

Geniřletilmiř Özet

Giriř

Geliřen teknoloji ile birlikte sunulan teknolojik araçlar insanlara günlük yaşamlarında kolaylıklar sunmaktadır. Günümüzde bu araçlardan en çok kullanılanı ise akıllı telefonlardır. Bir bilgisayar gibi çalışan akıllı telefonlar, iletişimin yanında internete bağlanmak, sosyal alanlara erişmek, müzik dinlemek, oyun oynamak, alışveriş yapmak, fotoğraf çekmek ve navigasyon gibi günlük hayatımızı oluşturan pek çok alanda çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Akıllı telefonlar sahip oldukları özellikler ile insan hayatını olumlu yönde etkileyebilmekte, ancak aşırı ve kontrolsüz kullanımı ile birtakım sosyal, fiziksel, psikolojik sorunlar oluşturabilmektedir. Bu sorunlardan biri olan nomofobi, bireyin mobil cihazından yoksun kalması halinde istemsiz olarak yaşadığı korku olarak tanımlanmaktadır. Nomofobik bireylerin, akıllı telefonlarını yanlarına almayı unuttuklarında, bataryalarının az kalması ya da bitmesi durumunda veya kapsama alanı dışında olduklarında anksiyete yaşadıkları belirlenmiş, sürekli akıllı telefonu kontrol etme, yanında şarj aleti taşıma, akıllı telefonu 24 saat açık tutma ve akıllı telefonu ile birlikte uyuma gibi öz kontrol kaybı yaşayabildikleri belirlenmiştir. Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı açısından en riskli grup olarak görülen lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının nomofobi, anksiyete ve öz-kontrol üzerine etkisinin incelenmesini amaçlanmaktadır.

Yöntem

Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu çalışma, Türkiye'nin batısında yer alan bir şehir merkezinde bulunan liselerde 9, 10, 11 ve 12. sınıfta okuyan 970 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Örneklem yöntemi kullanılmadan, çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bütün öğrenciler dahil edilmiş ve veriler internet ortamında Google Form aracılığı ile toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu," "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu," "Nomofobi Ölçeği," "Beck Anksiyete Ölçeği" ve "Öz-kontrol Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Veriler toplanmaya başlamadan önce gerekli etik izin ve kurum izni alınmıştır.

Çalışmanın istatistik analizi SPSS 22.0 (IBM SPSS Corp., Armonk, NY, USA) paket programında yapılmış olup, veri analizinde yüzde, ort \pm SD, t test, ANOVA, Tukey test, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Testlerdeki anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ortalama puanları incelenmiştir. Öğrencilerin 38,21 + 12,03 puan ortalaması ile orta düzeyin üzerinde akıllı telefon bağımlılığı yaşadıkları, 93,65 + 4,91 puan ortalaması ile orta düzeyin üzerinde nomofobik oldukları, 16,76 + 13,11 puan ortalaması ile de orta düzeyde anksiyete yaşadıkları ve 41,73 + 7,86 puan ortalaması ile orta düzeyde öz kontrole sahip oldukları belirlendi.

Akıllı telefon bağımlılığına yönelik yapılan analizlerde; 11. sınıfa gidenlerin, günde 4-6 saat akıllı telefon kullananların, 31-40 kez akıllı telefonlarını kontrol edenlerin, şarj aleti taşıyanların, sabah kalkınca akıllı telefonlarını kontrol edenlerin ve uyurken akıllı telefonlarını kapatmayanların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p < ,05$).

Günde 6 saat ve üzeri akıllı telefon kullananların, 31-40 kez akıllı telefonlarını kontrol edenlerin, yanında şarj aleti taşıyanların, sabah kalkınca akıllı telefonlarını kontrol edenlerin ve uyurken akıllı telefonlarını kapatmayanların nomofobi ölçeği puan ortalamaları daha yüksek ve anlamlı bulundu ($p < ,05$).

Günde 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullananların, şarj aleti taşıyanların ve sabah kalktığında akıllı telefonlarını kontrol edenlerin anksiyete ölçeği puanları ise daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş olup ($p < ,05$), günde 0-2 saat akıllı telefon kullanan ve 1-10 kez akıllı telefonunu kontrol eden ve sabah kalktığında akıllı telefonunu kontrol etmeyenlerin öz kontrol ölçeği puanları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < ,05$).

Çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi, öz kontrol ve kaygı arasındaki ilişki de incelenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında yüksek ve pozitif yönde ($p < ,01$; $r = ,83$), öz-kontrol ile orta düzeyde ve negatif yönde ($p < ,01$; $r = -,59$), anksiyete ile arasında zayıf ve pozitif yönde ($p < ,01$; $r = ,27$) ilişki olduğu belirlendi. Nomofobi, öz kontrol ve anksiyetenin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini açıklamak için yapılan regresyon analizinde, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde nomofobi, öz kontrol ve anksiyetenin etkili faktörler olduğu belirlenmiştir. Nomofobi, öz kontrol ve anksiyetenin akıllı telefon bağımlılığını %58,0 düzeyinde açıkladığı bulunmuştur ($R^2 = ,587$; $p = ,00$).

Tartışma

Bu çalışmada lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının nomofobi, öz-kontrol ve anksiyete üzerine etkileri ve çeşitli değişkenler arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelendi. Çalışmada lise öğrencilerinin orta düzeyin üzerinde akıllı telefon bağımlılığına sahip oldukları ve çeşitli değişkenler ile arasında anlamlı farklılık olduğu bulundu. Çalışmamıza benzer şekilde lise öğrencileri ile

yapılan bir çalışmada, yanında şarj aleti taşıyan, daha uzun süre telefon kullanan, uyanır uyanmaz telefonunu kontrol eden ve gece telefonunu kapatmayanların akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu belirlendi.

Öğrencilerin ortalamasının üzerinde nomofobik olduğu ve gün içinde daha uzun süre akıllı telefon kullanan, sabah uyandığında ve gün içinde daha sık telefonunu kontrol eden, yanında şarj aleti taşıyan ve gece telefonunu kapatmayan öğrencilerin nomofobi düzeyinin istatistik olarak anlamlı ve yüksek olduğu bulundu. Yapılan benzer bir çalışmada da lise öğrencilerin nomofobi düzeyinin ortalamasının üzerinde olduğu, gün içinde daha uzun süre akıllı telefonunu kullanan, yanında şarj aleti taşıyan, uyanır uyanmaz ve gün içinde telefonunu daha sık kontrol eden ve gece telefonunu kapatmayanların nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışmada akıllı telefon bağımlısı ve nomofobik öğrencilerin orta derecede anksiyete yaşadıkları belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan benzer çalışmalarda da, uzun süre akıllı telefon kullanımı ile artan ekran süresi maruziyetinin sonucunda bireylerin stres, kaygı gibi psikolojik sorunlar yaşadığı belirlenmiştir.

Çalışmada ayrıca öğrencilerin öz-kontrollerinin orta düzeyde olduğu ve daha az akıllı telefon kullanan ve daha az kontrol eden öğrencilerin öz-kontrollerinin daha yüksek ve istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlendi. Yapılan benzer çalışmada da, akıllı telefon bağımlısı olan gençlerin uzun süre telefon kullanımı ile günlük davranışları üzerinde öz-kontrollerini kaybettikleri belirlenmiştir.

Çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi ve anksiyete arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki, özdenetim ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu da belirlenmiştir. Nomofobinin, akıllı telefon bağımlılığının tetikleyicisi olarak düşünüldüğünde, nomofobik bireylere müdahale edilmediğinde bağımlılık düzeyinin artabileceği beraberinde anksiyetenin de görülebileceği ve öz-kontrolün azalabileceği belirlenmiştir.

Sonuç

Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının nomofobi, özdenetim ve anksiyete üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Nomofobi teriminin yeni olması bu alandaki tehlikenin farkında olunmadığına ve bağımlılık riskinin her geçen gün artmasına sebep olduğu düşünüldüğünden konu ile ilgili özellikle en büyük sorumluluk sahibi olan ailelere bilinçlendirme ve farkındalık çalışmaları yapılması önerilmektedir.