

***Mobil Telefon Yoksunluđu  
Korkusu (Nomofobi)  
Yayılımı: Türkiye'den  
Üniversite Öğrencileri ve  
Kamu Çalışanları Örnekleme***

# ***BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ DERGİSİ, CİLT: 10, SAYI: 1, OCAK 2017***

- Haluk ERDEM, Ufuk TÜREN, Gökdeniz KALKIN
- , Endüstri ve Sistem Mühendisliği Bölümü, Kara Harp Okulu, Ankara, Türkiye
- İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye

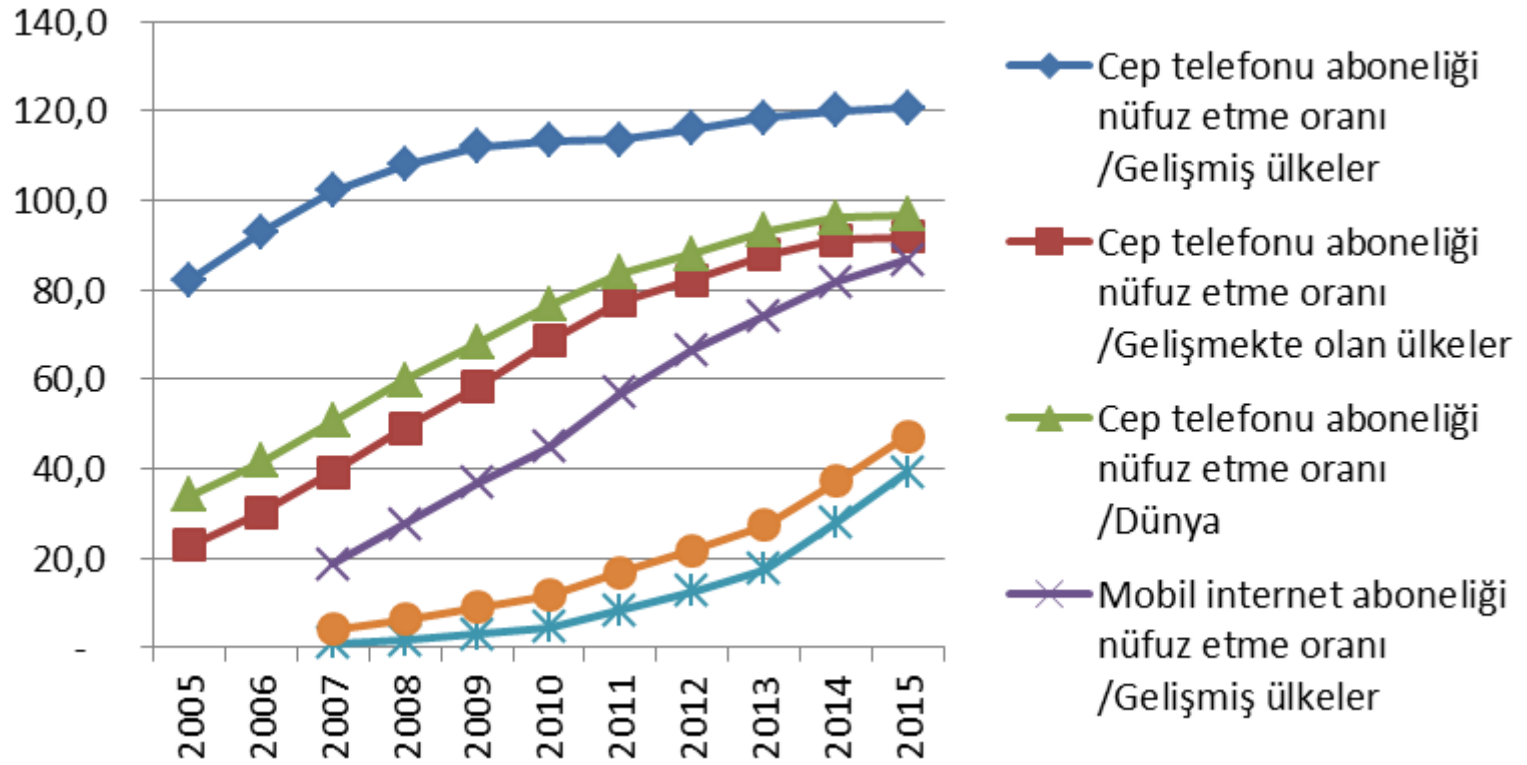
# KONU ÖZETİ

- Akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte görülmeye başlanan akıllı telefon bağımlılığı günlük yaşamın her yerinde göze batar hale gelmiştir. Etkisi gittikçe arttığı fark edilen bu durumun altında yatan sebep/sonuçlarından birisi de günlük hayatta çok alışılmış **olan akıllı telefondan mahrum kalma (haberleşememe ve çevrimiçi olamama) korkusu diye tanımlanan Nomofobi (No Mobile Phone Phobia, Nomophobia)** olgusudur. Bu çalışmada kamu ulaştırma sektörü çalışanları ve üniversite öğrencilerinden oluşan iki farklı örneklem kullanılarak, Türkiye'de nomofobinin yaygınlığı ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin %54'inin, ulaştırma sektörü çalışanlarının %47'sinin nomofobik olduğu, nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğu, yaş ile nomofobi arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, günlük akıllı telefon kullanma süresi ile nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

# ***ANAHTAR KELİMELELER***

- ***Nomofobi, Bilgi ve İletişim Teknolojileri, İnsan Bilgisayar Etkileşimi, Mobil İnternet, Akıllı Telefonlar, Türkiye***

# GİRİŞ



# NOMOFOBİ

- *Kavram 2008 yılında İngiltere Posta İdaresi tarafından yapılan bir çalışmayla ortaya çıkmıştır.*

- **Nomofobi:** *cep telefonu, tablet, kişisel bilgisayar gibi sanal haberleşme araçlarından yoksun olma durumundan kaynaklanan huzursuzluk ve endişe durumu* şeklinde yakın zamanlarda görülmeye başlanan ve tanımlanmaya çalışılan modern zamanların bir rahatsızlığı olarak bilinmektedir.

