZLU AYYILDIZ, Aleyna DENİZER

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde telefonla oyun oynama alışkanlıklarının nomofobi düzeyi ve uykululuk durumuna etkisini araştırmaktır. Tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkisel araştırma olarak tasarlanan bu çalışma bir üniversitenin iki kampüsünden toplam 942 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Veriler Mayıs-Kasım 2022 tarihleri arasında öğrencilerden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", "Türkçe Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)" ve "Epworth Uykululuk Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Öğrencilerin %4.1'inde nomofobinin olmadığı bulunurken, %40.2'si hafif düzeyde nomofobi, %36.6'sı orta düzeyde nomofobi ve %19.0'u aşırı düzeyde nomofobi seviyesine sahiptir. Öğrencilerin %41.1'i normal uykululuk seviyesine, %39.8'i normal ama artmış gün içi uykululuk seviyesine, %7.2'si artmış ama ılımlı gün içi uykululuk seviyesine, %6.8'i artmış, orta derecede gün içi uykululuk seviyesine ve %5.1'i de artmış, şiddetli derecede gün içi uykululuk seviyesine sahiptir. Öğrencilerin NMP-Q puanları ile Epworth Uykululuk Ölçeği puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur ( $r=0.256$ ,  $p=0.0001$ ). Öğrencilerin nomofobi seviyesi arttıkça uykululuk seviyeleri de artmaktadır. Üniversite öğrencilerinin teknolojik becerilerinin akademik ve mental gelişime katkı sağlayacak biçimde geliştirilmesi gerekmektedir. Bu durum araştırma, öğrenme, bilgi edinme ve sosyal yeteneklerinin artırılmasını sağlayacaktır. Bu alanlarında kullanmak üzere yönlendirmelerin yapılmasıyla birlikte akıllı telefon bağımlılığını önleyici faaliyetlerin geliştirilmesine önem verilmesi gerekmektedir. Nomofobi düzeyinin azalmasıyla uyku kalitesinin artabileceği ve uykululuk durumunun azalabileceği ön görülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Üniversite öğrencileri, Nomofobi, Uykululuk durumu

Özsavran M., Kuzlu Ayyıldız T., & Deniz A., (2023). Üniversite öğrencilerinin telefonla oyun oynama alışkanlıklarının nomofobi düzeyi ve uykululuk durumuna etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 13(3), 465-474. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1318302>

**Musa ÖZSAVRAN** (✉)

ORCID ID: 0000-0001-9008-900X

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ahmet Erdoğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İbn-i Sina Kampüsü, Zonguldak, Türkiye  
Zonguldak Bulent Ecevit University, Ahmet Erdogan Vocational School of Health Services, Child Development Department, Zonguldak, Türkiye  
ozsavranmusa@gmail.com

**Tülay KUZLU AYYILDIZ**

ORCID ID: 0000-0002-8924-5957

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü (Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği), Zonguldak, Türkiye  
Zonguldak Bulent Ecevit University, Faculty of Health Sciences, Nursing Department (Child Health and Disease Nursing), Zonguldak, Türkiye

**Aleyna DENİZER**

ORCID ID: 0000-0003-0548-0157

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Öğrencisi, Zonguldak, Türkiye  
Zonguldak Bulent Ecevit University, Health Sciences Institute, Student of Child Health and Disease Nursing Department, Zonguldak, Türkiye

**Geliş Tarihi/Received** : 22.06.2023

**Kabul Tarihi/Accepted** : 10.12.2023



Bu eser "Creative Commons Atıf-GayriTicari-4.0 Uluslararası Lisansı" ile lisanslanmıştır.

**ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate the effects of phone gaming habits on the level of nomophobia, sleep quality and sleepiness in university students. This study, designed as a descriptive, cross-sectional and relational research, was conducted with a total of 942 university students from two university campuses. Data were collected online from students between May-November 2022. Data were collected using the "Personal Information Form" created by the researchers, "The Turkish Nomophobia scale" and, "The Epworth sleepiness scale". While 4.1% of the students did not have nomophobia, 40.2% had mild, 36.6% had moderate, and 19.0% had extreme nomophobia. Of the students, 41.1% had normal sleepiness, 39.8% had normal but increased daytime sleepiness, 7.2% had increased but moderate daytime sleepiness, 6.8% had increased moderate daytime sleepiness, and 5.1% He also had an increased severe daytime sleepiness. A significant and positive weak correlation was found between students' NMP-Q scores and Epworth Sleepiness Scale scores ( $r=0.256$ ,  $p=0.0001$ ). As the students' nomophobia level increases, their sleepiness level also increases. University students' technological skills should be developed in a way that contributes to their academic and mental development. This will increase research, learning, information and social skills. With the guidance to be used in these areas, it is necessary to give importance to developing activities to prevent smartphone addiction. It is predicted that with a decrease in the level of nomophobia, sleep quality may increase, and sleepiness may decrease.

**Keywords:** University students, Nomophobia, Sleepiness

**GİRİŞ**

İletişim her anlamda insan ve toplum için vazgeçilemez bir unsurdur. Toplumsal yaşamın sürdürülmesi, insanların her anlamda ihtiyaçlarının sağlanması, kültürlerin oluşturulması, yaşatılması, devamlılığının sağlanması, yaygınlaştırılması ve gelecek nesillere aktarılmasına olanak tanıyan temel nitelik iletişim kurulabilmesidir. İnsanlar uzun yıllar boyunca yüz yüze iletişim kanallarını kullanarak iletişimde devamlılığı sürdürmüşlerdir. Ancak tarihsel süreç içinde teknolojinin gelişmesiyle yüz yüze iletişimle birlikte kitle iletişim araçlarına adım atılmıştır (Çakır & Kuzucu, 2019).

