



Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi

2019, 2(5):288-302

DOI:[10.26677/TR1010.2019.127](https://doi.org/10.26677/TR1010.2019.127)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası:

<https://www.sobibder.org>



ARAŞTIRMA MAKALESİ

X, Y ve Z Kuşağında Nomofobi: Nitel Bir Araştırma

Dr. Gökhan BAK, Milli Savunma Bakanlığı, Tekirdağ, e-posta:gokhanbak2010@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4520-0930>

Öz

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaşam şeklinin de değiştiği aşikârdır. Teknolojik ürünlerin gereklilik halini aldığı günümüzde, bu durum; teknolojiye bağımlılık gibi olumsuz durumları da beraberinde getirmektedir. Bu olumsuz durumlardan biri de nomofobidir. Herhangi bir şekilde cep telefonundan mahrum kalma korkusu olan nomofobi, cep telefonunu kullanan her yaştan kullanıcıyı da günden güne etkilemekte ve psikolojik gerginlik yaşatabilmektedir. Tekirdağ ili Çorlu ilçesinde, 3 farklı kuşakta yer alan cep telefonu kullanıcılarıyla derinlemesine görüşme yöntemi kullanılarak, mobil telefon kullanım amaçları ve nomofobi durumları incelenmiştir. 3 kuşakta yer alan katılımcıların hepsinin cep telefonlarını aktif şekilde kullandıkları ve hepsinde nomofobik durumlar olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Nitel Araştırma, Cep Telefonu, Nomofobi.

Makale Gönderme Tarihi: 13.04.2019

Makale Kabul Tarihi: 02.06.2019

Önerilen Atf:

Bak, G. (2019). X, Y ve Z Kuşağında Nomofobi: Nitel Bir Araştırma, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(5): 288-302.

© 2019 Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi.



RESEARCH PAPER

Nomophobia in Generation X, Y and Z: Qualitative Research

Dr. Gökhan BAK, National Defense Department, Tekirdağ, e-mail: gokhanbak2010@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4520-0930>

Abstract

With the development of technology, it is obvious that the way of life has changed. Nowadays, where technological products become a necessity; it brings with its negative conditions such as dependence on technology. One of these negative situations is nomophobia. The fear of being deprived of mobile phones in any way, the daily use of mobile phones of all ages using mobile phones and psychological tension can affect the user. In Çorlu district of Tekirdağ province, mobile phone usage purposes and nomophobia status were investigated by using in-depth interview method with mobile phone users in 3 different generations. All of the participants in 3 generations used mobile phones actively and all of them were nomophobic.

Keywords: Qualitative Research, Mobile Phone, Nomophobia.

Received: 13.04.2019

Accepted: 02.06.2019

Suggested Citation:

Bak, G. (2019). Nomophobia in Generation X, Y and Z: Qualitative Research, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 2(5): 288-302.

© 2019 Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi.

GİRİŞ

“Teknoloji ve küreselleşmeyle birlikte iletişim kanalları ve şartları da değişmektedir. Günümüzde cep telefonları artık olmazsa olmazlar arasında yerini almıştır. Cep telefonları günlük konuşmanın dışında çok farklı amaçlar için de kullanılmaktadır” (Bak vd., 2018: 1100). Cep telefonları da gelişen teknolojiyle birlikte farklı tasarımları beraberinde getirerek, akıllı telefon özelliklerine sahip olmuş ve her yaşta kullanıcılarının elinden düşmez hale gelmiştir.

Sözlü, yazılı ve görsel iletişimde önemli bir boşluğu dolduran akıllı telefonlar, fiziki mesafeleri de ortadan kaldırarak, hayatımızın vazgeçilmez parçalarından olmuşlardır. İnternete bağlanma özelliği sayesinde, güncel gelişmeleri takip etme, not alma, fotoğraf çekme, mobil veri paylaşımı, kurumlarla ilgili işlemleri yapabilmek gibi birçok faaliyeti tek platform üzerinden yapabilmekte ve hayatımızı kolaylaştırmaktadır (Bülbul ve Tunç, 2018: 2).

“Akıllı telefon, bir dizi ileri düzey veri kullanım ve depolama kapasitesine sahip cep telefonudur. 1884’te Marconi tarafından ortaya konan kablosuz iletişim fikri, bugün tüm mobil donanımlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Son dönem gelişmelerle, mobil telefonlar artık yalnızca bir diğer kişiyle sözlü iletişim veya kısa mesaj aracılığıyla yazılı iletişim kurmak için kullanılmamakta, akıllı telefon özellikleriyle çok yönlü iletişim olanakları sağlamaktadır. Cep telefonları ve akıllı telefonların kullanımı hayatımızı her alanda kolaylaştırırken bağımlılık ve huzursuzluk gibi bazı olumsuz etkiler de ortaya çıkmaktadır” (Adnan ve Gezin, 2016: 144-145).

“Akıllı cihazların bireylerin yaşantısına büyük kolaylıklar sağladığı bilinen bir gerçektir. Ancak bu cihazlarla çok uzun süreler geçirilmesi, gereğinden fazla değer ve önem verilmesi, en tehlikeli uyandırıcı olmayan bağımlılık türlerinden biri olan akıllı telefon bağımlılığı gibi birçok olumsuzluğa da beraberinde getirmektedir” (Yıldırım ve Kışoğlu, 2018: 478).