- **Dünyada artan bir yayılım gösterdiği bilinen nomofobi olgusunun Türkiye'deki durumunun ölçülmesi önemlidir. Türkiye'de mobil internet abone nüfuz oranı son yıllarda büyük bir hızla artış gösterse de an itibariyle gelişmiş ülke ortalamasının oldukça gerisinde bulunmaktadır. Bu durum çok hızlı bir artış potansiyelinin bulunduğu anlamına gelmektedir. Türkiye mobil internet nüfuz oranı gelişmiş ülkeler seviyesine çıkmadan önce nomofobi yayılımının farklı örneklemeler üzerinde yeterince ölçülmüş olması gelecekte yapılacak çalışmalar ile karşılaştırılabilecek referans bulguların oluşturulması açısından ayrıca önemlidir.**
- **Bu araştırmanın maksadı Türkiye'deki nomofobi yayılım seviyesini hem üniversite öğrencileri örneklemini hem de kamu ulaştırma sektörü çalışanlarından oluşan iki farklı örneklem üzerinde ölçmek, iki grubu karşılaştırmak ve demografik özelliklerin nomofobi üzerindeki etkilerini tespit etmektir.**

## ● **NOMOFOBİ'NİN BELİRTİLERİ;**

- **1. düzenli olarak akıllı telefon kullanmak ve onun(lar)la çok fazla vakit geçirmek, bir veya daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve bunların şarj aletlerini sürekli yanında bulundurmak,**
- **2. akıllı telefonu kaybetme, yakınlarda olmaması, yerini bulamama, kapsama alanı dışında olma, bataryanın veya kontörün bitmesi gibi fikirlerin endişe yaratıyor olması ve mobil cihazların yasak olduğu yer ve durumlardan uzak durma çabası,**
- **3. sık sık arama veya mesaj var mı diye akıllı telefonun ekranına bakma,**
- **4. akıllı telefonu 24 saat hiç kapatmama, yatakta akıllı telefon ile uyuma,**
- **5. endişe ve stres yarattığından ötürü yüz yüze sosyal etkileşimi çok sınırlı tutma ve yeni teknolojiler ile iletişim kurmayı tercih etme,**
- **6. akıllı telefon kullanmak yoluyla büyük masraflara ve borçlara maruz kalma olarak sıralanmıştır.**

# AKILLI TELEFONLAR VE MOBİL İNTERNETİN İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ (EFFECTS OF SMART PHONES AND MOBILE INTERNET OF PEOPLE)