Kitle iletişim araçlarından biri olan telefon, icadından günümüze kadar en yaygın kullanılan iletişim aracı olarak yaşamımızın her alanında yerini almaktadır (Yetgin & Acar, 2022). Geçtiğimiz 20 yıl içinde de özellikle cep telefonları teknolojinin ilerlemesi ve internetin birleşiminin sağlanmasıyla birlikte iletişimde yeni bir boyuta zemin hazırlamıştır. Artık insanlar e-posta gönderme, alışveriş yapma, görüntülü görüşme, oyun oynama gibi birçok işlevi akıllı telefonlar ile yapmaktadır (Şahin, 2021).

Akıllı telefonların en çok tercih edilen işlevlerinden biri de dijital oyunlardır. Dijital oyunlar çekici ve görsel ortam sunan, dış dünyadan bağımsız özelliklere sahip özellikle de genç bireyler için eğlenceli bir özellik barındıran dijital ortamlardır. Oyunlar yoğun ve sıkıcı ders ortamından uzaklaşmak, arkadaş ortamında saygın bir yer edinme, boş zamanı değerlendirmek kendini ifade etmek ve benliklerini ortaya koymak gibi nedenlere bağlı olarak genç bireyler arasında çok fazla oynanabilmektedir (Bağcı, 2019).

Akıllı telefonların da taşınabilirliği ve kullanım kolaylığının fazla olması oyun oynama süresini artırmakta ve buna paralel olarak da akıllı telefon kullanımını artırmaktadır. Oyunlar her ne kadar çağın iletişim aracı olarak görülse de toplumda insanlar arasında gerçek anlamda bir iletişim aracı olmaktan uzak kalmaktadır. Boş zamanlarını oyun oynayarak geçiren genç bireylerin dijital oyun dünyasındaki gelişme ve yenilikler ile kendilerini sürekli içine çeken bir girdap içerisinde bulmalarına ve zaman içerisinde

de toplumdaki kendilerini soyutlamalarına neden olmaktadır (Yavuz & Tarlakazan, 2018). Akıllı telefonların insan yaşamında sık kullanılmaya başlamasıyla birlikte çeşitli alışkanlıklar ortaya çıkmaktadır. Özellikle COVID-19 pandemisindeki izolasyon, karantina gibi uygulamalarla da kullanımı artarak çocuk, ergen, genç ve yetişkinlerin telefona bağımlı hâline gelmesine, kısaca nomofobik olmalarına sebep olmaktadır (Atıcı & Erbaş, 2021).

Nomofobi, kişinin akıllı telefonuna erişemediğinde ya da akıllı cihaz üzerinden iletişim sağlayamadığında ortaya çıkan korku, öfke, gerginlik ve endişe durumunu tanımlamaktadır (Yetgin & Acar, 2022). Nomofobi görülen insanlar şarjlarının bitmesinden, kapsama dışında kalmaktan, akıllı telefonlarını bir yerde unutmaktan dolayı abartılı korku yaşarken ve sıklıkla akıllı telefonlarını kontrol etme eğiliminde bulunmaktadır (Şahin, 2021).

Türkiye'de ve dünyada yapılan çalışmalar incelendiğinde Digital in 2018 Raporu'nda dünya nüfusunun %68'inin akıllı telefon kullandığı ve yine aynı raporda Türkiye'de akıllı telefon kullanımının %90 olduğu bildirilmiştir. The Deloitte Times (2018) Raporu'nda ise Türkiye'deki mobil kullanıcıların ortalama 78 kez (yaklaşık 13 dakikada bir) akıllı telefonlarını kontrol ettikleri Avrupa'daki kullanıcılara oranla kıyasla akıllı telefonlara bakma ortalamlarının 1,5 kat daha yüksek olduğu belirtilmekte, en fazla görülen grubun ise 18-24 yaş aralığındaki genç ergenlerden meydana geldiği vurgulanmaktadır (Hoşgör, 2020).

Günümüzde ciddi bir tehlike olan nomofobi özellikle gençlerde uyku sorunlarına yol açabilmektedir (Yorulmaz ve ark., 2018; Kocamaz ve ark., Cain & Malcom, 2019; Bağcı, 2019). Nomofobi ve uyku bozukluklarının birleşimi sonucu ergenlerde fizyolojik ve psikososyal açıdan stres, anksiyete, akademik performansta azalma, göz sağlığında bozulma gibi daha birçok sorun gözlemlenmektedir (Özsavran & Ayyıldız, 2022).

Uyku, vücuttaki hücrelerin yenilenmesini, dinlenmesini ve hafıza fonksiyonunun düzenlenmesini ve insanın yeni bir güne başlangıcını sağlayan önemli bir döngüyü oluşturmaktadır (Ekenler & Altınel, 2021). Yaşamın yaklaşık olarak üçte birini oluştur-

makta ve düzenli bir uyku sağlıklı yaşam ve beden fonksiyonlarının eksiksiz olarak sürdürülebilmesi yönünden en temel yapıtaşı görevini üstlenmektedir. Bu nedenle bu döngünün bedenin ihtiyaçlarını en iyi bir şekilde yerine getirilmesinin sağlanması büyük bir önem taşımaktadır (Şalva ve ark., 2020).

Genel bir ifade olarak günün 7 ile 9 saatinin uyku için ayrılması gerektiği ifade edilmektedir. Ancak her zaman belirli nedenlere bağlı olarak uyku için bu süre sağlanamayabilmektedir (Yorulmaz ve ark., 2018). Buna paralel olarak da kişinin uyandıktan sonra dinlenmiş ve zinde olmasını tanımlayan uyku kalitesinde bozulma ya da uyku bozuklukları görülebilmektedir (Nazik & Dişli, 2022). Uyku bozuklukları yaş, cinsiyet, çevresel ve genetik faktörler ve sosyal yaşam gibi birçok duruma bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Ekenler & Altınel, 2021). Bu nedenle uyku bozukluklarına neden olan risk etkenlerinin tespit edilebilmesi, farkındalığının sağlanması ve koruyucu sağlık davranışlarının etkinliğinin artırılması açısından çalışmalar yapılması önem taşımaktadır.