Cep telefonlarının çok fazla kullanımı sonucu; insanlarda, telefonlardan uzak kalma korkusu ortaya çıkmıştır. Cep telefonlarından mahrum kalma korkusuna nomofobi denmektedir (Gürsel, 2018: 43).

“Dijital bir hastalık olan nomofobi belirsiz bir şekilde oldukça yayılmış, hemen her bireyde görülebilecek bir hastalık haline gelmiştir. Kişilerin mobil cihazlara olan bağımlılığının bir sonucu olan nomofobi; mobil cihazlardan uzak kalındığında kişide sinir, stres veya agresif tavırlar gibi etkilerle belli olabilmektedir. Günümüzde teknolojinin hayatımızda bu denli önemli bir yeri olması, işlerimizi kolaylaştırması veyahut insanların hayatlarını sosyal medya üzerinden yaşamaları, bunları takip etme isteğinin uyanması ve buna bağımlı hale gelip çok kısa aralıklarla mobil cihazları güncelleme, yenileme istekleriyle kişiler bağımlı bireylere dönüşmüştür” (Polat, 2017: 171).

Cep telefonlarının kullanımı her yaş grubunda giderek artmaktadır. Kuşak farklılıkları olduğu bilinse de cep telefonlarının bu kuşak farklılıklarından çok fazla etkilendiği söylenemez. Şöyle ki, her kuşaktan insanın rahatlıkla kullanabildiği cep telefonları en eski kuşaklar için bile hayatın vazgeçilmez parçaları olmuşlardır. Aynı zaman aralıklarında dünyaya gelip, bulunduğu dönemin koşullarından etkilenen insan topluluğu olan kuşak kavramında; genellikle yaş aralığı dikkate alınır ve aynı yıllarda doğanlar aynı kuşağı oluştururlar. Sessiz Kuşak, Bebek Patlaması (Baby Boomers) Kuşağı, X Kuşağı, Y Kuşağı ve Z Kuşağı olarak literatürde sınıflara ayrılırlar. 1900-1945 arası dönemde doğan insanlar; Sessiz Kuşak, 1946-1960 arası dönemde doğan insanlar; Bebek Patlaması (Baby Boomers) Kuşağı, 1960-1980 arası dönemde doğan insanlar; X Kuşağı, 1980-2000 arası dönemde doğan insanlar; Y Kuşağı, 2000 yılı sonrası doğanlar da Z Kuşağı olarak adlandırılmaktadır (Kuyucu, 2019: 34-35).

Çalışmada, X, Y ve Z Kuşağında doğan cep telefonu kullanıcılarıyla derinlemesine görüşme yapılarak, cep telefonlarının hayatlarına yükledikleri anlamlarının yanı sıra nomofobik durumları incelenmiştir.

LİTERATÜR TARAMASI

Yapılan literatür taraması sonucunda, nomofobi üzerine birçok çalışma yapıldığı görülmüştür. Çocuklardan yaşlılara kadar her kesimden birey ve öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda nomofobinin insan üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Bir araştırmada; İnönü Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 3. ve 4. Sınıfında okuyan, akıllı telefon ve mobil internet kullanıcısı öğrencilerden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 312 öğrenciye, nomofobi ölçeği, anket vasıtasıyla uygulanmıştır. Nomofobinin öğrencilerin akademik başarısına etkisinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmada, nomofobinin üniversite öğrencileri arasında önemli bir sorun oluşturduğu, büyük çoğunluğunun nomofobik olduğu ve günde 6 saatten fazla akıllı telefonla zaman geçirdikleri görülmüştür (Erdem vd., 2016).

Y Kuşağı hemşirelik öğrencilerinin, yaşantılarında, mobil telefonların yükledikleri anlamı belirlemek amacıyla yapılan bir araştırmada, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesine bağlı Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde öğrenim gören, mobil telefonu olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 20 öğrenci ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Hemşirelik öğrencilerinin mobil telefonları en fazla sosyalleşme ve eğlence amacıyla kullandıkları, bunun yanı sıra büyük çoğunluğunun kendilerini mobil telefon bağımlısı olarak gördükleri ve telefonlarından uzaklaştıklarında kötü hissettikleri görülmüştür (Bilgiç vd., 2017).

Bir çalışmada; Burdur, Isparta ve Antalya illerinde çalışanların mobil telefon kullanım ve mobil bağımlılık düzeyleri faktör ve regresyon metotları kullanılarak analiz edilmiştir (Fidan, 2018).

Başka bir araştırmada, Bitlis Eren Üniversitesi'nde öğrenim gören 343 öğrenciye anket uygulanmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilere uygulanan anket sonucunda, öğrencilerin kişilik özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya kullanımları arasında istatistikî açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğu, ayrıca sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığını artırdığı tespit edilmiştir (Işık ve Kaptangil, 2018).

Bir çalışmada, Selçuk Üniversitesi'nde eğitim gören 300 öğrenciye nomofobi ölçeği ve uyku erteleme ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerin nomofobi ile uyku erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, telefon bağımlılığı arttıkça öğrencilerin uykularını ertelediği görülmüştür (Yorulmaz vd., 2018).