- Günümüzden 55 yıl önce Licklider tarafından ortaya atılmış olan insan bilgisayar sembiyozu (ortak yaşamı) teorisi, insan ve elektronik bilgisayarların çok yakın bir ortaklık kuracaklarını ve birbirlerinin eksik taraflarını tamamlayarak çok uyumlu bir ortak yaşam oluşturacaklarını öngörmekteydi. Her ne kadar bu teori insanoğlunun mükemmeli yakalayabilmesi için bilgisayarlı çözümler öneriyorduydu da günümüzde ellerinde tablet veya akıllı telefonları ile etraflarında olan bitenden haberi olmayacak şekilde çevreleriyle iletişimi kesmiş insanlar gördüğümüzde, Licklider'in öngördüğü ortak yaşamın trajikomik şekilde oluşmuş olduğu ve insanların sosyal hayatını ve davranışlarını değiştirdiği gerçeği ile karşılaşıyoruz.

- **Yeni teknolojilerin sunduğu imkânlar kişisel bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar şeklinde özeflenebilmektedir. İnternetin bu cihazların kullanılması ile ilgili sağladığı devrimsel etki ile birlikte takıntı ve bağımlılık benzeri davranışlar uzun zamandır gözlenmektedir. Uzun süreler kişisel bilgisayar başında oyun veya internet ile vakit geçirme, cep telefonsuz bir yere gidememe gibi davranışlar rapor edilmekte bu cihazlar vasıtasıyla sosyalleşme gereksinimini gideren kişilerin gerçek hayatta sosyalleşirken yaşayacakları kaygıdan kaçma davranışı gösterdikleri bildirilmektedir**

- **Fakat günümüzde, bu cihazların sağladığı imkânların tamamını bünyesinde barındıran akıllı telefonların piyasaya çıkmasıyla beraber, bu etkilerin tamamı hem de zaman ve mekân ile sınırlı kalmadan bireyleri etkisi altına almaya başlamış bulunmaktadır.**
- **Günlük yaşamda birçok imkânları kullanıcılarına sunan akıllı telefonların birtakım zararları bildirilmektedir. Yapılan araştırmalarda göre akıllı telefonlar; bakma takıntısına , takıntılı kullanma ve endişe seviyesinde artmaya ve bağımlılığa sebep olabilmektedir. Bunların yanında, dikkat dağıtıcı özelliğinden ötürü evde, işyerine, trafikte vb. yerde kazalara sebep olduğu da rapor edilmektedir. Ayrıca, zaman öldürücü etkisi sebebiyle iş performansını ve verimliliği olumsuz etkilediği, dolayısıyla “elektronik kaytarmanın” bir başka çeşidi olduğunu rapor eden çalışmalar da mevcuttur**

- *Brezilya'da icra edilen bir laboratuvar çalışmasında, panik bozukluğu olan hastalar ile kontrol gurubu üzerinde nomofobinin etkisi araştırılmış, akıllı telefonlarından uzaklaştırılan katılımcılardan panik bozukluğu bulunan bireylerin kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek seviyede endişe, taşikardi, solunum düzensizliği, titreme, terleme, panik, korku ve depresyon sergiledikleri tespit edilmiştir.*
- *Son zamanlarda akıllı telefon kullanıcılarında sıklıkla görülen diğer bir problem ise “nomofobi” diye isimlendirilmiştir. İngilizce “no mobilephone phobia” ifadesinin kısaltması olarak türetilmiş olan “nomophobia” Türkçesi en kapsayıcı ifade ile “akıllı telefonsuz kalma korkusu” dur.*

- **Cep telefonlarının yerini alan akıllı telefonların sağladığı sayısız dikkat cezbedici imkân ve bu imkânlarla alışmış olma durumu bu korkunun sebebini oluşturmaktadır. Bu durumda cep telefonsuz kalma korkusu kavramı kapsayıcı bir ifade olmamaktadır.**

- *James tarafından geliştirilmiş olan başka bir problemleri telefon kullanımı ölçeği Sevi, Odabaşıoğlu, Genç, Soykal ve Öztürk tarafından Türkçeye uyarlanarak Cep Telefonu Envanteri (CTE) olarak isimlendirilmiş ve Türkiye’de cep telefonu kullanımının kişilik özellikleriyle ilişkisi araştırılmıştır. Söz konusu çalışmada cep telefonu kullanımının artması en çok pasif agresif, kendine güvensiz, sosyal açıdan uyumsuz olma, obsesif, bağımlı ya da antisosyal özellikler taşıma, sık moral bozukluğu, anksiyete yaşama ile ilişkili bulunmuştur*