Bu amaçla bu çalışma üniversite öğrencilerinde telefonla oyun oynama alışkanlıklarının nomofobi düzeyi ve uykululuk durumuna etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

### GEREÇ ve YÖNTEM

Bu çalışma tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkisel araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında araştırmanın yapıldığı üniversiteye kayıtlı il merkezinde bulunan iki kampüsünde (Farabi Kampüsü-13188 öğrenci) ve (İbn-i Sina Kampüsü-6243 öğrenci) toplam 19431 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın yürütüldüğü üniversite, ülkenin bütün bölgelerinden gelen öğrencilere eğitim vermektedir. Örneklem ülkenin farklı bölgelerinden gelen üniversite öğrencilerinin farklı olan kültür ve bakış açılarını en iyi şekilde yansıtmaktadır. Bilinen bir popülasyon için örneklem büyüklüğü hesaplamak için kullanılan formüle göre (<https://www.calculator.net/sample-size-calculator.html>) örnekleme 377 üniversite öğrencisinin yeterli olacağı görülmüştür.

Araştırmaya, çalışmanın amacı hakkında bilgi verilen, veri toplama formlarını eksiksiz olarak dolduran 942 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Dâhil etme kriterleri: (1) 2021-2022 güz döneminde bu devlet üniversitesinde öğrenci olmak, (2) araştırmaya katılmak için gönüllü olmak, (3) Türkçe okuyabilme ve Türkçe iletişim sorunu yaşamamaktır.

Bu çalışma, 01.05.2022-01.11.2022 tarihleri arasında Türkiye'nin Batı Karadeniz bölgesinde bulunan bir devlet üniversitesinde, 1964 Helsinki Bildirgesi'nde ve daha sonra yapılan değişikliklerde veya karşılaştırılabilir etik standartlarında belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın yapılabilmesi için bir üniversitenin İnsan araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Tarih/Sayı:28.04.2022/163522, No:195). Araştırmanın yürütüldüğü üniversiteden yazılı izin alınmıştır.

Veriler, Kişisel bilgi formu, Türkçe Nomofobi ölçeği ve Epworth uykululuk ölçeği kullanılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır. Kişisel bilgi formunun başında, araştırmanın amacı hakkında bilgi veren aydınlatılmış onam formunda öğrencilere (1) çalışmada

toplanan verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı, (2) veri toplama formlarında cevaplayanların kimlik bilgilerini almayla ilgili herhangi sorunun bulunmadığı, (3) öğrencilerin veri toplama formundaki sorularını inceledikten sonra isterlerse araştırmadan çekilebilecekleri, (4) araştırmanın öğrenciler üzerinde herhangi bir olumsuz bir etki oluşturmayacağı ifade edilmiştir. Tüm haklarının ve bilgilerinin güvence altına alınacağı, saklanacağı konusunda güvence verilmiştir. Tüm öğrencilerden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Öğrenciler bu formu doldurduktan sonra araştırmada kullanılan anket ve ölçeklerin doldurulma aşamasına geçmiştir. Veri toplama formlarını doldurmak ortalama 5-10 dakika sürmüştür.

### Veri Toplama Araçları:

#### Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sınıf, bölüm, cinsiyet, yaş, günlük oyunla geçen süre, telefonla oyun oynama alışkanlıkları, gün içindeki uyku aktiviteleri, oyun oynama duygu durumu vb. bilgilerinden oluşmaktadır.

#### Türkçe Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Nomofobi ölçeği Yıldırım ve Correia tarafından 2015 yılında geliştirilmiş, 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Yıldırım ve Correia tarafından yapılan araştırmada bireylerin nomofobik durumlarına ilişkin dört alt boyutunun; (1) Çevrimiçi olamama, (2) İletişimi kaybetme, (3) Cihazdan Yoksunluk, (4) Bilgiye Ulaşamama olduğu ifade edilmiştir. Nomofobi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Yıldırım ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin güvenilirlik değeri (cronbach alpha) 0,92 olarak alt boyutlarının değeri ise 0,90; 0,74; 0,94 ve 0,91 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan 20 sorunun her biri katılımcılar tarafından 1 puan kesinlikle katılmıyorum, 7 puan- kesinlikle katılıyorum olacak şekilde puanlandırılır. Toplam puan 20 ise nomofobi yok, 20'den yüksek ama 60'dan küçükse hafif düzeyde nomofobi, 60 ve üzeri ama 100'den küçükse orta düzeyde nomofobi, 100 ve üzeri ama 140 ve aşağısındaysa 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 (Yıldırım, 2014). Bu çalışmada NMP-Q ölçeğinin cronbach alpha değeri 0.966 olarak bulunmuştur.

#### Epworth Uykululuk Ölçeği

Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ), uyku bozuklukları çalışmaları gündüz uykululuk hâlini değerlendirmek için en sık kullanılan ölçektir. Testte toplam 8 soru mevcuttur. Bireylerden son bir ayını göz önüne alarak gün içerisinde belirli aktiviteleri yaparken uykuya dalma olasılıklarını 0-3 arası bir puanla değerlendirmesi istendi. Hiç uyuklamam cevabı 0 puan, nadiren uyuklarım cevabı 1 puan, zaman zaman uyuklarım cevabı 2 puan ve büyük olasılıkla uyuklarım cevabı ise 3 puan olarak kaydedildi. Değerlendirme sonunda her birey için 0-24 puan arasında bir gündüz uykululuk skoru elde edildi. Yüksek Epworth Uykululuk Ölçeği skoru bireyin gündüz uykululuk düzeyinin artmış olduğunu gösterir. 11 ve 11'den daha yüksek skorlar

gündüz aşırı uykululuk durumunu ifade eder. Epworth Uykululuk Ölçeği Johns tarafından 1992 yılında geliştirilmiş, Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ağargün ve arkadaşları tarafından 1999 yılında yapılmıştır (Ağargün ve ark., 1999). Bu çalışmada Epworth Uykululuk Ölçeğinin cronbach alpha değeri 0.806 olarak bulunmuştur.