Başka bir çalışmada, Ankara'nın Altındağ ilçesinde bulunan 2 ortaokulda, 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, 5. ve 6. sınıfta okuyan 156 öğrenciye Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği (ATBÖ) uygulanarak, akıllı telefon kullanım durumları ve bağımlılık düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, erkeklerin kadınlara göre daha çok akıllı telefon bağımlısı olduğu görülmüştür (Durak ve Seferoğlu, 2018).

Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım alışkanlıkları, akıllı telefon kullanım deneyimleri ve akıllı telefon amaçlarına göre nasıl değişiklik gösterdiğini belirlemek için, 439 ön lisans öğrencisine kişisel bilgi formu ve nomofobi ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, gün içerisinde akıllı telefonu kontrol etme sayısı ile nomofobi arasında anlamlı bir farklılık olduğu, akıllı telefonu gündemi takip etmek, akademik amaçlar ve oyun oynamak için kullanmanın nomofobi düzeyini etkilemediği görülmüştür (Sırakaya, 2018).

Bir çalışmada, Türkiye’de Z Kuşağında nomofobinin yaygınlığını ortaya koymak amacıyla, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan iki farklı örneklem üzerinde anket uygulanmıştır. 173 kişiye uygulanan anket ile Z Kuşağında akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete, öğrenim düzeyine ve sosyo-ekonomik duruma göre değişkenlik gösterip göstermediği belirlenmeye çalışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin lise öğrencilerine, kadınların nomofobi düzeyinin de erkeklere göre yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Sarioğlu, 2019).

3 farklı kuşakta yer alan cep telefonu kullanıcılarına, derinlemesine görüşme yöntemi uygulanarak, cep telefonu kullanım ve nomofobi durumları üzerine bir çalışmanın literatürde olmadığı görülmüştür. Literatüre bu konuda katkıda bulunmak amacıyla; X, Y ve Z Kuşağında bulunan 60 kullanıcıyla derinlemesine görüşme yapılmıştır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırma nitel araştırma desenindedir. Nitel araştırmalar; insan ve grup davranışlarının “niçin”ini anlamaya yöneliktir. Toplumsal olayları, kişilerin duygularını, tecrübelerini, algılarını, yargılarını doğal ortamında inceleyerek, kavram geliştirmeyi ve kuram oluşturmayı hedefler (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2011: 24).

Verilerin toplanmasında derinlemesine görüşme yöntemi uygulanmıştır. “Derinlemesine görüşme, araştırılan konunun bütün boyutlarını kapsayan, daha çok açık uçlu soruların sorulduğu ve detaylı cevapların alınmasına imkân veren, yüz yüze, bire bir görüşülerek bilgi toplanmasına imkân veren bir veri toplama tekniğidir. Karşıdaki kişinin duygu, bilgi, tecrübe ve gözlemlerine görüşme yoluyla ulaşılır” (Tekin, 2006:101).

“Toplumsal araştırmalarda en çok kullanılan tekniklerden biri de görüşme (mülakat) tekniğidir. Teknik olarak niteliksel araştırma vasfında olan görüşme iletişim araştırmalarında yoğun olarak kullanılmaktadır. Tekniğin çıkış noktası, “insanların ne düşündüğünü öğrenmek istiyorsan onlara sor” ilkesidir. Ayrıca dilin kullanımı toplumsal bir eylemdir. Görüşmelerdeki cümlelerin tamamı, yanlış veya doğru olarak değerlendirilmez. Onların her biri bir toplumsal etkinlik, bir öznenin/eyleyicinin (aktörün) eylemi olarak değerlendirilir” (Geray, 2011: 166).

Araştırılan konu hakkında ilgili kişilerden çeşitli sorular yardımıyla bilgi almak amacıyla uygulanan görüşme tekniğinde belirli bir düzen vardır. Mülakat cetveli hazırlanarak yüz yüze yapılan görüşme, çeşitli araçlarla kayıt altına alınır. Bu teknik, araştırılan konunun derinlemesine anlaşılmasında etkili olsa da önceden araştırma konusuyla ilgili sorular hazırlanmadan mülakat yapılması etkisini azaltmaktadır (Bal, 2012: 142). Mülakat yapılan kişinin güvenini kazanmak ve etkili iletişim sayesinde gerekli bilgilere ulaşabilmek adına görüşme yapılmadan önce hazırlıklı gelmek bu açıdan önemlidir.

“İnsan yaşamında, görüşmenin, önemli ve o kadar da eski bir yeri vardır. Görüşme, bireylerin, çeşitli konulardaki bilgi düşünce, tutum ve davranışları ile bunların olası nedenlerinin öğrenilmesinde en kestirme yol olarak kullanılagelmiştir” (Karasar, 2009: 166). Bir yönüyle yüz yüze anket yöntemi ile bilgi toplamaya benzeyen görüşme yönteminde uygulanma açısından farklılıklar vardır ve ankete göre görüşmecinin rolü daha anlamlıdır (İslamoğlu, 2011: 190).

“Görüşme yöntemi toplum bilimlerinin (sosyoloji, psikoloji, tarih eğitimi, antropoloji vb.) bilim alanlarında toplumun görüş ve düşüncelerini incelemeyi amaçlayan alan araştırmalarında kullanılmaktadır” (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2011: 155).

