

Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi), Alkol ve Madde Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi¹

Yusuf Ziya Yıldızoğlu²

Öztürk Ağırbaş³

Özet

Bu araştırma spor ve farklı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi), alkol ve madde bağımlılık durumlarının incelenmesi amacıyla yapıldı. Yükseköğretim düzeyinde ve farklı akademik birimlerde öğrenimlerine devam eden 18 -35 yaş aralığındaki 228 kadın ve 217 erkek olmak üzere toplam 445 öğrencinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışmada; Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe formu oluşturulan, Güler ve Veysikarani (2019) tarafından tekrar güvenilirlik analizi yapılan Nomofobi Ölçeği ile Bağımlılık Profil İndeksi Risk Tarama Formu (BAPİRT) / (Alkol Ölçeği ve Madde Ölçeği) Ögel ve arkadaşlarının (2012) geliştirdiği BAPİ (Bağımlılık Profil İndeksi) risk tarama ölçeği (BAPİRT) Bağımlılık Profil İndeksi araştırma kapsamında kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 26.0 programında bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile LSD testleri kullanılarak analiz edildi. Sonuçlar. 0.01 ve 0.05 aralığında ve anlamlı farklılık düzeyinde yorumlanmıştır. Nomofobi ölçek puanları incelendiğinde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sınıf düzeyi, medeni durum ile günlük kılı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklar olduğu ($p < .05$), fakülte, düzenli spor yapma, spor türü ve spor yapma süresi değişkenlerinde farklar olmadığı ($p < .05$); alkol bağımlılığı ölçek puanlarında hiçbir değişken

- 1 *Not: Bu çalışma 2024 yılında Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında aynı isimle sunulan yüksek lisans tezinin bir bölümünü oluşturmaktadır.*
- 2 Özel Eğitim Merkezi Komutanlığı Cevizli İstanbul, Türkiye Orcid:0009-0004-5210-8993
- 3 Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Artvin, Türkiye Orcid: 0000-0002-6185-024X

arasında anlamlı bir farkın olmadığı ($p < 0.05$), madde bağımlılığında ise yalnızca medeni durum değişkeninde farklılık olduğu ($p < 0.05$) tespit edildi. Araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin sporla ilgili değişkenler dışındaki birçok değişkene göre farklılaştığı, sadece medeni durumun madde bağımlılığı üzerine etkili olduğu tespit edildi.

GİRİŞ

Spor, günümüzde toplumsal hayatı kolektif olarak etkileyen ve bireylerin kültürel ve muavenet düzeylerinin bir göstergesi şeklinde terim kazanıp, son derece önemli bir görüş haline gelmiştir (İmamoğlu, 1992). Bu bağlamda spor, yüzyıllarca tarihinin herhangi bir devresinde; kişilerin belli başlı bedensel hareketliliğin başlangıcında yer almaktadır. Toplumda birçok fert, sportif etkinliklere her gün değişik bir şekilde branşlar beraberliğinde sürdürmektedir. Spor, kişilerin asırlarca tarihin herhangi bir devresinde, bireylerden ayrılmaz bir parça halini almıştır (Dever, 2008). Spor, belirli düzenlemeler içerisinde kendine özgü kuralları olan, kişisel veya grup halinde uygulanan fiziksel aktivite ve motorik yeteneklerini zihinsel ve ruhsal davranışlarını sosyal olarak geliştiren, temelinde rekabet ve yarışmak bulunan aktiviteler olup aynı zamanda sosyal ve pedagojik bir uğraş olarak karşımıza çıkmaktadır (Koçtürk, 1969; Kılıçgil, 1998). Başarılı bir spor deneyimi, özgüveni artırabilir (Tatlısu ve Kan, 2023). Kişilerin, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerden gelişimsel yönlerini sporla sağlarken aynı zamanda liderlik özelliklerini de geliştiren bir araçtır. İnsanlar arasında dostluk ve barış oluştururken, ülkelerin ekonomisine de olumlu katkılar sağlar (Başer, 1986).

Bireyler spor faaliyetlerinde bulunmalarıyla; toplumu daha kapsamlı tanıma, kurallara riayet etme, toplumdaki başka kişilere karşı saygılı olma, başarıyı ve başarısızlığı birlikte kabul etme, bireyin kendi güvenini kazanması, mutluluk ve üzüntü hisleri, kişinin ait duyma hissini geliştirmekte olduğu gözlemlenmektedir (Üstündağ, Devcioğlu ve Akarsu, 2011)

Bağımlılık

Tümden gelen anlamıyla bağımlılık, bireylerin obje ya da yaptığı bazı eylemlerde ki kontrolünü yitirmesidir. Psikiyatride bağımlılık farklı türlerde ele alınmaktadır; madde kullanımına bağlı ve ayrıca kafein, tütün ve kumar bağımlılığı olarak sınıflarındandır. Ayrıca davranışsal olarak tanımlanan bağımlılıklar da söz konusudur. Örneğin alışveriş, kumar, internet ve sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılık türlerinden bazılarıdır (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).