#### Verilerin Analizi:

Toplanan verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences 25.0 kullanılmıştır. Tanımlayıcı veriler frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için çarpıklık ve basıklık istatistiklerinden yararlanılmıştır. Nicel verilerle karşılaştırıldığında gruplar arası farklılıklar Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirildi ve istatistiksel anlamlılık düzeyi p değeri 0.05'ten küçük olarak kabul edilmiştir (p<0.05).

### BULGULAR

Öğrencilerin %52.2'si erkek, yaş ortalamaları 21.16'dır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlası lisans programında ve %48.7'si ikinci sınıfta okumaktadır. Öğrenciler 5.40 yıldır oyun oynarken, günlük ortalama 3.80 saatini telefonla oyun

oynamaya ayırmaktadır. Günlük uyku uyuduğu ortalama süre de 7.44 saattir.

Öğrencilerin %63.7'si telefonunun şarjının bitmesinden korkarken, %60.3'ü şarj aletini yanında bulundurmaktadır. Sabah uyanır uyanmaz telefonunu kontrol etme oranı %87.7 iken akşam yatağa yattığında telefonda vakit geçirenlerin oranı %93.2'dir.

Bağlantı tercihine göre öğrencilerin %70.6'sı online oyunlarını tercih etmektedir. %59.9'u telefonda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmazken, %85.2'si kendisini oyun bağımlısı olarak görmemektedir. Öğrencilerin %71.1'i de telefonda oyun oynarken / sonrasında kendisini yorgun hissetmemektedir.

Öğrencilerin %62.1'i telefonla oyun oynama/vakit geçirmekten dolayı pışmanlık hissetmezken, telefonda geçirdiği vakit uyku uyumasını engellemeyenlerin oranı %65.5'tir. Öğrencilerin %46.5'i sabahları kalktığında kendinizi iyi uyumuş hissederken, %62.5'i gün içinde kendini uyuklu hissetmektedir. Öğrencilerin %60.4'ü gün içinde uyku uyumadığını belirtmişlerdir. Kaliteli uyku uyuduğunuzu düşünen öğrencilerin oranı %40.8 iken kaliteli uyku uyumadığını düşünenlerin oranı da %59.2 olarak bulunmuştur (Tablo 1).

**Tablo 1:** Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri (n=942)

	Ortalama±Standart Sapma, Ortanca (Min-Maks)		
Yaş	21.16±1.563, 21.00 (18-26)		
Günlük telefonla oyun oynama süreniz? (saat)	3.80±3.213, 3.00 (0-20)		
Ne zamandan beri telefonda oyun oynuyorsunuz? (yıl)	5.40±3.786, 5.00 (0-17)		
Ortalama kaç saat uyuyorsunuz? (saat)	7.44±1.649, 8.00 (0-18)		
		n	%
Cinsiyet	Kadın	450	47.8
	Erkek	492	52.2
Okuduğu Program	Ön lisans	410	43.5
	Lisans	532	56.5
Sınıf	Birinci Sınıf	264	28.0
	İkinci Sınıf	459	48.7
	Üçüncü Sınıf	93	9.9
	Dördüncü Sınıf	126	13.4
Telefonunuzun şarjının bitmesinden korkar mısınız?	Evet	600	63.7
	Hayır	342	36.3
Şarj aletinizi yanınızda bulundurur musunuz?	Evet	568	60.3
	Hayır	374	39.7
Sabah uyanır uyanmaz telefonunuzu kontrol eder misiniz?	Evet	826	87.7
	Hayır	116	12.3
Akşam yatağa yattığınızda telefonda vakit geçirir misiniz?	Evet	878	93.2
	Hayır	64	6.8
Telefonda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmuyorum.	Evet	564	59.9
	Hayır	378	40.1

**Tablo 1:** Devam

		n	%
Bağlantı tercihinine göre en çok hangi oyunları tercih ediyorsunuz?	Online	665	70.6
	Offline	277	29.4
Telefonla oyun oynarken / sonrasında kendinizi yorgun hissediyor musunuz?	Evet	272	28.9
	Hayır	670	71.1
Kendinizi oyun bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Evet	139	14.8
	Hayır	803	85.2
Telefonda geçirdiğiniz vakit uyku uyumanızı engelliyor mu?	Evet	325	34.5
	Hayır	617	65.5
Gün içinde uyku uyuyor musunuz?	Evet	373	39.6
	Hayır	569	60.4
Gün içinde kendinizi uykulu hissediyor musunuz?	Evet	589	62.5
	Hayır	353	37.5
Sabahları kalktığınızda kendinizi iyi uyumuş hissediyor musunuz?	Evet	438	46.5
	Hayır	504	53.5
Kaliteli uyku uyuduğunuzu düşünüyor musunuz?	Evet	384	40.8
	Hayır	558	59.2
Telefonla oyun oynama/vakit geçirmekten dolayı pişmanlık hissediyor musunuz?	Evet	357	37.9
	Hayır	585	62.1
	<b>Toplam</b>	<b>942</b>	<b>100</b>

Öğrencilerin telefonda oyun oynama nedenleri arasında sırasıyla %73.5'i eğlenme/zevk almak, %59.5'i boş zaman geçirmek, %18.0'ı kazanma/başarma ihtiyacı, %16.1'i sosyalleşme ihtiyacı, %7.4'ü takdir edilmek, %7.0'ı herkesin konuştuğu popüler bir oyun oluşu, %4.3'ü gelir elde etmeyi düşünmek olduğunu belirtirken %1'i oyun oynamamaktadır.