Veri toplama aracı olarak, görüşme sürecinde yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Toplam 60 kişiyle, 04.03.2019-04.04.2019 tarihleri arasında, derinlemesine görüşme yapılmıştır. Görüşmelerin gizli tutulacağı taahhüt edilmiştir. Önceden belirlenen saatte, sessiz bir ortamda,

her kişiyle ortalama 30 dakika tek tek ve yüz yüze görüşme yapılmıştır. Bütün katılımcılarla gönüllü olarak gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Verilen cevaplar kategorilerine ayrılarak, anlamlandırılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma kapsamında aşağıdaki 3 soru sorularak görüşme gerçekleştirilmiştir.

Soru: Cep telefonu kullanım amacınız nelerdir?

Soru: Cep telefonu kullanım süresi ve kontrol sıklığınız nedir? (Günlük cep telefonu kullanım süresi, cep telefonunu kontrol etme sıklığı)

Soru: Cep telefonundan mahrum kalma korkusu (nomofobi) yaşıyor musunuz? Nomofobi durumları yaşıyorsanız, bu nomofobi belirtilerinin neler olduğunu belirtir misiniz?

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Cep telefonu kullanımı her kuşakta etkin olarak kullanılmaktadır. Bu araştırmayla birlikte; X, Y ve Z Kuşağında bulunan cep telefonu kullanıcılarının, cep telefonu kullanım amaçları ve nomofobi durumları, derinlemesine görüşme yöntemi kullanılarak incelenmiştir.

Araştırmanın Evreni, Örnekleme ve Sınırlılıkları

Araştırmanın evrenini, Tekirdağ ili Çorlu ilçesinde X, Y ve Z kuşağında olan cep telefonu kullanıcıları, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen X, Y ve Z Kuşağındaki gönüllü 60 cep telefonu kullanıcısı oluşturmaktadır. Araştırma; X, Y ve Z Kuşağında yer alan, her kuşaktan 20 katılımcının toplamda da 60 katılımcının verdiği cevaplarla sınırlıdır.

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan X, Y ve Z Kuşağı katılımcıların demografik özellikleri tablolar halinde sunulmuştur.

X Kuşağındaki Katılımcıların Demografik Özellikleri

1960-1980 yılları arasında doğan, X Kuşağında bulunan 20 katılımcının demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Katılımcıların %60,0'lık (12) oranda erkek, %30,0'lık (6) oranda 1960-1966 yılları arası doğumlu, %85,0'lık (17) oranda evli, %30,0'lık (6) oranda lisans mezunu, %20,0'lık (4) oranda emekli oldukları dikkati çekmektedir.

Y Kuşağındaki Katılımcıların Demografik Özellikleri

1980-2000 yılları arasında doğan, Y Kuşağında bulunan 20 katılımcının demografik özellikleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Katılımcıların %55,0'lık (11) oranda erkek, %40,0'lık (8) oranda 1980-1986 yılları arası doğumlu, % 70,0'lık (14) oranda evli, % 35,0'lık (7) oranda lisans mezunu ve % 20,0'lık (4) oranda işçi oldukları göze çarpmaktadır.

Tablo 1: X Kuşağındaki Katılımcıların Demografik Özellikleri		
Demografik Bilgiler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	12	60.0
Kadın	8	40.0
Doğum Tarihi		
1960-1966	6	30.0
1967-1973	7	35.0
1974-1980	7	35.0
Medeni Durum		
Evli	17	85.0
Bekâr	1	5.0
Boşanmış (Dul)	2	10.0
Eğitim Durumu		
Ortaokul	2	10.0
Lise	5	25.0
Ön Lisans	4	20.0
Lisans	6	30.0
Yüksek Lisans	2	10.0
Doktora	1	5.0
Mesleği		
Öğrenci	2	10.0
Ev Hanımı	4	20.0
İşçi	3	15.0
Memur	2	10.0
Özel Sektör Çalışanı	2	10.0
Esnaf	3	15.0
Emekli	4	20.0

Tablo 2: Y Kuşağındaki Katılımcıların Demografik Özellikleri		
Demografik Bilgiler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	11	55.0
Kadın	9	45.0
Doğum Tarihi		
1980-1986	8	40.0
1987-1993	5	25.0
1994-2000	7	35.0
Medeni Durum		
Evli	14	70.0
Bekâr	5	25.0
Boşanmış (Dul)	1	5.0
Eğitim Durumu		
Ortaokul	1	5.0
Lise	3	15.0
Ön Lisans	5	25.0
Lisans	7	35.0
Yüksek Lisans	3	15.0
Doktora	1	5.0
Mesleği		
Öğrenci	6	30.0
Ev Hanımı	3	15.0
İşçi	4	20.0
Memur	3	15.0
Özel Sektör Çalışanı	2	10.0
Esnaf	2	10.0

Z Kuşağındaki Katılımcıların Demografik Özellikleri

2000 yılı sonrasında doğan, Z Kuşağında bulunan 20 katılımcının demografik özellikleri Tablo 3'de gösterilmiştir. Katılımcıların %65,0'lık (13) oranda erkek, %60,0'lık (12) oranda 2000-2003

yılları arası doğumlu, %90,0'lık (18) oranda bekâr, % 90.0'lık (18) oranda lise mezunu ve % 90.0'lık (18) oranda öğrenci oldukları dikkati çekmektedir.