Bağımlılığın belirtileri aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- ✓ Belirli olan bir maddenin kullanımı veya belirli bir davranışın gerçekleştirilmesi ilgili isteği kontrol altına alamamak gergin hissetmek,
- ✓ Davranışın yapılamaması ya da maddenin alınması ardından ve rahatlama ve haz hissi yaşamak,
- ✓ Fazladan kalan zamanını bağımlılık geliştirilen hareketlere, maddeye harcamak ve onu daha çok hayatının merkez noktasına koymak, özel ve sosyal ilişkilerini daha az nemseme,
- ✓ Kontrol etmeye çabalarında, bağımlılığı artıran davranışı veya bırakma girişimlerinde başarısız olmak,
- ✓ Git gide daha az aralıklarla ve daha yüksek miktarda kullanmaya ihtiyaç duymak ve kullanılan maddeye karşı tolerans geliştirmek.

Bağımlılık birçok tür ve özellik gösterse de bu çalışmada üzerinde durulan bağımlılık çeşidi alkol ve madde bağımlılığıdır. Sağlık bilimlerinin konularından önemli olan alkol ve madde bağımlılığı bu bilimin öncelik verdiği konulardandır. Yaşamımızda hayatını kaybedenlerin ve sağlık sorunlarının çoğunda beslenme yetersizliği ve düzensiz beslenme harekesiz beden, kazalar, kronik hastalıklar, başkalarına zara verme, sigara gibi yararlı olmayan maddeler bağımlılık olarak belirlenmiştir (etinkaya vd., 2007). Bağımlılık yapan maddeler etnik eşitlikleri ,ırk farklılıkları toplumdaki bireylerin yüzleşmek zorunda kaldığı (Karatay & Kubilay, 2004) halk sağlığı sorunlarından (Turhan vd., 2011). Öncelikli olarak yasadışı madde ve alkol kullanımı bir taraftan toplumların ölüm risklerindeki oranı etkilerken bir yandan ekonomideki maliyetlere yoksun duruma, ailelerin sarsılmasına ve sağlıklı toplumların yetiştirilmesine çabaların boşa çıkmasına temel sağlamaktadır (Galca vd., 2004). Kişilerin sağlıklı bir gelişim yakalayabilmesi adına sigara vb. bağımlılık oluşturabilecek maddelerin negatif etkileri kapsamlı olarak gerçekleştirilecek antrenman programları ve rekreatif etkinlikler ile azaltılabilir (Habeş Gümüş ve ark., 2023).

Akıllı Telefon ve Nomofobi

Enformasyon toplumu, sanal cemaatler, küreselleşme, bilgi ağı gibi kavramların hayatımıza girmesinin temel nedeninin son yüzyıldaki teknolojik gelişmeler olduğu tartışmasız kabul edilen gerçekliktir. Özellikle artık klasik olarak adlandırılan ilk nesil cep telefonlarının yerini akıllı telefonlara bırakması, internet bağımlılığı, nomofobi, teknolojik bağımlılık gibi psikolojik ve bu cihazlarla geçirilen zamana bağlı olan hareketsizlik sonucu obezite, uykusuzluk, iskelet sistemindeki bozukluklar gibi fizyolojik bir çok

yeni durumun insan hayatına dâhil olması sonucunu doğurmuştur (İrge, 2012).

Bunun ana sebebi, monitör sistemlerinde yazılımların telefonlara yüklenmesiyle birlikte haberleşme özelliklerini ve çevrimiçi olma özelliklerinin bir cihazda bulunmasıdır (Erdem vd., 2017). Bazı özellikler: arama yapma, görüntülü iletişim, mesaj yollama, telefon rehberine kişi kaydetme, müzik dinleme, adres saptama, bankacılık işlemlerini oluşturma, alışveriş, çevrimdışı veya çevrimiçi oyunlar, sosyal medya kullanımınıdır (Gezgin vd., 2017).

Türkiye nüfusunun yaklaşık %72'sine denk gelen 59,3 milyon internet kullan kişi bulunmaktadır. Kullanıcıların 56,3 milyonu cep telefon aracılığıyla internete erişim kurmaktadır (We Are Social, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2019 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre, 16-74 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanım oranı %75,3 olarak tespit edilmiştir. İnternet kullanım oranı öteki yıllara göre yükseliş sergilemiştir (TÜİK, 2019).

Çağın korkusu modern zamanda; telefonla iletişime geçememe bu iletişimden de yoksun kalma endişesini taşır (King ve ark., 2014; Yıldırım, 2014). İlk olarak nomofobi İngiltere posta idaresinde 2100 kişiyle 2008 yılında araştırmalar kapsamında ortaya çıkmıştır (Erdem vd., 2016; Yıldırım & Kışioğlu, 2018). Yapılan çalışmanın ardından çıkan sonuç her iki cinsten de veri almış olup kadın katılımcıların erkeklere katılımcılara göre daha az olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan bir tanesinde nomofobik hareketlerde bulunduğu kanısına varılmıştır. Çalışmada varılan farklı bir sonuç ise katılımcılardan birçoğunun bazı zamanlarında telefonlarını kapatmayıp beş dakikalık aralıklarda telefonu kontrol ettikleri gözlemlenmiştir (Daily mail, 2008).

Terim, İngilizce “no mobile phobia” sözlerinin kısaltılmasından oluşur. “Mobil telefondan yoksunluk” çevirisiyle yaşamımız da çoğunlukla karşımıza çıkan fobidir. Nomofobi, bireylerin telefonundan uzak kalmasından ya da kullanamamasından kaynaklanan kaygı ve korku duymasıdır.

