



## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİNİN UYKU ERTELEMeye ETKİSİ

### EFFECTS OF NOMOFOBİNİN SLEEPING AT UNIVERSITY STUDENTS

**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YORULMAZ**

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

**Arş. Gör. Ramazan KIRIÇ**

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

**Yüksek Lisans Öğr. Hatice SABIRLI**

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

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlara bağımlılık durumları ile uyku erteleme arasındaki ilişki incelenmiştir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışma Selçuk Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler üzerine uygulanmıştır. Nicel araştırma deseni kullanılmış olup araştırmaya 104 erkek 196 kadın olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Rathus tarafından geliştirilmiş olan 21 maddelik “Nomofobi Ölçeği” ve Morris Rosenberg tarafından geliştirilen 9 maddelik “Uyku Erteleme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerin cronbach-alpha değeri sırasıyla 0.694 ve 0.764’tür. Araştırmada yüz yüze anket yöntemi kullanılarak elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan öğrencilerin; %34,7(104)’ü erkek, %65,3(196)’sı kadındır. Araştırmaya katılan öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önceki yaşadığı yer oranları ise; %14,7(44)’i köy, %4,0(12)’i kasaba, %31,7(95)’i ilçe, %49,7(149)’si il merkezi olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesinin 1. 2. 3. 4. sınıflarında öğrenim gören, öğrenciler dâhil olmuştur.

**Sonuç:** Yapılan araştırma sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin “telefon bağımlılık” ve “uyku erteleme” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Sınıflar arasında telefon bağımlılığının ve uyku erteleme puan ortalaması arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Araştırmanın genel itibarı ile değerlendirildiğinde öğrencilerin uyku erteleme ile telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Telefon bağımlılığı arttıkça öğrenciler uyukularını ertelemektedir.

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

### ABSTRACT

**Objective:** In this study, the relationship between university students' dependence on smartphones and sleep deferment was investigated.

**Materials and Methods:** The study was carried out on students studying at Selçuk University. The quantitative research design was used and a total of 300 participants (104 male, 196 females) were included in the study. The 21-item “Nomophobia Scale” developed by Rathus and the 9-item “Sleep Delay Scale” developed by Morris Rosenberg were used. The cronbach-alpha value of the scales was 0.694 and 0.764, respectively. In the study, SPSS package program was used to evaluate the data obtained by using face to face survey method.

Results: The students who participated in the study; 34.7% (104) were male, 65.3% (196) were female. The percentage of the students who lived before the university settled in the research was; 14.7% (44) of the villages, 4.0% (12) of the town, 31.7% (95) kasaba i county, 49.7% (149) 'i was identified as the provincial center. The students were included in the study in the 1st 2nd and 4th grades of Selcuk University.

Conclusion: As a result of the study, it was observed that there was no significant difference between the average score of bir telephone addiction "and" sleep deferrment fark of female and male students. There was no significant difference between class average telephone addiction and sleep deferral score. When the results of the study were evaluated in general terms, a significant difference was found between the students' sleep deferral and telephone addiction. As the phone addiction increases, the students postpone their sleep.

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

## 1. GİRİŞ

Akıllı telefonlar günümüz dünyasının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Özel hayatımız ve iş hayatımıza girmesiyle beraber kullanım oranı gün geçtikçe artmaktadır. Akıllı telefonlar birden çok işi aynı anda ve kısa sürede yaparak günümüze kadar kullanılan birçok cihazın yerini almayı başarmıştır. Bu cihazlar yakın dostları ve aile bireylerini aramak, öğrenilmek istenen bilgiye kısa sürede ulaşım sağlamak, navigasyon /yön bulma, oyun oynamak, mesaj göndermek, müzik dinlemek kısaca güzel vakit geçirmek için kullanılan bir cihaz haline gelmiştir.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de akıllı telefon kullanım oranı gün geçtikçe artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) (2017) raporuna göre, evde masaüstü bilgisayar kullanımı 2016 yılında 22,9 iken 2017 yılında 20,3'tür. 2010 yılında %33 ile en yüksek seviyesine ulaşırken, 2017'de %20 seviyelerine gerileyerek 7 yılda %10 azalmış. Sabit hatlı telefon kullanımı 2016'da 25,6 iken 2017 yılında 20,2' ye, dijital fotoğraf makinesi kullanımı 2016'da 20,6'dan 2017'de 18,5'e gerilerken akıllı telefon kullanım oranı 2016'da 96,9'dan 2017'de 97,8'e yükselmiştir. Bu rakamlar neticesinde söyleyebiliriz ki, her hanede en az bir akıllı telefon kullanımı vardır. Görüldüğü üzere diğer teknolojik aletlerin oranların da bir düşüş yaşanırken akıllı telefon kullanım oranı her geçen yıl artış göstermektedir. Çünkü birçok farklı teknolojik aletin yapabileceği işi tek başına yapabilmesi sebebi ile akıllı telefonlar diğer cihazlara nazaran daha çok tercih edilmektedir.