Öğrencilerin telefonda oyun oynarken en çok hissettiği duygular sırasıyla %81.0'ı eğlenmek, %35.1'i heyecan, %33.7'si mutluluk, %18.5'i stres, %14.5'i huzur, %11.6'sı öfke, %6.9'u güven, %3.8'i korku olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

**Tablo 2:** Telefonda Oyun Oynama Nedenleri ve Hissedilen Duygular (n=942)

		n	%
Hangisi telefonda oyun oynama nedenleriniz arasında yer almaktadır?	Kazanma/Başarma ihtiyacı	170	18.0
	Takdir edilmek	70	7.4
	Eğlenmek/zevk almak	692	73.5
	Sosyalleşme ihtiyacı	152	16.1
	Boş zaman geçirmek	561	59.5
	Herkesin konuştuğu popüler bir oyun oluşu	66	7.0
	Gelir elde etmeyi düşünmek	41	4.3
	Oynamıyorum	10	1.0
Telefonda oyun oynarken en çok ne hissediyorsunuz?	Mutluluk	317	33.7
	Güven	65	6.9
	Huzur	137	14.5
	Eğlence	763	81.0
	Heyecan	331	35.1
	Stres	174	18.5
	Öfke	109	11.6
	Korku	36	3.8

(Her iki soru için birden fazla seçenek seçilmiştir.)

**Tablo 3:** Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Seviyesi (n=942)

Nomofobi Seviyesi	Puan*	n	%
Yok	NMP-Q Puanı=20	39	4.1
Hafif	21≤ NMP-Q Puanı<60	379	40.2
Orta	60≤ NMP-Q Puanı<100	345	36.6
Aşırı	100≤ NMP-Q Puanı≤140	179	19.0
	<b>Toplam</b>	<b>942</b>	<b>100</b>

\*Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Ölçek puanı hesaplandığında, öğrencilerin %4.1'inde nomofobinin olmadığı bulunurken, %40.2'si hafif düzeyde nomofobi, %36.6'sı orta düzeyde nomofobi ve %19.0'u aşırı düzeyde nomofobi seviyesine sahiptir (Tablo 3).

**Tablo 4.** Nomofobi ölçeği (NMP-Q) alt boyutlarının puan ortalaması (n=942)

	Ortalama±Standart Sapma	Ortanca (Min-Maks)
Bilgiye Erişememe	14.2834±7.305	12.00 (4-28)
Rahatlıktan Feragat Etme	14.6752±8.990	15.00 (5-35)
İletişim Kuramama	22.0372±11.801	19.00 (6-42)
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	16.9904±8.824	12.00 (5-35)
Toplam Ölçek	67.9862±32.1755	62.00 (20-140)

Araştırmada Nomofobi ölçeği alt boyutları incelendiğinde; bilgiye erişememe alt boyutu ortalaması 14.2834±7.305, ortanca ve minimum-maksimum değeri 12.00 (4-28); Rahatlıktan feragat etme alt boyutu ortalaması 14.6752±8.990, ortanca ve minimum-maksimum değeri 15.00 (5-35); iletişim kuramama alt boyutu ortalaması 22.0372±11.801, ortanca ve minimum-maksimum değeri 19.00 (6-42); çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu ortalaması 16.9904±8.824, ortanca ve minimum-maksimum değeri 12.00 (5-35); toplam ölçek ortalaması 67.9862±32.1755, ortanca ve minimum-maksimum değeri 62.00 (20-140) olarak bulunmuştur (Tablo 4).

**Tablo 5:** Epworth Uykululuk Ölçeği Puan Analizi (n=942)

Epworth Uykululuk Ölçeği		Ortalama±Standart Sapma	Ortanca (Min-Maks)
		6.940±4.610	7.000 (0-24)
Uykululuk Seviyesi	Puan Aralığı	n	%
Normal	0-5	387	41.1
Normal ama artmış gün içi uykululuk	6-10	375	39.8
Artmış ama ılımlı gün içi uykululuk	11-12	68	7.2
Artmış, orta derecede gün içi uykululuk	13-15	64	6.8
Artmış, şiddetli derecede gün içi uykululuk	16-24	48	5.1
	<b>Toplam</b>	<b>942</b>	<b>100</b>

Ölçek puanı hesaplandığında, toplam puan ortalaması 6.940±4.610, medyan ve min-maks değerleri de 7.000 (0-24) olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin %41.1'inde normal uykululuk seviyesine, %39.8'i normal ama artmış gün içi uykululuk seviyesine, %7.2'si artmış ama ılımlı gün içi uykululuk seviyesine, %6.8'i artmış, orta derecede gün içi uykululuk seviyesine ve %5.1'i de artmış, şiddetli derecede gün içi uykululuk seviyesine sahiptir (Tablo 5).

Öğrencilerin bazı özellikleri ile NMP-Q ve ESS puanları arasındaki farklılaşma incelendiğinde, kız öğrencilerin NMP-Q (p=0.0001) ve ESS (p=0.0001) puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Okuduğu programa göre ise lisans öğrencilerinin ön lisans öğrencilerinden daha yüksek NMP-Q (p=0.00001) puana aldığı tespit edilmiştir.

Telefonun şarjının bitmesinden korkanlar (p=0.0001; p=0.0001), şarj aletini yanında bulunduranlar (p=0.001; p=0.0001), Sabah uyanır uyanmaz telefonunu kontrol edenler (p=0.001; p=0.0001), akşam yatağa yattığında telefonda vakit geçirenler (p=0.001; p=0.000), telefonda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmayanlar (p=0.001; p=0.000), telefonla oyun oynarken / sonrasında kendini yorgun hissedenler (p=0.001; p=0.000), Telefonda geçirilen zaman uyku uyumamı engelliyor diyen öğrenciler (p=0.0001; p=0.000), gün içinde uyku uyuyan öğrenciler (p=0.011; p=0.000), gün içinde kendini uykulu hisseden öğrenciler (p=0.0001; p=0.000) ve telefonla oyun oynama/vakit geçirmekten dolayı pişmanlık hisseden öğrenciler (p=0.002; p=0.000) daha yüksek bir NMP-Q ve ESS puanına sahip olduğu saptanmıştır.

Kendini oyun bağımlısı olarak görenler daha düşük NMP-Q (p=0.0000) puanına sahipken, kendini oyun bağımlısı olarak görenler daha yüksek bir ESS (p=0.000) puanına sahiptir. Sabahları kalktığında kendini iyi uyumuş hissetmeyen öğrenciler, kaliteli uyku uyuduğunu düşünmeyen öğrenciler daha yüksek bir NMP-Q (p=0.000; p=0.000) ve ESS (p=0.000; p=0.000) puanına sahiptir (Tablo 6).