Buradan anlaşıldığı üzere nomofobinin belirtileri bu şekilde açıklanabilir (Bragazzi ve Puente, 2014):

- ✓ Akıllı telefonları düzenli kullanmak ve akıllı cep telefonuna çokça zaman ayırmak,
- ✓ Kişinin birden fazla telefona sahip olması ve o telefonları kullanması,
- ✓ Şarjın bitmeye yakın olması veya bitmesi sorununu önlemek amacıyla her vakit yanında şarj aleti bulundurması,

- ✓ Bireylerin telefonundan uzakta olduğu zamanlarda, telefonunu bulamama düşüncesi yaşadığı zamanlarda, kapsama alanının dışında veya pil seviyesi uyarısı aldığı durumlarda huzursuz ya da telaş içinde cep telefonu kullanımının kısıtlandığını ya da yasaklandığı mekânlarda örneğin restoran kafe, tiyatrolar, havaalanlarında kaygı düzeyinin yükselmesi,
- ✓ Kısa mesajları ve gelen bildirimleri, kontrol altına almak için her vakit telefona bakınmak,
- ✓ Cep telefonunu hiç kapatmamak, gün içerisinde açık tutmak, telefonu yanında uyumak,
- ✓ Bireyde gerginlik ve kaygı bozukluğu ve oluşturabilecek bireylerle yakından iletişimin sınırlı olması aynı bireylerle iletişimin teknolojik cihazlar ile yapılması,
- ✓ Cep telefonu alabilmek için çok fazla harcamaların yapılması,
- ✓ Bir başka alana göre nomofobi belirtileri şu şekildedir (Yeniçağ, 2018):
- ✓ Kişilerin telefonlarından uzaktayken eksik ve boşlukta hissetme,
- ✓ Telefonunu bağlantılı bir davranış şekli göstererek kontrol altına alma,
- ✓ Şarjı tükenince çaresiz hissetme,
- ✓ Unutması veya bozulmasından dolayı kullanamamanın verdiği korku ve gerginlik hissi,
- ✓ Telefonu kullanmadığında kalbin hızlı atması, baş dönmesi, mide krampları ve nefeste zorlanma gibi anksiyete belirtileri yaşanmasıdır.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada, üniversitede okuyanların %42,6’sının nomofobik özelliklerde bulunduğu korkularının iletişime geçememek ve bilgiye ulaşamamak olduğu bildirilmiştir (Yıldırım ve ark, 2016). Spitzer (2015), akıllı telefonların dikkat eksikliği, empati bozukluğu, akademik başarıda azalma, obezite, depresyon ve anksiyete gibi risklerinin olabileceği belirtmiştir. Literatürde de cep telefonu bağımlılığının, bireylerde sosyal fobi veya bağımlı kişilik bozukluğu gibi hastalıklara neden olabileceğini bildirmiştir (King vd., 2014).

Bu açıklamalar sonrasında nomofobinin tedavisi olup olmadığı akla gelebilir. Nomofobik belirtiler üzerinde bilişsel davranışçı terapi ve varoluşçu terapinin etkili olduğu düşünülmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Nomofobinin tedavisinde varoluşçu terapinin de etkili olabileceği düşünülmektedir. Nomofobide sosyal ortam ve cep telefonu ile ilişki kurma çabası sonucu oluşan korku ya da kaygıların varoluşçu terapi teknikleri

ile çalışılabileceği ifade edilmektedir (Tarsha, 2016). Varoluşçu terapide izole hissetme ve bağ kuramama korkuları önemli bir yere sahip olduğu düşünülürse nomofobide benzer korkuların varlığı varoluşçu yaklaşım ile bu korkuların çalışılabileceğini göstermektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

Bu araştırma spor ve farklı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi), alkol ve madde bağımlılık durumlarının incelenmesi amacıyla tasarlandı.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Yöntem ve Modeli

Bu araştırma Bayburt Üniversitesi Etik Kurulunun 18.07.2022 tarih ve 190 sayılı izni ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nicel yöntem ve seçkisizlik ilkesi gözetilerek tarama modeli kullanılmıştır. Bir durumun mevcut şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama modelinde, araştırılan olay, birey ya da nesne olduğu gibi tanımlanır (Karasar, 2007:77).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu gönüllü katılımcılardan oluşan, Yalova, Bayburt, Trabzon ve Gümüşhane Üniversitelerinden değişik fakültelerdeki 18-35 yaş aralığındaki 445 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunun demografik bilgileri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo : Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	228	51,2
	Erkek	217	48,8
Yaş (Yıl)	18-21	229	51,5
	22-25	137	30,8
	26-29	42	9,4
	30 ve üzeri	37	8,3
Eğitim durumu	Önlisans	139	31,2
	Lisans	283	63,6
	Lisansüstü	23	5,2
Sınıf	1	166	37,3
	2	100	22,5
	3	59	13,3
	4	120	27,0
Medeni durum	Evli	50	11,2