Bütün bu olumlu eylemlerin yanında akıllı telefonların getirdiği olumsuz yönlerde vardır. Psikolojik sağlık için "sıfır" ya da "sınırsız" değil, "yeterince teknoloji" kullanımının öğrenilmesi gerekir. Kişinin kullandığı oyun, telefon, tablet gibi teknolojik nesne veya internet sitelerinden bağlandığı sosyal ağlar üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam düşünememesi ile sorunlar başlamaktadır. Teknoloji bir yandan hayatı kolaylaştırıp çözümler sunarken, bir yandan da yarattığı bağımlılıkla yeni sorunların kapısını aralayabilmektedir. Bu bağımlı kullanım, kişinin psikososyal işlevlerini aksatmasına ve hayatında ders, iş gibi bedensel, duygusal performans gerektiren durumlarda başarısız olmasına, ilişkilerin sonlanmasına veya sosyal hesaplar kontrol edilmediğinde huzursuzluğa yol açabilmektedir (Ulutürk, 2015). Bağımlı birey akıllı telefonundan uzak kaldığı zaman endişe duyar. Bireyde endişe duygusu arttıkça günlük işlerine odaklanma sorunu çeker, yapması gereken ödev ve görevleri yerine getiremez. Sürekli akıllı telefonunu kontrol etme isteği olduğu için dikkat dağınıklığı yaşayacak bu dikkat dağınıklığı da beraberinde kaza ve tehlikeyi getirecektir. Ayrıca akıllı telefon bireyde sürekli bir şeyleri erteleme isteği uyandırır. Kişi gece boyunca telefonunu açık tutarak kontrol etmektedir. Bunun sonucunda da uyku sorunları yaşayarak ertesi gün yapacağı işleri aksatmaktadır.

Uyku insan yaşamının büyük bir bölümünü kapsar. Uyku bozuklukları bireyin yaşam kalitesini düşürür. Bireyler yaşamlarının bir döneminde uykusuzluk çektiğinden uyku ve uyku bozuklukları sağlık alanında önemli bir yere sahiptir. Yeterli bir uyku uyumak, insanların kapasitelerini en verimli şekilde kullanarak günlük işlevselliklerini sürdürebilmeleri için vazgeçilmezdir. Her gece yeterli uykuyu uyumak ne kadar sağlıklı olmak için temel bir gereksinimse, yetersiz uykunun da fiziksel ve zihinsel açıdan birçok ciddi soruna yol açabildiği de o kadar bilinmektedir. Genel kanı olarak yetişkinler için her gece 7 ila 9 saat uyku makul görülürken; her zaman uyku için bu kadar zaman ayrılamamaktadır (Krueger ve Friedman, 2009). Pek çok araştırmacı, uyku bozuklukları veya dışsal faktörler nedeniyle uyku yetersizlikleri görüldüğünü ileri sürmektedir. Oysaki, güncel bulgular, popülasyonda yaygın olan ve tipik bir sağlık ile ilgili davranış problemi olarak görülen "basitçe" yatağa gitmeyi erteleme eğiliminin de uyku bozukluklarına neden olduğuna işaret etmektedir (Kroese vd., 2014). Çalışmalarda uyku eksikliğinin konsantrasyon ve hafıza problemlerinin yanı sıra obezite, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar gibi daha ciddi sonuçlara da sebep olabildiği görülmüştür (Buxton ve Marcelli, 2010; Sabanayagam ve

Shankar, 2010). Yatağa gitme davranışının ertelenmesi neticesinde birey içsel olarak da bir takım bedeller ödeyebilmektedir. Bunlar, rahatsızlık, umutsuzluk ve kendini suçlama olabilmektedir (Burka ve Yuen, 1983). Fee ve Tangney'e (2000) göre, erteleme davranışı ile depresyon, mantık dışı inançlar, düşük özgüven, ders çalışma davranışının ertelenmesi, dürtüsel davranışlar ve çekingenlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Solomon ve Rothblum, 1984).