Öğrencilerin NMP-Q puanları ile Epworth Uykululuk Ölçeği puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur (r=0.256, p=0.0001). Öğrencilerin nomofobi seviyesi arttıkça uykululuk seviyeleri de artmaktadır (Tablo 7).

**Tablo 6:** Öğrencilerin Bazı Özellikleri ile Nomofobi Ölçeği ve Epworth Uyukluluk Ölçeği (ESS) Puanları Arasındaki Karşılaştırma Sonuçları

		NMP-Q Ortanca (Min-Maks)	ESS Ortanca (Min-Maks)
Cinsiyet	Kadın (450)	68.00 (20-140)	7.00 (0-24)
	Erkek (492)	58.50 (20-140)	6.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=89.812 p=0.0001</b>	<b>U=99.032 p=0.003</b>
Okuduğu Program	Ön lisans (410)	60.00 (20-140)	7.00 (0-24)
	Lisans (532)	65.50 (20-140)	7.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=117.472 p=0.042</b>	U=107.945 p=0.778
Telefonunuzun şarjının bitmesinden korkar mısınız?	Evet (600)	76.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Hayır (342)	48.00 (20-140)	5.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=60.738 p=0.000</b>	<b>U=81.509 p=0.000</b>
Şarj aletinizi yanınızda bulundurur musunuz?	Evet (568)	67.50 (20-140)	7.00 (0-24)
	Hayır (374)	55.50 (20-140)	6.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=85.233 p=0.000</b>	<b>U=91.838 p=0.000</b>
Sabah uyanır uyanmaz telefonunuzu kontrol eder misiniz?	Evet (826)	66.00 (20-140)	7.00 (0-24)
	Hayır (116)	40.50 (20-140)	4.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=29.530 p=0.000</b>	<b>U=32.371 p=0.000</b>
Akşam yatağa yattığınızda telefonda vakit geçirir misiniz?	Evet (878)	64.00 (20-140)	7.00 (0-24)
	Hayır (64)	41.50 (20-140)	4.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=17.637 p=0.000</b>	<b>U=19.420 p=0.000</b>
Telefonda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmuyorum.	Evet (564)	68.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Hayır (378)	54.50 (20-140)	5.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=82.444 p=0.000</b>	<b>U=79.730 p=0.000</b>
Telefonla oyun oynarken / sonrasında kendinizi yorgun hissediyor musunuz?	Evet (272)	68.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Hayır (670)	60.00 (20-140)	6.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=78.976 p=0.001</b>	<b>U=77.121 p=0.000</b>
Kendinizi oyun bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Evet (139)	60.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Hayır (803)	63.00 (20-140)	6.00 (0-24)
	Test Değeri	U=58.146 p=0.430	<b>U=45.818 p=0.000</b>
Telefonda geçirdiğiniz vakit uyku uyumanızı engelliyor mu?	Evet (325)	71.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Hayır (517)	60.00 (20-140)	6.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=84.080 p=0.000</b>	<b>U=79.209 p=0.000</b>
Gün içinde uyku uyuyor musunuz?	Evet (373)	67.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Hayır (569)	60.00 (20-140)	5.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=95.690 p=0.011</b>	<b>U=73.890 p=0.000</b>
Gün içinde kendinizi uyuklu hissediyor musunuz?	Evet (589)	68.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Hayır (353)	55.00 (20-140)	5.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=80.815 p=0.000</b>	<b>U=71.116 p=0.000</b>
Sabahları kalktığınızda kendinizi iyi uyumuş hissediyor musunuz?	Evet (438)	56.00 (20-140)	6.00 (0-24)
	Hayır (504)	67.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=134.907 p=0.000</b>	<b>U=135.000 p=0.000</b>
Kaliteli uyku uyuduğunuzu düşünüyor musunuz?	Evet (384)	56.00 (20-140)	6.00 (0-24)
	Hayır (558)	67.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=128.242 p=0.000</b>	<b>U=132.195 p=0.000</b>
Telefonla oyun oynama/vakit geçirmekten dolayı pişmanlık hissediyor musunuz?	Evet (357)	69.00 (20-140)	8.00 (0-24)
	Hayır (585)	60.00 (20-140)	6.00 (0-24)
	Test Değeri	<b>U=91.875 p=0.002</b>	<b>U=87.718 p=0.000</b>

Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

**Table 7:** Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) ve Epworth Uykululuk Ölçeği Arasındaki Korelasyon

Nomofobi ölçeği (NMP-Q)	Epworth Uykululuk Ölçeği
r	0.256*
p	0.0001

\*p&lt;0.01.

## TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde telefonla oyun oynama alışkanlıklarının nomofobi düzeyi ve uykululuk durumuna etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin 5.4 yıldır oyun oynadıkları, günlük ortalama 3.80 saatini telefonla oyun oynamaya ayırdıkları ve günlük uyku uyuduğu ortalama sürenin 7.44 saat olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Semerci ve Kostak'ın (2019) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin telefonda vakit geçirme süresinin 5 saat (Semerci & Kostak, 2019) ve Kocamaz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (2020) %91.7 sinin akıllı telefon kullandığı, günlük kullanım sürelerinin 225 dk (Kocamaz ve ark., 2020) olduğu görülmüştür. Araştırma bulgusu literatürle uyumlu olmakla birlikte üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun oyun oynamaya ayırdıkları sürenin fazla olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak stresli ortamdan uzaklaşmak ve rahatlama amacı öne sürülebilir.