Tablo 3: Z Kuşağındaki Katılımcıların Demografik Özellikleri		
Demografik Bilgiler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	13	65.0
Kadın	7	35.0
Doğum Tarihi		
2000-2003	12	60.0
2004-2007	6	30.0
2008 sonrası	2	10.0
Medeni Durum		
Evli	2	10.0
Bekâr	18	90.0
Eğitim Durumu		
Ortaokul	2	10.0
Lise	18	90.0
Mesleği		
Öğrenci	18	90.0
Ev Hanımı	1	5.0
İşçi	1	5.0

Katılımcıların Görüşme Formu Sorularına Verdiği Yanıtların İncelenmesi

X, Y ve Z Kuşağında bulunan katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda; cep telefonu kullanım durumları ile kullanım süresi ve kontrol sıklığı ayrıca cep telefonundan mahrum kalma korkusu (nomofobi) yaşayıp yaşamadıkları, nomofobi durumları yaşıyorlarsa bu nomofobi belirtilerinin neler olduğu belirlenmeye çalışılmıştır.

Katılımcıların Cep Telefonu Kullanımına Dair Verdikleri Cevapların İncelenmesi

Katılımcılara cep telefonu kullanım amaçlarının ne olduğu sorulmuş ve alınan cevaplar tablolar halinde sunulmuştur. Katılımcıların hepsi akıllı cep telefonuna sahip olduklarını ve bu teknolojinin getirdiği yenilikleri takip ederek, birçok amaç için cep telefonlarını kullandıklarını belirtmiştir. X, Y ve Z Kuşağında bulunan toplam 60 katılımcı da cep telefonları aracılığıyla Tablo 4'te gösterilen amaçlar için akıllı telefonlarını kullandıklarını dile getirmişlerdir. Aynı amaçlar

için akıllı telefonlarını kullanan katılımcıların, sadece öncelik sırası olarak farklı şekillerde kullandıklarını ifade ettikleri göze çarpmaktadır.

Tablo 4: Katılımcıların Cep Telefonu Kullanım Amaçları			
Öncelik Sıralaması	X Kuşağı	Y Kuşağı	Z Kuşağı
1.	Gündemi takip etmek	Gündemi arkadaşlarla paylaşmak, arkadaşlarla iletişim kurmak	Sosyal medya kullanma
2.	E-posta kontrolü yapmak	Gündemi takip etmek	Oyun oynamak
3.	İnternette bilgi aramak	Sosyal medya kullanma	TV izleme
4.	Gündemi arkadaşlarla paylaşmak, arkadaşlarla iletişim kurmak	Oyun oynamak	Müzik/radyo dinleme
5.	Sosyal medya kullanma	Ses, fotoğraf ve video paylaşımı	İnternette bilgi aramak
6.	Ses, fotoğraf ve video paylaşımı	E-posta kontrolü yapmak	Ses, fotoğraf ve video paylaşımı
7.	SMS gönderme	Görüntülü konuşma	Görüntülü konuşma
8.	Görüntülü konuşma	TV izleme	Can sıkıntısını gidermek, boş zamanı değerlendirmek
9.	Müzik/radyo dinleme	İnternette bilgi aramak	Gündemi arkadaşlarla paylaşmak, arkadaşlarla iletişim kurmak
10.	TV izleme	Müzik/radyo dinleme	SMS gönderme
11.	Oyun oynamak	Can sıkıntısını gidermek, boş zamanı değerlendirmek	E-posta kontrolü yapmak
12.	Can sıkıntısını gidermek, boş zamanı değerlendirmek	SMS gönderme	Gündemi takip etmek

Katılımcıların Cep Telefonu Kullanım Süresi ve Kontrol Sıklığına Dair Verdikleri Cevapların İncelenmesi

Katılımcılara cep telefonu kullanım süresi ve kontrol sıklıklarının ne olduğu sorulmuş ve verdikleri cevaplar tablolar halinde açıklanmıştır. Tablo 5'teki bilgiler ışığında değerlendirildiğinde; X, Y ve Z Kuşağında bulunan katılımcıların telefonlarını gün içerisinde belli aralıklarla kontrol ettikleri ve telefonlarını aktif olarak kullandıkları görülmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Cep Telefonu Kullanım Süresi ve Kontrol Etme Durumları							
Kullanım Süreleri ve Kontrol Sıklıkları		X Kuşağı		Y Kuşağı		Z Kuşağı	
Günlük Kullanım Süresi		n	%	n	%	n	%
1 saatten az		2	10.0	1	5.0	0	0.0
1-3 saat		5	25.0	3	15.0	2	10.0
4-6 saat		8	40.0	6	30.0	5	25.0
7-9 saat		2	10.0	5	25.0	6	30.0
10 saatten fazla		3	15.0	5	25.0	7	35.0
Toplam		20	100.0	20	100.0	20	100.0
Kontrol Etme Süresi		n	%	n	%	n	%
Her 5 dakikada bir		1	5.0	2	10.0	4	20.0
Her 10 dakikada bir		2	10.0	3	15.0	3	15.0
Her 20 dakikada bir		3	15.0	4	20.0	2	10.0
Her 30 dakikada bir		3	15.0	6	30.0	5	25.0
Her saatte bir		6	30.0	3	15.0	3	15.0
2-3 saatte bir		5	25.0	2	10.0	3	15.0
Toplam		20	100.0	20	100.0	20	100.0