Akıllı telefon bağımlılığı ve uyku erteleme arasında ki bu ilişki incelenmesi gereken bir konudur. Bu noktadan hareketle üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku ertelemeye olan etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Araştırmanın ilk bölümünde, akıllı telefon bağımlılığı (nomofobi) ve uyku ertelemeye ilişkin kavramsal çerçeve açıklanmıştır. Ayrıca literatür incelenmiş bu terimlerin ortaya çıkış sebeplerine değinilmiştir. Araştırmanın gereç ve yöntem, bulgular, tartışma, sonuç ve önerileri bu bölümlerde incelenmiştir.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Nomofobi

Telefonun icadı 1876 yılında Graham Bell ile başlamıştır. Zaman içinde gelişme göstermiş ve kullanıcı sayısının her geçen gün arttığı mobil telefonlar dünyada en hızlı gelişen sektörlerden biri olmuştur (Kalba, 2008). Modern çağın beraberinde getirdiği olumsuz olgulardan en fazla öne çıkanların başında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ya da bilgisayar oyunları bağımlılığı gibi problemler internet kullanımı yanında internetsiz kalma korkusu (netlessphobia), nomofobi (nomophobia) ve günlük gelişmeleri kaçırma korkusu (GGKK) (fear of missingout (FOMO)) gibi yeni yeni tanımlanmaya ve tanılanmaya başlayan olgular gelmektedir (Eşitti, 2015; Gökler vd., 2016).

Nomofobi: İçinde olduğumuz zamanın yeni fobisi. Cep telefonlarının buluşuyla ortaya çıkmış ve özellikle akıllı telefonların buluşuyla artmıştır. Nomofobi, İngilizce nomophobia (NO MOBILE PHOBIA) kelimesinden doğan ve mobil cihaza erişemediğinde veya mobil cihaz üzerinden iletişim kuramadığı zaman kişinin yaşadığı korku ve panikleme duygusudur (King vd., 2013; Yıldırım ve Correa, 2015). Mobil teknolojiyi yakından takip eden bireyler nomofobinin etkisinde daha çok kalacaklardır. Nomofobik birey akıllı telefonundan uzak kaldığı zaman endişe ve korku duymaya başlar buda bireyin hayatında yerine getirmesi gereken faaliyetleri olumsuz etkilemektedir.

Nomofobi terimi ilk olarak 2008 yılında İngiltere'de Posta İdaresi'nce yaptırılan bir araştırma sonucunda ortaya atılmıştır. Araştırmaya katılanların %53'ünün akıllı telefonlarını kaybettiklerinde, bataryaları bittiğinde veya kapsama alanı dışında olduklarında kendilerini huzursuz hissettikleri, erkeklerin %58'i ile kadınların %48'inin bu endişeyi yaşadıkları ve katılanların %9'unun ise; akıllı telefon kapalı olduğunda, kendilerini stresli hissettikleri bildirilmiştir (Bahi ve Deluliis, 2015). Türkiye'de 537 üniversite öğrencisi üzerinden yapılan bir araştırmada Yıldırım ve Correra tarafından (Yıldırım ve Correra, 2015) 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 (Sumuer vd., 2015).

### 2.2. Uyku Erteleme

Erteleme", kökü Latince'ye dayanan 'sabaha kadar erteleme' anlamına gelen bir fiilden gelmektedir. Bu kavram, 'yapılması gereken bir işin, erteleme sonucu daha kötü olacağını beklenilmesine rağmen gönüllü olarak ertelemek' olarak tanımlanmıştır (Steel, 2008). Erteleme, alanyazında geniş yer tutan ciddi bir konudur (Burka ve Yuen, 1983). Bunun bir sebebi toplumda yaygın ve problematik bir durum olmasıdır. Erteleme kendini birçok alanda açıkça gösteren bir özellik olsa da, alanyazında erteleme davranışı çoğunlukla iş ve akademik davranış ile ilgili olarak çalışılmıştır (Van, 2003). Akademik erteleme ile ilgili yapılan bir çalışmada (Solomon ve Rothblum, 1984) üniversite öğrencilerinin yaklaşık %46'sının akademik ödevlerini yaparken erteleme davranışı gösterdikleri belirlenmiştir. Çalışmalar, erteleme davranışının yalnızca akademik yaşamdaki başarısızlıklar için değil; iş hayatındaki işten çıkarılmalar; sağlık sorunlarının ortaya çıkması ya da giderilmemesi, vergilerin ödenmemesi ve