Öğrencilerin %63.7'si telefonunuzun şarjının bitmesinden korkarken, %60.3'ü şarj aletini yanında bulundurmaktadır. Sabah uyanır uyanmaz telefonunu kontrol etme oranı %87.7 iken akşam yatağa yattığında telefonda vakit geçirenlerin oranı %93.2 dir. Yapılan çalışmalarda da benzer şekilde üniversite öğrencilerinin yanında şarj cihazı taşıma oranı %50.8, uyandığında kontrol etme isteğinin %82.2, uyumadan önce telefonla zaman geçirme isteği %70.9 (Hoşgör, 2020; Kartal, 2019) olduğu belirlenmiştir. Ekenler ve arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu çalışmada ise yine bulgularına benzer şekilde uyumadan önce telefonda vakit geçirmenin en az bir saat olduğu görülmüştür (Ekenler & Altınel, 2021). Yapılan araştırmalara göre bulgular paralellik göstermektedir.

Bağlantı tercihinine göre öğrencilerin %70.6'sı online oyunlarını tercih etmektedir. %59.9'u telefonda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmazken, %85.2'si kendisini oyun bağımlısı olarak görmemektedir. Öğrencilerin %71.1'i de telefonla oyun oynarken / sonrasında kendisini yorgun hissetmemektedir. Gezgin ve arkadaşlarının (2018) farklı bölüm ve sınıf düzeyine sahip üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında mobil oyun oynayanlarda bağımlılığın daha yüksek olduğu bildirilmekte ve mobil oyun oynama süresi arttıkça bağımlılığın arttığı belirlenmektedir (Gezgin et al., 2018). Bu çalışmanın bulgusuna göre literatür bulgusu doğrulanmaktadır. Birçok parça olarak bulgular yorumlanırsa benzer sonuçlar ortaya çıkacaktır. Literatürde telefonla ilgilenmenin uzun sürmesi ve telefonda vakit geçirdiği halde kişinin kendini suçlu hissetmemesi bağımlılık düzeyinin fazla olduğu göstergeleri arasında yer almaktadır.

Öğrencilerin %62.1'i telefonla oyun oynama/vakit geçirmekten dolayı pişmanlık hissetmezken, telefonda geçirdiği vakit uyku

uyumasını engellemeyenlerin oranı %65.5 tir. Öğrencilerin %46.5'i sabahları kalktığında kendinizi iyi uyumuş hissederken, % 62.5'i gün içinde kendini uyuklu hissetmektedir. Öğrencilerin % 60.4'ü gün içinde uyku uyumadığını belirtmişlerdir. Kaliteli uyku uyuduğunuzu düşünen öğrencilerin oranı %40.8 iken kaliteli uyku uyumadığını düşünenlerin oranı da %59.2 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda da öğrencilerin yarısından fazlasının uyku problemi yaşadığı tespit edilmiştir (Semerci & Kostak, 2019; Gümüştakım ve ark., 2020). Çevik (2018)'in çalışmasında nomofobi puanı yüksek olanlarda uyku kalitesinin azaldığı ve kaliteli uyku uyumadığını düşünen öğrencilerin puanlarının yüksek olduğu (Çevik, 2018) belirlenmiştir. Ekenler ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada ise uyumadan önce telefonda vakit geçirenlerin uyku kalitesinin düşük olduğu bildirilmektedir (Ekenler & Altınel, 2021). Yapılan çalışmalara bakıldığında çalışma bulgularının benzer olduğu ve literatür tarafından desteklendiği görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin %4.1'inde nomofobinin olmadığı bulunurken, %40.2'si hafif düzeyde nomofobi, %36.6'sı orta düzeyde nomofobi ve %19.0'u aşırı düzeyde nomofobi seviyesine sahiptir. Gürol ve arkadaşlarının (2020) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini incelediği çalışmada %0.85'inde nomofobinin olmadığı, %25'inde nomofobinin hafif düzeyde, %55.9'unda orta düzeyde ve %18.21'inde ise ağır olduğu %77 oranında nomofobinin telefon kaybetme ve telefonun kapalı durmasının nomofobiyi artırdığı bildirilmektedir (Ejder Apay ve ark., 2020). Apak ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında üniversite öğrencilerinin %41'inin nomofobik olduğu, Atıcı ve arkadaşlarının (2021) COVID-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini incelediği çalışmada ise nomofobi düzeylerinin orta seviyede olduğu belirtilmektedir (Atıcı & Erbaş, 2021). Çalışmalar incelendiğinde bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmekte ve öğrencilerin nomofobi puanlarının yüksek olduğu, son yıllarda yapılabilecek her işlemin telefonda yapılabildiği ve bilgisayara bile ihtiyaç olmadan her şeyin telefonda halledilebildiği düşünüldüğünde öğrencilerde nomofobinin bu sebeple etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada nomofobi ölçeği alt boyutları incelendiğinde; bilgiye erişememe alt boyutu ortalaması 14.28±7.31, rahatlıktan feragat etme alt boyutu ortalaması 14.67±8.99, iletişim kuramama alt boyutu ortalaması 22.03±11.80, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu ortalaması 16.99±8.82, toplam ölçek ortalaması 67.98±32.17 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda öğrencilerin puan ortalamalarının bilgiye erişememe alt boyutu için 17.00, rahatlıktan feragat etme alt boyutu için 18.00, iletişim kuramama alt boyutu ortalaması 26.00, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu için 15.00 olduğu belirtilmiştir (Ejder Apay ve ark., 2020; Şahin, 2021). Yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın bulguları literatürle benzerlik göstermektedir.