- **Türkiye’de 537 üniversite öğrencisi üzerinden yapılan bir araştırmada Yildirim ve Corraera tarafından geliştirilen nomofobi ölçeği Türkçe’ye çevrilerek kullanılmış ve Türkiye’de ilk kez üniversite öğrencileri arasındaki nomofobi yaygınlığı ölçülmüştür. Sonuç olarak, genç yetişkinlerin %42,6’sında nomofobi rahatsızlığı bulunduğu ve en büyük korkularının iletişim yapamamak ve bilgiye erişememek olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada kadın genç yetişkin bireylerin erkeklere nazaran daha fazla nomofobik davranışlar geliştirdikleri, yaşın ve akıllı telefon kullanma sürelerinin nomofobi üzerinde herhangi bir anlamlı etkiye sahip olmadıkları rapor edilmiştir. Ayrıca 312 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada nomofobi ile üniversite öğrencilerinin akademik başarısı arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir**

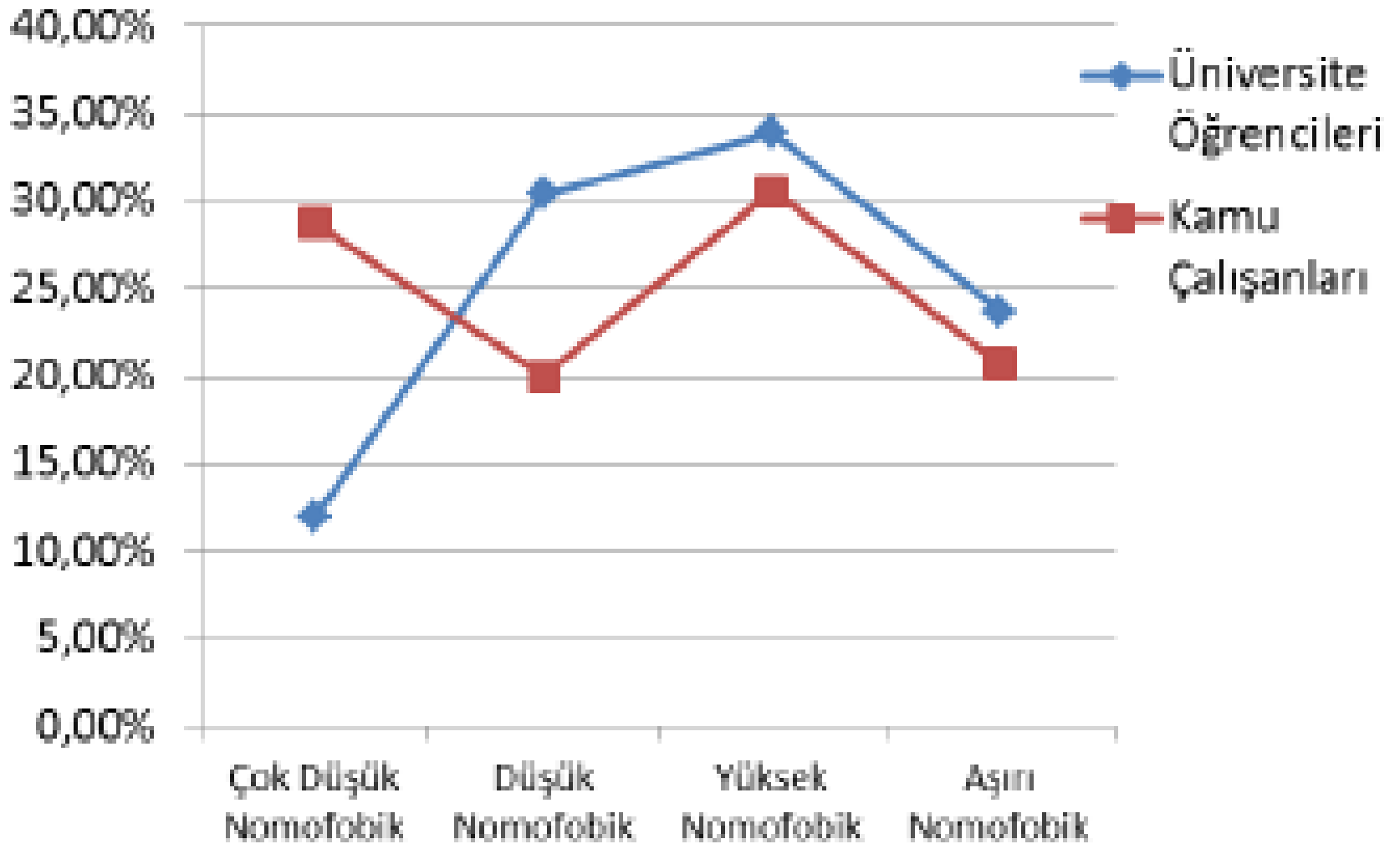
# ÖRNEKLEM

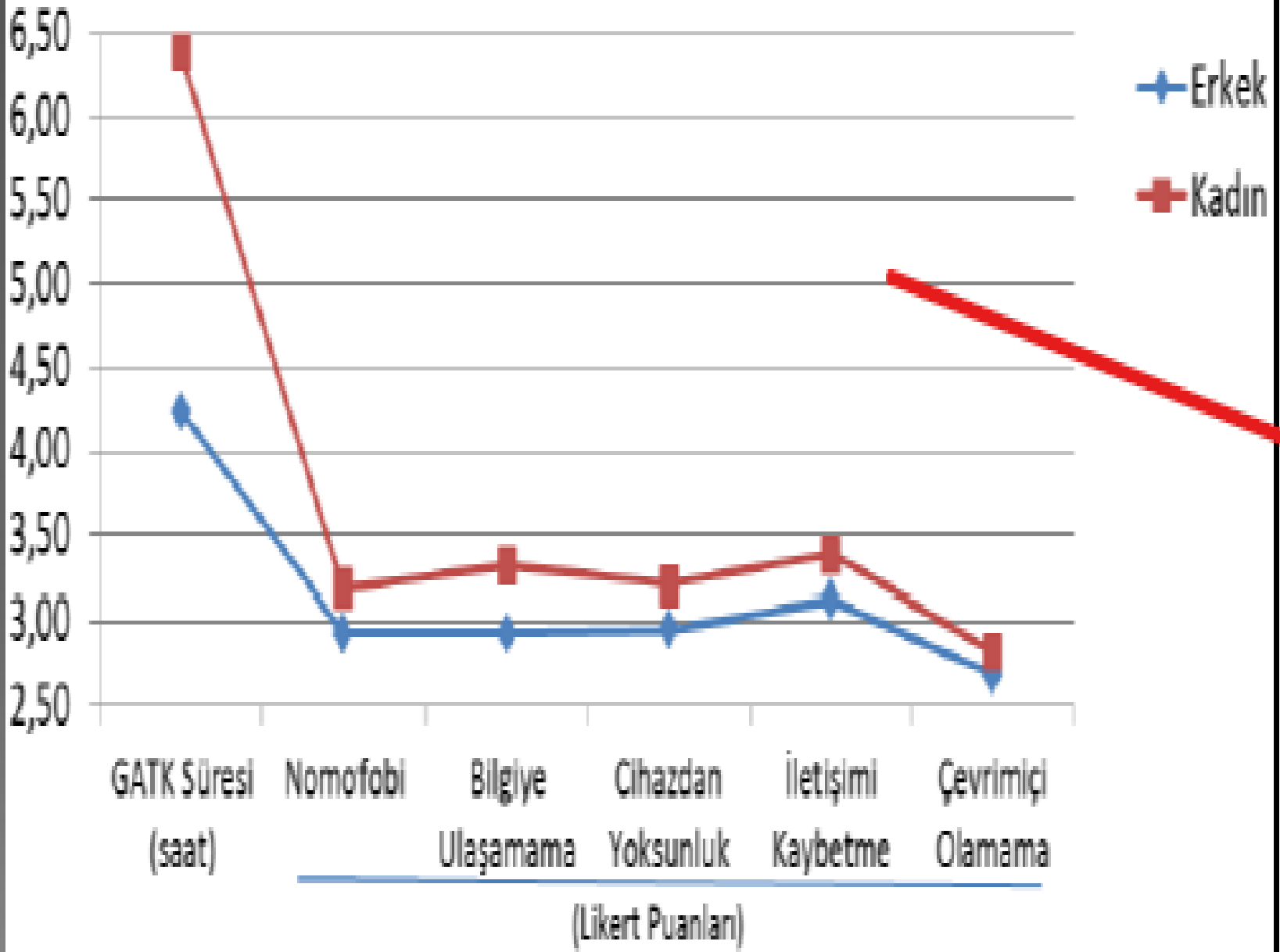