emeklilik için yatırımın ertelenmesi ile finansal konularda güçlük yaşanması gibi sorunlara yol açtığını da göstermektedir (Steel, 2008).

Erteleme eğilimi çok genel bir problemdir ve herkesin erteleme davranışı gösterme eğilimi bulunur. Özellikle de üniversite öğrencileri arasında tüm dünyada görülen bir sorundur. Ayrıca, çoğu araştırmacının erteleme davranışının sıklıkla lisans öğrencilerinde görüldüğü ve bu konudaki çalışmaların da sıklıkla lisans öğrencileri ile yürütüldüğü görülmüştür. Başlangıçta bu erteleme davranışı bireye keyif verirken daha sonları ise yerine getirilmeyen ödev ve görevler bireye uyku düzeninin bozulması, stres, zamanı yetiştirememeye kaygısı olarak geri döner (Deniz ve Akdoğan, 2014). Sıklıkla öğrencilerin akademik yaşamlarında erteleme davranışlarının incelenmesine rağmen, sağlık davranışlarından biri olan uyku zamanını erteleme davranışına dair alanyazında çok sınırlı bilgi bulunmaktadır. Halbuki son zamanlarda yapılan çalışmalar da uyku sorunlarının öğrenciler arasında yaygın bir sağlık sorunu olduğunu ve bunun da öğrencilerin fiziksel, kognitif ve emosyonel fonksiyonu olumsuz etkilediğini, akademik başarıyı düşürdüğünü, davranış problemlerini ortaya çıkardığını, ders dışı etkinliklere katılma durumunu azalttığını göstermiştir (Koçoğlu ve Arslan, 2011). Erteleme davranışlarından biri de sağlık ve yaşamın çeşitli yönleri üzerinde olumsuz etkiye sebep olabilen, yetersiz uyku ve bireyin iyi oluşunu sürekli olarak negatif yönde etkileyen uyku vaktini ertelemidir (Kroese vd., 2014). Bu da erteleme olgusunun araştırılması gerektiğini gösterir.

Uyku vakti erteleme birçok insan gibi üniversite öğrencileri arasında da yaygın bir sorundur. Üniversite öğrencilerinin uyuma vaktini sıklıkla erteledikleri, uyuma ile ilgili problemlerin sık görüldüğü ve uyku kalitelerinin iyi olmadığı bilinmekte ve düzensiz uyku saatlerinin kalitesiz uyku ile ilişkili olduğu da bazı araştırmalarda belirtilmektedir (Saygılı vd., 2011). Koçoğlu ve Arslan'a (2011) göre öğrencilerin gece uyuma saatleri televizyon, bilgisayar kullanımı ya da artan ders yoğunluğu ve önemli sınavlar nedeniyle ertelenebilmektedir. Bu konuyla ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda öğrenciler; düzensiz zamanlarda yatağa gittiklerini, yeterince uyumadıklarını, uyku kalitelerinin iyi olmadığını, alkol ve reçetesiz ilaç kullanarak uyku düzenlerini sağlamaya çalıştıklarını, uyarıcılar aracılığıyla ayakta kalmaya çalıştıklarını, araç kullanmada problem yaşadıklarını ve uyku problemleri nedeniyle trafik kazalarına karıştıklarını bildirmişlerdir (Kang ve Chen, 2009; Taylor ve Bramoweth, 2010; Lund vd., 2010).

### 3. YÖNTEM

Bu araştırmada Selçuk Üniversitesi öğrencilerin de nomofobi'nin uyku ertelemeye etkisi incelenmiştir.