	Bekâr	395	88,8
Öğrenim görülen bölüm	Spor Bilimleri	179	40,2
	Diğer	266	59,8
Düzenli spor yapma durumu	Evet	218	49,0
	Hayır	227	51,0
Yapılan spor türü	Bireysel	183	41,1
	Takım	35	7,9
Akıllı telefonla geçirilen günlük zaman (saat)	1-2	127	28,5
	3-4	75	16,9
	5-7	16	3,6
	1-3	192	43,1
	4-7	183	41,1
	8 ve üzeri	70	15,7

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, sınıf düzeyleri, medeni durumları, öğrenim görmekte oldukları bölümleri, haftada en az 1 gün düzenli spor yapma durumları, yapmış oldukları spor türü, haftalık spor yapma süreleri, günde akıllı telefon ile geçirilen süre sorularından oluşan demografik bilgilerini ölçmeye yönelik olarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Akıllı Telefon Yoksunluğu (Nomofobi) Ölçeği: Katılımcıların nomofobi düzeylerini ölçmek için, ilk olarak 7’li likert tipinde Yıldırım ve Correira (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ancak ölçeğin 7’li likert şeklinin Türkçe karşılıklarının katılımcıların zihninde kargaşaya yaratabileceğinden hareketle Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından 5’li likert şeklinde yeniden uyarlanmıştır. Son şekli 20 madde ve 5’li likert tipinde uyarlanan ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; Bilgiye Ulaşamama” (1,2,3 ve 4. maddeler), “Cihazdan Yoksunluk” (5,6,7,8 ve 9 maddeler), “İletişim Kaybetme” (10,11,12,13,14 ve 15. maddeler) ve “Çevrimiçi Olamama” (16,17,18,19 ve 20. maddeler) şeklindedir. Ölçek verileri incelendiğinde ATYK (Nomofobi) ölçeği alt boyutlarından bilgiye ulaşamama ,833; cihazdan yoksunluk ,849; iletişimi kaybetme ,924; çevrimiçi olamama ,920; nomofobi ölçek toplam ,944 olarak yüksek düzeyde güvenilirlik sonuçları tespit edildi (Tablo 2).

Risk Tarama Formu Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİRT)/ (Alkol Ölçeği ve Madde Ölçeği) Ögel ve arkadaşlarının (2012) ilerlettiği BAPİ risk

tarama ölçeği (BAPİRT) Bağımlılık Profil göstergesinden geliştirilmiş olup alkol/madde kullanan bireylerin risk seviyelerini değerlendirmek suretiyle çeşitlendirilerek güçlendirilmiştir. Yalnızca yetişkinler için olan testte, madde ve alkol olarak iki ölçek vardır. Madde ölçeği 7 alkol ölçeği ise 6 sorudan oluşur. Ölçek verileri incelendiğinde alkol bağımlılık risk ölçeği ,850; ve madde bağımlılık risk ölçeği ,913 olarak yüksek düzeyde güvenilirlik sonuçları tespit edildi.

Verilerin Analizi

Katılımcıların Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi değerleri SPSS 26.0 for Windows paket programı ile incelenmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ve normallik analizleri basıklık çarpıklık değerlerine göre değerlendirdikten sonra dağılımın literatürde belirtilen sınırlar içerisinde ($\pm 1,96$) yer aldığından normal bir dağılıma sahip olduğu (Can, 2020) kabul edilmiştir (Tablo 2). Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, çoklu gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile post hoc testlerinden LSD kullanılmıştır. Sonuçlar. 0.01 ve 0.05 düzeyinde yorumlanmıştır.

Tablo 2. Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	n	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	445	12,99	4,43	-,244	-,731
	Cihazdan Yoksunluk	445	13,90	5,58	,141	-,849
	İletişimi Kaybetme	445	18,60	6,92	-,081	-,866
	Çevrimiçi Olamama	445	12,46	5,82	,382	-,756
	Nomofobi Ölçek Toplam	445	57,97	19,03	,071	-,497
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği		445	,76	1,83	1,041	1,115
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği		445	,45	1,68	1,228	1,490

Tablo 2 incelendiğinde ölçek verilerinin normal bir dağılıma sahip oldukları görülmektedir.

BULGULAR

Tablo 3. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Cinsiyetlerine Göre Test Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Kadın	228	13,18	4,38	,941	,347
		Erkek	217	12,79	4,49		
	Cihazdan Yoksunluk	Kadın	228	14,82	5,32	3,602	,000**
		Erkek	217	12,94	5,70		
	İletişimi Kaybetme	Kadın	228	20,02	6,73	4,534	,000**
		Erkek	217	17,10	6,83		
	Çevrimiçi Olamama	Kadın	228	12,46	5,57	-,034	,973
		Erkek	217	12,47	6,08		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Kadın	228	60,49	18,20	2,891	,004**
		Erkek	217	55,31	19,57		
	Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Kadın	228	,65	1,58	-1,358	,175
		Erkek	217	,88	2,05		
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Kadın	228	,37	1,46	-1,013	,312	
	Erkek	217	,53	1,89			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 3'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu ($p < 0,01$); bilgiye ulaşamama ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir. ($p > 0,05$)