- Araştırma kapsamında ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerini yapabilmek amacıyla iki farklı örneklem kullanılmıştır. Birinci örnekleme (n=265) İnönü Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 3. ve 4.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. İkinci örneklem (n=202) olarak ise Malatya'da ulaşım sektöründe faaliyet gösteren bir kamu kurumu (TCDD) çalışanları seçilmiştir. Her iki örneklem de basit tesadüfi yöntemle oluşturulmuştur. Birinci örnekleme oluşturan öğrencilerin yaş ortalaması 21,29 (Std.Sp.= 1,61), ortalama günlük akıllı telefon kullanma (GATK) süreleri ise 6,26 saattir (Std.Sp.=4,85). Öğrencilerin %35'i erkek, %65'i kadındır. İkinci örnekleme oluşturan kamu çalışanların yaş ortalamaları 35,48 (Std.Sp.= 13,41), GATK süreleri ise 3,74 saattir (Std.Sp.=3,72). Kamu çalışanlarının %67'si erkek, %33'ü kadındır. Kamu çalışanlarının %65'i memur, %11'i yönetici ve %24'ü işçi olarak görev yapmaktadırlar. Kamu çalışanlarının %38'i lise, %12'si önlisans, %44'ü lisans ve %6'si lisansüstü öğrenime sahiptir.