Araştırmada nicel araştırma deseni kullanılmış olup; tanımlayıcı nitelikte bulgular ortaya konulmuştur. Nicel araştırma en basit anlamıyla nicel verilerin toplanmasını ve analizini gerektiren çalışmalardır. Tanımlayıcı araştırmaların en belirleyici özelliği ise araştırma sonuçlarının bir durumu tanımlaması, ancak bu durumu açıklamak üzere karşılaştırmalar yapmıyor olmasıdır.

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

**Tablo 2.1.** Belirli Evrenler İçin Kabul Edilebilir Örnek Büyüklükleri

N	S	N	S	N	S	N	S
10	10	190	127	1100	285	5000	357
20	19	200	132	1200	291	6000	361
30	28	250	152	1300	297	7000	364
40	36	300	169	1400	302	8000	367
50	44	350	185	1500	306	9000	368
60	52	400	196	1600	310	10000	370
70	59	450	212	1700	313	15000	375
80	66	500	217	1800	317	20000	377
90	73	550	226	1900	320	30000	379
100	80	600	234	2000	322	40000	380
110	86	650	241	2200	327	50000	381

120	92	700	248	2400	331	75000	382
130	97	750	254	2600	335	100000	384
140	103	800	260	2800	338	1000000	384
150	108	850	265	3000	341	10000000	384
160	113	900	269	3500	346		
170	118	950	274	4000	351		
180	123	1000	278	4500	354		

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

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

Anket uygulaması dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri yer almaktadır. İkinci bölümde; Rathus tarafından 1973 tarihinde kişilerin nomofobi düzeyini ölçmek için geliştirilen Nomofobi Ölçeği yer almaktadır. Söz konusu ölçek, 21 maddeden oluşan 1 ile 5 arası puanlanan 5 seçenekli Likert tipi bir ölçektir. Üçüncü bölümde; Uyku Erteleme Ölçeği 1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Rosenberg Uyku Erteleme Ölçeği, Dördüncü bölümde ise; 18 maddeden oluşan 1 ile 5 arası puanlanan 5 seçenekli Likert tipi bir ölçektir. Frost ve ark. (1990) tarafından geliştirilen FMPS (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Yaşar Özbay ve Taşdemir tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlanan ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerin cronbach alpha değerleri sırasıyla şu şekildedir; nomofobi 0,471, uyku erteleme 0,709.

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

#### 4. BULGULAR

**Tablo 3.1.** Araştırmaya Katılanlara Ait Demografik Veriler

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	<b>196</b>	<b>65,3</b>
	Erkek	104	34,7
	Total	300	100
<b>Yaşadığı Yer</b>	Köy	44	14,7
	Kasaba	12	4
	İlçe	95	31,7
	İl merkezi	149	49,7
	Total	300	100

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin; büyük çoğunluğu kadınlar olmak üzere %34,7(104)'ü erkek, %65.3(196)'ı kadındır. Yaşanılan yere baktığımızda ise en fazla il merkezi %49,7(149) en az ise kasaba%4.0(12) olduğu görülmektedir.

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

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

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

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

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

Tablo 3.3’de görüldüğü üzere araştırmaya dâhil olan öğrencilerin sınıfı ile nomofobi ve uyku erteleme ortalamaları arasında bağımsız gruplarda varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin sınıfı ile nomofobi( $f$  değeri=1,616,  $p=0,186 > .05$ ) ve sınıfı ile uyku erteleme arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. ( $f$  değeri=0,737,  $p=0,531 > .05$ ).

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

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

Tablo 3. 4’te araştırmaya dâhil olan öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önce yaşadığı yer ile nomofobi ve uyku erteleme ortalamaları arasında bağımsız gruplarda varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önceki yaşadığı yer ile nomofobi( $f$  değeri=0,656,  $p=0,579 > .05$ ) ve yaşadığı yer ile uyku erteleme ( $f$  değeri=0,33,  $p=0,992 > .05$ ) arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir.

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

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

\*\* .P< 0.01

Tablo 3. 5'te görüldüğü üzere uyku erteleme ile nomofobi durumları arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Uyku erteleme ile nomofobi arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=221$ ,  $p<0.01$ ).