Katılımcıların Cep Telefonlarından Mahrum Kalma Korkusu (Nomofobi) Yaşayıp Yaşamadığı, Nomofobi Durumları Varsa Belirtilerinin Neler Olduğuna Dair Verdikleri Cevapların İncelenmesi

Katılımcılara cep telefonundan mahrum kalma korkusu (nomofobi) yaşayıp yaşamadığı, nomofobi durumları yaşıyorlarsa bu nomofobi belirtilerinin neler olduğu sorulmuş ve verdikleri

cevaplar tablolar halinde sunulmuştur. Tablo 6’da katılımcıların nomofobi durumları incelendiğinde; X, Y ve Z Kuşağında bulunan katılımcıların aynı nomofobik durumlarla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Öncelik sıralaması yapılarak, en fazla hangi durumların etkili olduğu değerlendirildiğinde; Y ve Z Kuşağında bulunanların akıllı telefonu kaybetme, yerini bulamama, kapsama alanı dışında bulunma, kontörün bitmesi durumlarında daha fazla endişe duydukları dikkati çekmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Nomofobi Durumları			
Öncelik Sıralaması	X Kuşağı	Y Kuşağı	Z Kuşağı
1.	Akıllı telefonla çok fazla vakit geçirme	Akıllı telefonu kaybetme, yerini bulamama, yakın bir yerde olmaması, kapsama alanı dışında bulunması, kontörünün bitmesi, şarjın bitmesi durumlarında büyük endişe duyma	Akıllı telefonu kaybetme, yerini bulamama, yakın bir yerde olmaması, kapsama alanı dışında bulunması, kontörünün bitmesi, şarjın bitmesi durumlarında büyük endişe duyma
2.	Şarj aletlerini devamlı yanında bulundurma	Yüz yüze iletişim yerine akıllı cihazlarla iletişim kurma	Akıllı telefonu gün boyunca hiç kapatmama, telefonla uyuma
3.	Akıllı telefonu kaybetme, yerini bulamama, yakın bir yerde olmaması, kapsama alanı dışında bulunması, kontörünün bitmesi, şarjın bitmesi durumlarında büyük endişe duyma	Akıllı telefonu gün boyunca hiç kapatmama, telefonla uyuma	Sürekli telefonu kontrol etme, mesaj ya da arama olup olmadığına bakma
4.	Yüz yüze iletişim yerine akıllı cihazlarla iletişim kurma	Sürekli telefonu kontrol etme, mesaj ya da arama olup olmadığına bakma	Mobil cihaz kullanımına izin verilmeyen yerlerden uzak kalma
5.	Akıllı telefonu gün boyunca hiç kapatmama, telefonla uyuma	Akıllı telefonla çok fazla vakit geçirme	Yüz yüze iletişim yerine akıllı cihazlarla iletişim kurma
6.	Sürekli telefonu kontrol etme, mesaj ya da arama olup olmadığına bakma	Mobil cihaz kullanımına izin verilmeyen yerlerden uzak kalma	Şarj aletlerini devamlı yanında bulundurma
7.	Mobil cihaz kullanımına izin verilmeyen yerlerden uzak kalma	Şarj aletlerini devamlı yanında bulundurma	Akıllı telefonla çok fazla vakit geçirme

SONUÇ ve ÖNERİLER

Teknolojinin ilerlemesi ve küreselleşmenin sonucu olarak cep telefonlarının gerekliliği giderek artmakta ve olmazsa olmazların başında yer almaktadır. Birçok amaç için kullanılan cep telefonlarından mahrum kalma korkusu diye bilinen nomofobi de teknolojiye bağımlılığın bir

sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Modern çağın hastalığı şeklinde adlandırılan nomofobi günümüzde her nesilden bireyleri etkilemekte ve bu hastalığın belirtilerini taşıyan bireylerin sayısı da günden güne artmaktadır. Yapılan birçok araştırma da bu hususu destekler niteliktedir.

Yapılan literatür taramaları, nomofobi konusunda birçok çalışmanın bulunduğunu ve nomofobinin her kesimden bireyi etkisi altına aldığını göstermektedir. X, Y ve Z Kuşağında bulunan üç neslin telefon kullanım ve nomofobi durumlarını nitel araştırma yöntemleriyle inceleyen bir araştırmanın olmayışından dolayı bu çalışmanın yapılmasına gereksinim duyulmuştur.

Araştırmanın evrenini, Tekirdağ ili Çorlu ilçesinde X, Y ve Z kuşağında olan cep telefonu kullanıcıları, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen X, Y ve Z Kuşağındaki gönüllü 60 cep telefonu kullanıcısı oluşturmaktadır. Araştırma; X, Y ve Z Kuşağında yer alan, her kuşaktan 20 katılımcının toplamda da 60 katılımcının verdiği cevaplarla sınırlıdır. Veri toplama aracı olarak, görüşme sürecinde yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Toplam 60 kişiyle, 04.03.2019-04.04.2019 tarihleri arasında, derinlemesine görüşme yapılmıştır. Görüşmelerin gizli tutulacağı taahhüt edilmiştir. Önceden belirlenen saatte, sessiz bir ortamda, her kişiyle ortalama 30 dakika tek tek ve yüz yüze görüşme yapılmıştır. Bütün katılımcılarla gönüllü olarak gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Verilen cevaplar kategorilerine ayrılarak, anlamlandırılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma kapsamında 3 soru sorularak görüşme gerçekleştirilmiştir.