# ÖLÇEĞİ

- Araştırma kapsamında bireylerin akıllı telefon bağımlılıkları ölçmek için Yildirim ve Correira tarafından geliştirilen ve 7'li likert şeklinde hazırlanan, 20 maddelik Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) kullanılmıştır. Yildirim ve Correira'nın yaptığı çalışmada bireylerin nomofobik durumlarına ilişkin dört alt boyutun olduğu belirtilmiştir. Bunlar:
  - (i) Çevrimiçi olamama,
  - (ii) İletişimi kaybetme,
  - (iii) Cihazdan Yoksunluk,
  - (iv) Bilgiye Ulaşamama
- Sonuç olarak, Yildirim ve Correira'nın geliştirdiği ölçeğin Yildirim vd. tarafından yapılan Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir olduğu belirtilmiştir.

# BULGULAR:





# SONUÇ

- Bu çalışmada genel itibariyle akıllı telefondan yoksun olma korkusu anlamına gelen nomofobi kavramı incelenmiş, nomofobi kavramı ile ilgili ilk kapsamlı ölçek olma özelliği taşıyan Yildirim & Corerra tarafından geliştirilen ve Yildirim vd. tarafından Türkçe'ye adapte edilmiş olan nomofobi ölçeği (NMP-Q) iki farklı örnekleme de uygulanmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili testlerden geçen ölçek kullanılarak hem kamu ulaştırma sektörü (TCDD) çalışanları hem de İnönü Univeritesi lisans öğrencileri arasındaki nomofobi yaygınlık durumu ölçülmüştür. Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin yarısından çoğunun, TCDD çalışanlarının ise yarıya yakınının nomofobik olarak tespit edilmesi oldukça dikkat çekici bir bulgudur. Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ve GATK süreleri kamu çalışanlarına göre anlamlı düzeyde fazla bulunmuştur. Yaş faktörünün her iki değişkenle de negatif anlamlı ilişkiye sahip olması bulgusu ile uyumlu şekilde, üniversite öğrencilerinin kamu çalışanlarına göre çok daha fazla boş zamanlarını akıllı telefon kullanarak geçirebildiklerini ve nomofobik durumlarının da bununla ilişkili olarak yüksek olduğu değerlendirilmektedir

## ● KAYNAKLAR (REFERENCES)

- [1] ITU, International Telecommunication Union (2015). <[http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/statistics/2015/ITU\\_Key\\_2005-2015\\_ICT\\_data.xls](http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/statistics/2015/ITU_Key_2005-2015_ICT_data.xls)>, 25.12.2015.
- [2] UDHB, Ulaştırma Denizcilik ve Haberleşme Bakanlığı (2015). <<http://www.udhb.gov.tr/haber-145-3g-abone-sayisi-61-milyonu-asti-.html>>, 20.12.2015.
- [3] Takao, M., Takahashi, S., & Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- [4] Park, N., Kim, Y.-C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29, 1763-1770.
- [5] Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387.



# Mehmet Ali UYLU

- DR.Öğretim Görevlisi:Mesut KOÇ