## 5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Licklider 1960'lı yıllarda bilgisayar ve insanın çok fazla etkileşim içinde olacağı fikrini ortaya atmıştır. Günümüzde Licklider'in ortaya attığı bu fikrin farklı türevlerinin gerçekleşmekte olduğunu görmekteyiz. Günlük hayatımızda etrafımıza bir göz attığımız zaman gençlerin hatta çocukların bile ellerinden akıllı telefonların düşmediğini çevrelerinden kopuk ve habersiz olduğunu görüyoruz. Hayatımızı kolaylaştırması için üretilen teknolojik ürünler bize sağladığı faydanın yanında zaman içerisinde birçok sorunu da beraberinde getirmiştir.

Bu araştırmada, akıllı telefonda yoksun olma korkusu anlamına gelen, nomofobi kavramı ele alınmış ve bunun sonucunda öğrencilerde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde,

Cinsiyet ile uyku erteleme ve cinsiyet ile nomofobi arasında bağımsız gruplarda t testi analizi yapılmış. Ankete katılanları cinsiyet yönünden incelediğimizde 65,3'ü kadın 34,7'si erkektir. Ankete katılan bireylerin çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Sonuç olarak aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önceki yaşadığı yer ile nomofobi ve uyku erteleme ortalamaları arasında bağımsız gruplarda varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin üniversiteye yerleşmeden önceki yaşadığı yer ile nomofobi ve uyku erteleme arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin bulunduğu sınıf ile nomofobi ve uyku erteleme ortalamaları arasında bağımsız gruplarda varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin bulunduğu sınıf ile uyku erteleme ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Uyku erteleme ile nomofobi arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Uyku erteleme ile nomofobi arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir ( $r=221$ ).

Yani araştırmamızın sonucunda diyebiliriz ki, nomofobinin uyku ertelemeye etkisi vardır. Bunun sebebini de şu şekilde ifade etmek yanlış olmaz;

İnsanlar gündüz günlük işlerini veya sorumluluklarını yerine getirmekle uğraşmaktadır. Her ne kadar gün içerisinde akıllı telefonlarını kullanmaktan vazgeçemeseler de çok fazla vakitleri olmayabilir. Gece olduğunda günün yorgunluğunu atıp uyumak için yatağa uzandıklarında günlük bildiri, sms, mail vb. bakmak için telefonunu kontrol ederler. Bu sebeptir ki kendilerini bu durumdan alıkoyamazlar. Bu serüven saatlerce bile sürebilmektedir. Dolayısıyla akıllı telefonlarda geçirilen bu süreç kişinin uyku ertelemesini önemli ölçüde etkiler. Ayrıca bu erteleme günlük hayatımızda da birçok faaliyetin aksamasına sebep olur.

Diğer araştırmalar incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin; Eşitti, (2015). "Bilgi Çağında Problemlerli İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezite". Yine Bolton vd., (2013). "Understanding Generation Y and Their Use of Social Media: Review and Research Agenda". Bu araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı anlamına gelen nomofobinin kişinin yaşamını ve günlük hayatını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

### Öneriler;

- ✓ Nomofobi ve uyku erteleme arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir biçimde inceleyen araştırmalar yapılmalıdır.
- ✓ Üniversite öğrencilerinde nomofobinin sebebi araştırılmalı ve bu durumun önüne geçebilecek projeler geliştirilmelidir.
- ✓ Aileler, telefon kullanımı konusunda daha dikkatli davranmalı ve olumlu örnek teşkil etmelidir. Her telefon istediklerinde, çocuklarına izin vererek küçük yaşta teknolojiye bağımlı hale gelmelerine engel olmalıdırlar.