Tablo 4. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Yaş Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Yaş(Yıl)	n	\bar{X}	ss	F	p	LSD
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	18-21 Yaş arası (a)	229	13,11	4,29	2,608	,050*	a, b>d
		22-25 Yaş arası (b)	137	13,47	4,27			
		26-29 Yaş arası (c)	42	12,14	4,63			
		30 Yaş ve üzeri (d)	37	11,45	5,32			
	Cihazdan Yoksunluk	18-21 Yaş arası (a)	229	14,04	5,22	5,583	,001**	a>c, d b>c, d
		22-25 Yaş arası (b)	137	14,89	5,65			
		26-29 Yaş arası (c)	42	12,19	6,02			
		30 Yaş ve üzeri (d)	37	11,32	6,02			
	İletişimi Kaybetme	18-21 Yaş arası (a)	229	18,80	6,79	4,060	,007**	a>c, d b>c, d
		22-25 Yaş arası (b)	137	19,59	6,81			
		26-29 Yaş arası (c)	42	16,45	6,55			
		30 Yaş ve üzeri (d)	37	16,08	7,70			
	Çevrimiçi Olamama	18-21 Yaş arası (a)	229	12,69	5,55	4,348	,005**	a>c b>c, d
		22-25 Yaş arası (b)	137	13,23	5,81			
		26-29 Yaş arası (c)	42	11,09	6,10			
		30 Yaş ve üzeri (d)	37	9,81	6,37			
Nomofobi Ölçek Toplam	18-21 Yaş arası (a)	229	58,66	17,78	5,973	,001**	a>c, d b>c, d	
	22-25 Yaş arası (b)	137	61,18	18,57				
	26-29 Yaş arası (c)	42	51,88	19,95				
	30 Yaş ve üzeri (d)	37	48,67	23,14				
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	18-21 Yaş arası (a)	229	,86	1,89	,860	,462	-	
	22-25 Yaş arası (b)	137	,77	2,03				
	26-29 Yaş arası (c)	42	,50	1,27				
	30 Yaş ve üzeri (d)	37	,45	1,01				
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	18-21 Yaş arası (a)	229	,48	1,67	,307	,820	-	
	22-25 Yaş arası (b)	137	,49	1,90				
	26-29 Yaş arası (c)	42	,23	1,03				
	30 Yaş ve üzeri (d)	37	,37	1,53				

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 4'e göre araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu; alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 5. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyut	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	ss	F	p	LSD	
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Ön Lisans (a)	139	12,74	4,11	2,917	,055	-
		Lisans (b)	283	13,27	4,53			
		Lisansüstü (c)	23	11,08	4,77			
	Cihazdan Yoksunluk	Ön Lisans (a)	139	13,53	5,41	3,721	,025*	b>c
		Lisans (b)	283	14,30	5,60			
		Lisansüstü (c)	23	11,21	5,77			
	İletişimi Kaybetme	Ön Lisans (a)	139	18,69	6,85	3,087	,047*	a, b>c
		Lisans (b)	283	18,83	6,91			
		Lisansüstü (c)	23	15,13	6,93			
	Çevrimiçi Olamama	Ön Lisans (a)	139	11,74	5,22	5,217	,006**	b>a, c
		Lisans (b)	283	13,05	6,03			
		Lisansüstü (c)	23	9,69	5,45			
	Nomofobi Ölçek Toplam	Ön Lisans (a)	139	56,72	17,03	4,982	,007**	a, b>c
		Lisans (b)	283	59,46	19,64			
		Lisansüstü (c)	23	47,13	19,67			
	Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Ön Lisans (a)	139	,76	1,73	,317	,728	
		Lisans (b)	283	,79	1,93			
		Lisansüstü (c)	23	,47	,94			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Ön Lisans (a)	139	,24	,96	2,745	,065		
	Lisans (b)	283	,59	1,99				
	Lisansüstü (c)	23	,04	,20				

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 5'e göre araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu; bilgiye ulaşamama alt boyut ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlam farkının olmadığı görölmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Sınıf Düzeyi Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Sınıf	n	\bar{X}	ss	F	p	LSD
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1.Sınıf (a)	166	12,30	4,24	4,209	,006**	d>a c>a, b
		2.Sınıf (b)	100	12,70	4,44			
		3.Sınıf (c)	59	14,45	4,07			
		4.Sınıf (d)	120	13,48	4,68			
	Cihazdan Yoksunluk	1.Sınıf	166	13,43	5,28	1,183	,316	-
		2.Sınıf	100	13,63	5,52			
		3.Sınıf	59	14,74	4,85			
		4.Sınıf	120	14,36	6,32			
	İletişimi Kaybetme	1.Sınıf	166	17,78	6,58	1,333	,263	-
		2.Sınıf	100	18,90	6,90			
		3.Sınıf	59	19,55	6,18			
		4.Sınıf	120	19,00	7,68			
	Çevrimiçi Olamama	1.Sınıf	166	11,94	5,18	,857	,463	-
		2.Sınıf	100	12,82	6,00			
		3.Sınıf	59	12,35	4,96			
		4.Sınıf	120	12,95	6,81			
	Nomofobi Ölçek Toplam	1.Sınıf	166	55,47	17,19	1,872	,134	-
		2.Sınıf	100	58,05	19,28			
		3.Sınıf	59	61,11	15,60			
		4.Sınıf	120	59,80	22,29			
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	1.Sınıf (a)	1.Sınıf	,68	1,77	1,088	,354	-	
	2.Sınıf (b)	2.Sınıf	1,05	2,27				
	3.Sınıf (c)	3.Sınıf	,77	1,54				
	4.Sınıf (d)	4.Sınıf	,64	1,61				
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	1.Sınıf	166	,34	1,38	1,322	,266	-	
	2.Sınıf	100	,53	1,78				
	3.Sınıf	59	,22	,64				
	4.Sınıf	120	,66	2,23				