1960-1980 yılları arasında doğan, X Kuşağında bulunan 20 katılımcının demografik özelliklerine bakıldığında; %60,0'lık (12) oranda erkek, %30,0'lık (6) oranda 1960-1966 yılları arası doğumlu, %85,0'lık (17) oranda evli, %30,0'lık (6) oranda lisans mezunu, %20,0'lık (4) oranda emekli oldukları dikkati çekmektedir.

1980-2000 yılları arasında doğan, Y Kuşağında bulunan 20 katılımcının demografik özellikleri incelendiğinde; %55,0'lık (11) oranda erkek, %40,0'lık (8) oranda 1980-1986 yılları arası doğumlu, %70,0'lık (14) oranda evli, %35,0'lık (7) oranda lisans mezunu ve %20,0'lık (4) oranda işçi oldukları göze çarpmaktadır. 2000 yılı sonrasında doğan, Z Kuşağında bulunan 20 katılımcının demografik özelliklerine bakıldığında; %65,0'lık (13) oranda erkek, %60,0'lık (12) oranda 2000-2003 yılları arası doğumlu, % 90,0'lık (18) oranda bekâr, % 90,0'lık (18) oranda lise mezunu ve % 90,0'lık (18) oranda öğrenci oldukları dikkati çekmektedir.

X, Y ve Z Kuşağında bulunan katılımcılara, cep telefonu kullanım durumları ile kullanım süresi ve kontrol sıklığı ayrıca cep telefonundan mahrum kalma korkusu (nomofobi) yaşayıp yaşamadıkları, nomofobi durumları yaşıyorlarsa bu nomofobi belirtilerinin neler olduğu derinlemesine mülakat yöntemi aracılığıyla sorulmuştur.

Katılımcılara, cep telefonu kullanım amaçlarının ne olduğu sorulduğunda; her kuşaktaki katılımcılar, telefonun bütün özelliklerinden istifade ettiklerini belirtmişlerdir. Gündemi takip etmek, e-posta kontrolü yapmak, internetten bilgi aramak, gündemi arkadaşlarla paylaşmak, arkadaşlarla iletişim kurmak, sosyal medya hesaplarını kullanmak, ses, fotoğraf, video paylaşımı yapmak, SMS göndermek, görüntülü konuşmak, müzik/radyo dinlemek, TV izlemek, oyun oynamak, can sıkıntısını geçirmek ve boş vakitlerini değerlendirmek adına cep telefonlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. X Kuşağındaki katılımcılar gündemi takip etmek, Y Kuşağındaki katılımcılar gündemi arkadaşlarla paylaşmak, arkadaşlarla iletişim kurmak, Z Kuşağındaki katılımcılar ise sosyal medya hesaplarını kullanmak öncelikli olmak üzere cep telefonlarını kullandıklarını dile getirmişlerdir.

Katılımcılara cep telefonu kullanım süresi ve kontrol sıklıklarının ne olduğu sorulduğunda; X, Y ve Z Kuşağındaki katılımcıların telefonlarını gün içerisinde belli aralıklarla kontrol ettikleri ve

telefonlarını aktif olarak kullandıkları görülmektedir. X Kuşağındaki katılımcıların; %40,0'lık (8) büyük kısmı günde 4-6 saat arası günlük cep telefonunu kullandıklarını ve %30,0'lık (6) büyük kısmı her saatte bir cep telefonlarını kontrol etme ihtiyacı hissettiklerini ifade etmişlerdir. Y Kuşağındaki katılımcıların; %30,0'lık (6) büyük kısmı günde 4-6 saat arası günlük cep telefonu kullandıklarını ve %30,0'lık (6) büyük kısmı her yarım saatte bir cep telefonlarını kontrol etme ihtiyacı hissettiklerini dile getirmişlerdir. Z Kuşağındaki katılımcıların; %35,0'lık (7) büyük kısmı günde 10 saatten fazla günlük cep telefonu kullandıklarını ve %25,0'lık (5) büyük kısmı her yarım saatte bir cep telefonlarını kontrol etme ihtiyacı hissettiklerini belirtmişlerdir.

Katılımcılara cep telefonundan mahrum kalma korkusu (nomofobi) yaşayıp yaşamadığı, nomofobi durumları yaşıyorlarsa bu nomofobi belirtilerinin neler olduğu sorulduğunda; X, Y ve Z Kuşağında bulunan katılımcıların aynı nomofobik durumlarla karşı karşıya kaldıkları görülmüştür. Akıllı telefonla çok fazla vakit geçirme, şarj aletlerini devamlı yanında bulundurma, akıllı telefonu kaybetme, yerini bulamama, yakın bir yerde olmaması, kapsama alanı dışında bulunması, kontörünün bitmesi, şarjın bitmesi durumlarında büyük endişe duyma, yüz yüze iletişim yerine akıllı cihazlarla iletişim kurma, akıllı telefonu gün boyunca hiç kapatmama, telefonla uyuma, sürekli telefonu kontrol etme, mesaj ya da arama olup olmadığına bakma, mobil cihaz kullanımına izin verilmeyen yerlerden uzak kalma gibi nomofobik durumlarla karşılaştıkları dile getirilmiştir. X Kuşağındaki katılımcılar akıllı telefonla çok fazla zaman geçirme, Y ve Z Kuşağındaki katılımcılar ise akıllı telefonu kaybetme, yerini bulamama, yakın bir yerde olmaması, kapsama alanı dışında bulunması, kontörünün bitmesi, şarjın bitmesi durumlarında büyük endişe duyma şeklinde nomofobik durumları öncelikli olarak yaşadıklarını belirtmişlerdir.