- ✓ Üniversite öğrencilerini daha çok sosyal faaliyetlere yönlendirerek gereksiz telefon kullanımının önüne geçilmelidir.
- ✓ Akıllı telefona olan bağımlılığı etkileyen sebeplerden birisi de oyunlardır. Gerekirse bu oyunlar silinmelidir.
- ✓ Günümüzde bireyler sürekli seyahat halindedir. Bu nedenle cep telefonlarının en çok kullanıldığı alanlardan biriside toplu taşıma araçlarıdır. Bireyler yanında kitap taşıyarak cep telefonuna duydukları gereksinimi azaltabilir.
- ✓ Ayrıca nomofobi kavramı bireyin tüm hayatını etkileyen önemli bir sorun teşkil ettiği için sadece uyku erteleme değil, sebep olduğu farklı sorunların araştırılması gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Altunışık R, Coşkun R, Bayraktaroğlu S, Yıldırım E,(2012). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı, Sakarya, Sakarya Yayıncılık.
- Bahı RR, Delulius D, (2015). “Nomophobia”, (Ed.) Yan, Z., Encyclopedia of Mobile Phone Behavior (Volumes 1,2&3), IGI Global, Hershey, PA.
- Burka J, Yuen L, (1983). Procrastination: Why You Do It; WhatTo Do AboutIt NOW. Jane Burka and Lenora Yuen 2008. Cambridge: Da CapoPress.
- Buxton OM, Marcelli E, (2010). Shortand Long Sleepare Positively Associated With Obesity, Diabetes, Hypertension, and Cardiovascular Disease Among Adultsin the United States. Sep;71(5), 36-1027.
- Bolton RN, Parasuraman A, Hoefnagels A, Migchels N,Kabadayı S, Gruber T, Loureiro YK, Solnet D, (2013). Understanding Generation Y and Their use of Social Media: A Reviewand Research Agenda, s. 245-267.
- Deniz ME, Akdoğan A, (2014). Farklı Depresyon Anksiyetrestres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi. PSİDE Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi, 1(1) , 28-44.
- Eşitti Ş, (2015). Bilgi Çağında Problemlı İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezitesi: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 2 (49), 75-97.
- Fee RL, Tangney JP, (2000). Procrastination: A Means of Avoiding Shameor Guilt? Journal of Social Behavior & Personalitl, 15(5), 167-184.
- Kalba K, (2008). “The Adoption of Mobile Phones in Emerging Markets: Global Diffusion and the Rural Challenge”, International journal of Communication, Sayı.2, 631-661.
- Kang JH, Chen SC, (2009). Effects of an Irregular Bedtime Schedule on Sleep Quality, Daytime Sleepiness and Fatigue Among University Studentsin Taiwan. BMC Public Health, 9(1), 248.
- King ALS, Valença, AM, Silva AO, Baczynski T, Carvalho MR, Nardi A E, (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. Computers in Human Behavior, 29(1), 140-144.
- Koçoğlu D, Arslan S, (2011). Lise Öğrencileri Arasında Gündüz Uykululuk Durumu Yaygınlığını ve Risk Faktörler, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, s.50-60.
- Kroese FM, De Ridder D, Evers C, Adriaanse M, (2014). Bedtime Procrastination: A Self-Regulation Perspectiveon Sleep Insufficiencyin the General Population. Vol. 21(5), 853 –862.
- Krueger PM, Friedman EM, (2009). Sleep Durationin the United States: A Cross-sectional Population-basedStudy, s.1052-1063.
- Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard, JR, (2010). Sleep Patternsand Predictorsof Disturbed Sleepin a Large Population of College Students. Journal of Adolescent Health, 46(2), 124-132.



- Sabanayagam C, Shankar A, (2010). Sleep Duration and Cardiovascular Disease: Results From the National Health Interview Survey. s. 1037–1042.
- Saygılı S, Akıncı AÇ, Arıkan H, Dereli E, (2011). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Yorgunluk. Electronic Journal of Vocational Colleges, s.88-92.
- Solomon LJ, Rothblum ED, (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-behavioral Correlates, 31(4), 503-509.
- Steel P, (2008). Procrastination History. Retrieved from [www.procrastinus-history.html](http://www.procrastinus-history.html) Accessed on January 10, 2010, s.1897-1904.
- Sumuer E, Yıldırım C, Adnan M, Yıldırım S, (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development, 32(5), 1322-1331.
- Taylor DJ, Bramoweth AD, (2010). Patterns and Consequences of Inadequate Sleep in College Students: Substance use and Motor Vehicle Accidents. Journal of Adolescent Health, 46(6), 610-612.
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu (2017). [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028), 10.08.2018
- Ulutürk U. Teknolojiden Uzak Kalamıyorum Diyorsanız. [http://www.tavsiyedyorum.com/makale\\_15903.htm](http://www.tavsiyedyorum.com/makale_15903.htm) (Erişim tarihi: 18.08.2018).
- Van E, (2003). Procrastination at Work and Time Management Training
- Yıldırım C, Correia AP, (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137.