Araştırmada telefonun şarjının bitmesinden korkanlar, şarj aletini yanında bulunduranlar, sabah uyanır uyanmaz telefonunu kontrol edenler, akşam yatağa yattığında telefonda vakit geçirenler, telefonda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmayanlar, telefonla oyun oynarken/sonrasında kendini yorgun hissedenler, telefonda geçirilen zaman uyku uyumamı



engelliyor diyen öğrenciler, gün içinde uyku uyuyan öğrenciler, gün içinde kendini uykulu hisseden öğrenciler ve telefonla oyun oynama/vakit geçirme den dolayı pişmanlık hisseden öğrenciler daha yüksek bir NMP-Q ve ESS puanına sahip olduğu saptanmıştır. Kocamaz ve arkadaşlarının (2020) nomofobi ve uyku kalitesini incelediği çalışmada üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanma süresinin 225 dakika olduğunu ve öğrencilerin akıllı telefon kullanma süresi arttıkça sürekli olarak akıllı telefon kullanımına bağlı olarak geç saatlere kadar uyanık kalmanın uykusuzluğa neden olabildiğini ve akıllı telefon kullanım süresinin artması ile uyku kalitesinin bozulduğu ve bununla ilişkili olarak gündüz uykululuk hâlinin arttığını belirtmektedir (Kocamaz ve ark., 2020). Çevik'in (2018) yaptığı bir çalışmada ise uykuya dalmadan önce ortalama 20-40 dakika akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanlar uykuya dalmadan önce ortalama 5-10 dakika akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı ve öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin uyku kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanların artmakta olduğu belirtilmiştir (Çevik, 2018). Yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmamızın bulgularına benzer bir biçimde öğrencilerin akıllı telefonla geçirdikleri zaman ve bağımlılığı arttıkça uyku kalitesinin olumsuz etkilenmesine bağlı olarak uykularının etkilendiği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin NMP-Q puanları ile Epworth Uykululuk Ölçeği puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin nomofobi seviyesi arttıkça uykululuk seviyeleri de artmaktadır. Telefonla geçirilen sürenin artması genç bireylerde bağımlılığa sebep olabilmektedir. Oyun oynama sürelerinin artması rahatlama hissi ortaya çıkarsa da fark etmeden bağımlılık seviyelerinin artmasıyla sonuçlanabilmektedir. Ayrıca gün içindeki uykululuk durumunu ifade eden ve uyku uyuyamama sorunuyla baş gösteren bu durum nomofobi ile birlikte öğrencileri etkilemektedir. Bu durum öğrencilerin akademik hayatını ve gün içinde geçirecekleri zamanı olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Bu çalışmada da akıllı telefon kullanım süresinin artması, oyun oynama sürelerinin uzaması ile beraber öğrencilerde gün içindeki uykululuk süresinin arttığı ve nomofobi seviyelerinin olumsuz düzeyde arttığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının düzenlenmesinin fiziksel, fizyolojik ve psikososyal gelişim açısından ele alınması büyük bir öneme sahip olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin teknolojik becerilerinin akademik ve mental gelişime katkı sağlayacak biçimde geliştirilmesi, araştırma, öğrenme, bilgi edinme ve sosyal yeteneklerinin artırılması, bu alanlarında kullanmak üzere yönlendirmelerin yapılması, akıllı telefon bağımlılığını önleyici faaliyetlerin geliştirilmesine önem verilmesi gerekmektedir.

### KAYNAKLAR

Ağargün, M.Y., Çilli, A.S., Kara, H., Bilici, M., Telcioğlu, M. & Semiz, Ü.B. (1999). Epworth uykululuk ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(4):261-7.

- Atıcı, A.R. & Erbaş, M.K. (2021). Covid-19 Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1): 50-61.
- Bağcı, H. (2019). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(4): 1097-1111.
- Cain, J. & Malcom, D.R. (2019). An assessment of pharmacy students' psychological attachment to smartphones at two colleges of pharmacy. *Am J Pharm Educ*, 83(7):7136. Doi:10.5688/ajpe7136
- Çakır, M.A. & Kuzucu, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1): 181-199.
- Çevik, C. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Uyku Kalitesi, Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Ekenler, G. & Altınel, B. (2021). Hemşirelik Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4): 575-582. <https://doi.org/10.26453/otjhs.883544>
- Ejder Apay, S., Özdemir, S., Uslu, S., Güven, R. & Gürol, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi ve Sosyal Anksiyete Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Acibadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4): 701-705. <https://doi.org/10.31067/0.2020.321>
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Samur, Y. & Yıldırım, S. (2018). Genç Nesil Arasında Yaygınlaşan Bir Bağımlılık: Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyet, Akademik Başarı ve Mobil Oyun Oynama Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1): 212-231.
- Gümüştakım, R.Ş., Kuş, C. & Uzkar, M. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Gündüz Uykululuğunun ve Uyku Hijyeninin Değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 7(1): 52-62. <https://doi.org/10.4274/jtism.galenos.2020.94940>
- Hoşgör, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyini Etkileyen Faktörler ve Ders Performansları Üzerinde Nomofobinin Etkisi. In *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.26466/opus.650312>
- Kartal, Y.A. (2019). Ebelik Öğrencilerinin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu İle Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4): 308-312. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.600130>
- Kocamaz, D., Badat, T., Maden, T. & Tuncer, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımının, Uyku Kalitesi ve Depresyon ile İlişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 7(3): 253-259. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jetr/623993>
- Nazik, F. & Dişli, F. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinde Ruhsal Sağlık, Yorgunluk ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki: Kesitsel Bir Çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(2): 97-103. <https://doi.org/10.17517/ksutfd.885827>
- Özsvran, M. & Ayyıldız, T.K. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri İle Okul Başarısı Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2): 130-138. <https://doi.org/10.51982/bagimli.929464>

- Semerci, R. & Kostak, M.A. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım Özelliklerinin Belirlenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1): 8–16. <https://doi.org/10.17681/hsp.380004>
- Şahin, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi. *Atlas International Refereed Journal On Social Sciences*, 7(37): 1262–1270.
- Şalva, T., Güllüoğlu, M. A., Kaya, M. & Özdemir, K.U. (2020). Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. Sınıf Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Maltepe Tıp Dergisi*, 12(2): 27–33.
- Yavuz, E. & Tarlakazan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mobil Oyun Profili ve Oynama Alışkanlıkları. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2): 149–163. <https://doi.org/10.22466/acusbd.431711>
- Yetgin, M.A., & Acar, S. (2022). Çalışanların ve Öğrencilerin Nomofobi Algıları. *Karabük Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (UNİKA Toplum ve Bilim) Dergisi*, 2(1): 20–32.
- Yildirim C. (2014). ExploringThe Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research.
- Yorulmaz, M., Kırac, R. & Sabırlı, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Uyku Ertelemeye Etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(27): 2988–2996.