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun sınıf düzeyi değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu ($p < 0,01$); cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ayrıca alkol ve madde

bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 7. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Evli	50	12,62	5,14	-,635	,526
		Bekâr	395	13,04	4,34		
	Cihazdan Yoksunluk	Evli	50	11,74	5,72	-2,932	,004**
		Bekâr	395	14,17	5,51		
	İletişimi Kaybetme	Evli	50	17,06	7,85	-1,671	,095
		Bekâr	395	18,79	6,78		
	Çevrimiçi Olamama	Evli	50	9,84	5,81	-3,431	,001**
		Bekâr	395	12,80	5,74		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Evli	50	51,26	21,49	-2,664	,008**
		Bekâr	395	58,82	18,56		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Evli	50	,54	1,31	-,935	,350	
	Bekâr	395	,79	1,88			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Evli	50	,18	,89	-2,012	,047*	
	Bekâr	395	,49	1,75			

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

Tablo 7'ye göre araştırma grubunun medeni durum değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ve madde bağımlılık risk ölçeğinde anlamlı farklılıklar olduğu; iletişimi kaybetme, bilgiye ulaşamama alt boyutları ile alkol bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Öğrenim Görmekte Olduğunuz Bölüme Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyut	Bölüm	n	\bar{X}	ss	t	p	
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Spor Bilimleri	179	12,72	4,52	-1,050	,294
		Diğer Alanlar	266	13,17	4,38		
	Cihazdan Yoksunluk	Spor Bilimleri	179	13,82	5,18	-,261	,794
		Diğer Alanlar	266	13,96	5,85		
	İletişimi Kaybetme	Spor Bilimleri	179	18,15	6,79	-1,108	,268
		Diğer Alanlar	266	18,89	7,01		
	Çevrimiçi Olamama	Spor Bilimleri	179	12,97	5,82	1,512	,131
		Diğer Alanlar	266	12,12	5,80		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Spor Bilimleri	179	57,68	19,17	-,263	,793
		Diğer Alanlar	266	58,16	18,98		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Spor Bilimleri	179	,84	2,12	,760	,447	
	Diğer Alanlar	266	,71	1,60			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Spor Bilimleri	179	,61	2,12	1,628	,104	
	Diğer Alanlar	266	,34	1,30			

Tablo 8'e göre araştırma grubunun öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyut	Spor Yapma durumu	n	\bar{X}	ss	t	p	
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Yapıyor	218	13,00	4,30	,021	,983
		Yapmıyor	227	12,99	4,56		
	Cihazdan Yoksunluk	Yapıyor	218	13,68	5,62	-,804	,422
		Yapmıyor	227	14,11	5,55		
	İletişimi Kaybetme	Yapıyor	218	18,34	6,91	-,763	,446
		Yapmıyor	227	18,84	6,94		
	Çevrimiçi Olamama	Yapıyor	218	12,90	6,12	1,543	,123
		Yapmıyor	227	12,05	5,50		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Yapıyor	218	57,93	19,63	-,038	,970
		Yapmıyor	227	58,00	18,48		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Yapıyor	218	,88	1,99	1,266	,208	
	Yapmıyor	227	,66	1,65			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Yapıyor	218	,50	1,75	,649	,516	
	Yapmıyor	227	,40	1,61			

Tablo 9'a göre araştırma grubunun düzenli spor yapma durum değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Yapmış Oldukları Spor Türü Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Spor Türü	n	\bar{X}	ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Bireysel	183	13,15	4,42	1,200	,231
		Takım	35	12,20	3,57		
	Cihazdan Yoksunluk	Bireysel	183	13,67	5,84	-,063	,950
		Takım	35	13,74	4,36		
	İletişimi Kaybetme	Bireysel	183	18,19	7,24	-,745	,457
		Takım	35	19,14	4,81		
	Çevrimiçi Olamama	Bireysel	183	12,91	6,34	,049	,961
		Takım	35	12,85	4,85		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Bireysel	183	57,93	20,65	-,002	,998
		Takım	35	57,94	13,34		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Bireysel	Takım	183	,90	2,00	,352	,725
		Takım	35	,77	1,97		
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Bireysel	Takım	183	,52	1,80	,295	,768
		Takım	35	,42	1,48		