X, Y ve Z Kuşağında bulunan katılımcıların derinlemesine görüşme yöntemiyle cep telefonu kullanım ile nomofobi durumlarının incelendiği bu çalışmayla; üç kuşağın da cep telefonlarını aktif kullandıkları, cep telefonlarını belirli aralıklarla kontrol etme isteği duydukları, aynı nomofobik durumlarda buldukları görülmüştür.

Çağımızın hastalığı olan nomofobinin olumsuz etkileri unutulmamalı, bununla ilgili önlemler alınmalıdır. Nomofobi rahatsızlığının temelinde yatan cep telefonundan uzak kalma korkusunu yenebilmek adına birinci öncelikli olarak cep telefonuyla geçirilen sürenin kısaltılmasının gerektiği görülmektedir. Bunun yanı sıra uyku evresinin; insanın gelişiminin ve rahatlama durumunun en yoğun yaşandığı evre olduğu düşünülerek, yatmadan önce telefonlarının başka bir yere konmasının uygun olacağı unutulmamalıdır. En büyük sıkıntılardan biri olan cep telefonuna sürekli bakma ve sürekli kontrol etme takıntısı da cep telefonunun sesinin artırılarak bir nebze de olsa önüne geçileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Farklı kuşaklarda daha fazla katılımcının içinde yer alacağı nitel araştırmalar arttırılmalı ve literatüre daha kapsamlı çalışmalar kazandırılmalıdır.

KAYNAKÇA

Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49 (1): 141-158.

Bak, G., Bak, Ö., Eşidir, O. V. ve Bak, A. (2018). Öğrenci Velilerinin WhatsApp Guruplarının Oluşturulması Konusundaki Görüş ve Önerilerinin İncelenmesi, *Social Mentality and Research Thinkers Journal*, 4(14): 1100-1109.

Bal, H. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Nicel Araştırma Yöntemi*. (2. Basım), Isparta: Fakülte Kitabevi.

- Bilgiç, Ş., Özcanan, A. ve Altay, Z. (2017). Y Kuşağı Hemşirelik Öğrencileri İçin Mobil Telefonun Anlamı: Nitel Bir Araştırma, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7 (3): 644-650.
- Bülbül, Hasan ve Tunç, Tarkan (2018). Telefon ve Oyun Bağımlılığı: Ölçek İncelemesi, Başlama Yaşı ve Başarıyla İlişkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9 (21): 1-13.
- Durak, H. ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımları ve Bağımlılık Düzeyleriyle İlgili Bir İnceleme, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama/ETKU Dergisi*, 8 (1) :1-23.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21 (3) :923-936.
- Fidan, H. (2018). İşyerlerinde Mobil Telefon Kullanım ve Bağımlılık Düzeyleri: Kamu ve Özel Sektör Çalışanları Üzerine Bir Araştırma, *Business and Economics Research Journal*, 9 (2) :431-447.
- Geray, H. (2011). *Toplumsal Araştırmalarda Nicel ve Nitel Yöntemlere Giriş: İletişim Alanından Örneklerle*. (3. Basım), Ankara: Ezel Basın Yayın Dağıtım.
- Gürsel, C. (2018). Türk Üniversite Öğrencileri Arasında Cep Telefonu Kullanımı ile İlişkili Belirtiler, *International Journal Of Innovative Research In Education*, 5 (2): 41-50.
- Işık, M. ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma, *İnsan Ve Toplam Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7 (2): 695-717.
- İslamoğlu, A. H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*, (2. Basım), İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. (19. Basım), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuyucu, M. (2019). Y Kuşağı ve Youtube: Y Kuşağının Youtube Platformunu Kullanım Amaçları, *Journal of Social, Humanities And Administrative Sciences (JOSHAS)*, 5 (3) :33-50.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi, *Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM*, 1 (2): 164-172.
- Sarıoğlu, E. B. (2019). Türkiye’de Z Kuşağında Görülen Nomofobi Seviyesi: Cinsiyet, Öğrenim Düzeyi ve Sosyo-Ekonomik Değişkenlere Göre Farklılıklar, *Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 6 (35): 914-927.
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (2): 714-727.
- Tekin, H. H. (2006). Nitel Araştırma Yönteminin Bir Veri Toplama Tekniği Olarak Derinlemesine Görüşme, *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 3 (13): 101-116.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2011). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (3. Basım), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (4): 473-480.
- Yorulmaz, M., Kırac, R. ve Sabırlı, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Uykuyu Ertelemeye Etkisi, *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5 (27): 2988-2996.