Tablo 10'a göre araştırma grubunun yapmış oldukları spor türü değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 11. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Haftalık Spor Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Haftalık Spor Yapma	n	\bar{X}	ss	F	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1-2 Gün	127	12,76	4,28	,563	,570
		3-4 Gün	75	13,42	4,32		
		5-7 Gün	16	12,87	4,55		
	Cihazdan Yoksunluk	1-2 Gün	127	13,43	5,95	1,044	,354
		3-4 Gün	75	14,37	5,05		
		5-7 Gün	16	12,50	5,48		
	İletişimi Kaybetme	1-2 Gün	127	18,45	6,86	,533	,588
		3-4 Gün	75	18,52	7,10		
		5-7 Gün	16	16,62	6,58		
	Çevrimiçi Olamama	1-2 Gün	127	13,00	6,14	,844	,432
		3-4 Gün	75	13,13	6,23		
		5-7 Gün	16	11,00	5,31		
	Nomofobi Ölçek Toplam	1-2 Gün	127	57,66	20,34	,740	,478
		3-4 Gün	75	59,45	18,98		
		5-7 Gün	16	53,00	16,88		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	1-2 Gün	127	,62	1,59	3,089	,058	
	3-4 Gün	75	1,14	2,28			
	5-7 Gün	16	1,68	3,00			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	1-2 Gün	127	,62	1,99	,961	,384	
	3-4 Gün	75	,40	1,47			
	5-7 Gün	16	,06	,25			

Tablo 11'e göre araştırma grubunun spor yapma süresi değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 12. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Günlük Akıllı Telefonla Zaman Geçirme Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Akıllı telefon ile geçirilen süre	n	x	ss	F	P	Anlamlı Fark
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1-3 Saat arası	192	11,79	4,54	14,311	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	13,63	4,07			
		8 Saat ve üzeri	70	14,60	4,24			
	Cihazdan Yoksunluk	1-3 Saat arası	192	11,85	5,13	27,724	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	15,02	5,49			
		8 Saat ve üzeri	70	16,60	5,09			
	İletişimi Kaybetme	1-3 Saat arası	192	16,81	6,93	14,354	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	19,36	6,66			
		8 Saat ve üzeri	70	21,48	6,31			
	Çevrimiçi Olamama	1-3 Saat arası	192	11,11	5,70	12,515	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	12,95	5,75			
		8 Saat ve üzeri	70	14,90	5,37			
	Nomofobi Ölçek Toplam	1-3 Saat arası	192	51,58	18,50	24,328	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	60,98	18,20			
		8 Saat ve üzeri	70	67,58	16,70			
	Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	1-3 Saat arası	192	,67	1,80	1,136	,322	-
		4-7 Saat arası	183	,75	1,80			
		8 Saat ve üzeri	70	1,05	1,96			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	1-3 Saat arası	192	,33	1,37	1,741	,177	-	
	4-7 Saat arası	183	,46	1,56				
	8 Saat ve üzeri	70	,77	2,55				

* $p(0.01)$

Tablo 12'ye göre araştırma grubunun günlük akıllı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu ($p<0,01$); alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlamlı farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, üniversitelerin farklı bölümlerinde Önlisans, lisans ve lisansüstü seviyelerinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık

düzeyleri, spor ve alkol ve madde bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile nomofobi alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında cihazdan yoksunluk ve iletişimi kaybetme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin bilgiye ulaşamama ve çevrimiçi olamama alt boyutlarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark olmamasına rağmen; kadınların cihazdan yoksun kalma, iletişimi kaybetme alt boyutlarının yanı sıra nomofobi değerlerinin erkek öğrencilerin değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 3). Literatürde bu konuyla ilgili az sayıda çalışma yer almakla birlikte, yapılan çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin cinsiyeti ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş ve bu farkın kadınların lehine olduğunu bildirilmiştir (Hoşgör, Tandoğan ve Gündüz Hoşgör, 2019). Yılmaz, Köse ve Doğru (2018) 353 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında; kadınların “iletişimi kaybetme ve cihazdan yoksunluk” boyutlarında ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bildirilmiş ve bu sonucun bu araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Bir araştırmada da Çelik ve Atilla (2018), Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Meslek Yüksekokulu’nda öğrenim gören 311 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada kadın öğrencilerin nomofobi düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu araştırma sonucunun aksine Taştan, (2020) araştırmasında Süleyman Demirel Üniversitesinde öğrenim gören erkek öğrencilerin nomofobi düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu tespit etmiş, Ak ve Yıldırım (2018) dört farklı fakültede öğrenim gören 146 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada, Erdem vd. (2016) İnönü Üniversitesi İktisadi ve idari Bilmeler Fakültesinde öğrenim gören, akıllı telefon ve mobil internet kullanan 312 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada, ayrıca Adnan ve Gezin’de (2016) 464 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında kadın ve erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri açısından fark olmadığını bildirmişlerdir. Araştırmamız ile bu sonuçları farklılığın nedeni olarak öğrencilerin eğitim aldıkları lisans programlarının ve buna bağlı olarak ders ve buna bağlı çalışma yüklerinin farklı olabileceği, böylece kadın ve erkek öğrencilerin okul dışı diğer faaliyetler için benzer boş zamanları olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırma akıllı telefon yoksunluğu korkusu üzerine olmakla birlikte, akıllı telefonlarda en fazla internet bağlantılı olan uygulamaların kullanıldığı düşünülerek internet bağımlılığı konusuyla da kıyaslanmıştır. Avşar (2020) 159 üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini inceleyen bir çalışma, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir. Diğer benzer çalışmalarda da cinsiyetlere göre puan ortalamalarında internet

bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yang ve Tung (2004) cinsiyet temelinde yapılan internet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen araştırmalarında erkeklerin kadınlara oranla internet bağımlılığı konusunda iki kat daha fazla eğilim gosterdiğini bulmuşlardır. Ancak, Leung (2004) isimli araştırmacı, genç kadınların internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu ifade etmektedir. Başka bir araştırmada Balta ve Horzum (2008) 2006-2007 ğretim yılı öğrenim göre 292 ğrenci ile yapmış olduğu bir araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada yaş değişkenine göre, 18-25 yaş arası grubun tüm alt boyutlarıyla nomofobi leğinin 26 ve üzerine göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). nceki çalışmalarda da bu değişken ile ilgili farklı sonuçlar elde edildiği anlaşılmaktadır. Taştan, (2020) 486 niversite öğrenciyle yaptığı çalışmada 18-19 yaş grubu nomofobi düzeyinin, 22- 23 yaş grubu nomofobi düzeyinden düşük olduğu ayrıca yaş arttıķa nomofobi düzeylerinin de arttığını bildirmiştir (Taştan, 2020). Erdem ve arkadaşlarının (2017) niversitenin 3. ve 4.sınıfında okuyan 312 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, kadınlarda nomofobi oranlarının daha yüksek olduğu, yaş ile nomofobi arasında zıt ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, gün içindeki akıllı telefon kullanma süresiyle nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir bağlantı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın aksine Adnan ve Gezgin (2016) bir devlet niversitesinde 464 ğrenci üzerine yaptıkları alişmalarında, yaş değişkenine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını saptanmıştır. Oruçoğlu (2020) 436 niversite ğrenci üzerinde yaptığı araştırmada nomofobisi ile yaş arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. z ve Tortop (2018) 300 niversite ğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında yine nomofobi değerlerine göre yaş kategorileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir.

Çalışmamızda eğitim durumu değişkeni, öğrencilerin lisans ve lisansüstü ğrencisi olup olmamalarına göre sınıflandırılmış ve nomofobi alt boyutlarından cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, evrimii olamama ve genel nomofobi ölçeğinde lisans ğrencilerinin puan ortalamalarının diğerlerine göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 5). Yaptığımız Şekilde bir sınıflandırmaya başka çalışmalarda rastlanmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır. Lisans ğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeninde sadece bilgiye ulaşamama nomofobi alt boyutunda 3.sınıf ğrencilerinin puanı yüksek çıkmış, diğer ölçeklerde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 6). Sulak (2015) ve Sevindik (2011) yaptıkları araştırmalarında, niversite ğrencilerinin internet bağımlılığı toplam puanlarının 4. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı ayrımlaşma tespit etmişlerdir. Döner (2011)

ve Kaya'nın (2011) çalışmalarına göre ise sınıf değişkenine göre herhangi bir ayırılma saptanmamıştır. Apak ve Yaman (2019) 307 üniversite öğrenci ile yaptığı çalışmada nomofobini sınıf düzeyi değişkenlerine göre sınıf düzeyi arttıkça nomofobi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür. Tablo 5 bakıldığında; üniversitede okuyan öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları arasındaki değişkenlerden sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Özden (2019) çalışmasında 621 üniversite öğrencisinin nomofobi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Medeni durum değişkenine göre, nomofobi alt ölçeklerinden cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama, genel nomofobi ölçeğinde bekar bireylerin puan ortalaması evli bireylere göre yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 7). Bilgiye ulaşamama, iletişimi kaybetme ve alkol bağımlılığında ise anlamlı fark bulunamamıştır. Bu değişkenin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Çalışmamızda öğrenim görülen bölüm değişkeninin nomofobi, spor bilimleri ile diğer bölümler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulundu (Tablo 8). Farooqui ve arkadaşlarının (2017), Sethia ve arkadaşlarının (2018) ayrıca Harish ve Bharath'ın (2018) sağlık bilimleri alanında öğrenim görmekte olan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerin ciddi düzeyde nomofobik olduklarını bildirmişlerdir.

Yapılan bu çalışmada düzenli spor yapma alışkanlığı, yapılan spor türü ve spor yapma süresi değişkenlerinde, alt ölçekleri ile birlikte nomofobi toplamında anlamlı farklılıklara rastlanmadı (Tablo 9, 10, 11). Can ve Tozoğlu (2019) üniversite öğrencilerinin spor yapma durumu parametrelerinde sporla ilgilenmeyen bireylerin internet bağımlılığı ortalamalarının sporla ilgilenen bireylerden etkili olduğunu saptamışlardır. Öğrencilerin haftalık spor yapma durumları ile internet bağımlılığı alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında kontrol kaybı ve daha fazla çevrimiçi kalma isteği alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarının her iki kapsamda da, 3-4 saat arası sporla ilgilenen öğrencilerin puan ortalamalarından daha etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Buna ilişkin çalışmalarında, sosyal ilişkilerde olumsuz alt boyutunda haftalık spor yapma durumuna göre ve spor yapma türleri farklı olan öğrencilerin internet bağımlılığı alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile alt boyutlar arasında spor yapma türüne göre herhangi bir anlamlı farklılaşma bulunmadığını belirtmişlerdir (Can ve Tozoğlu, 2019). (Satılmış vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da kişilerin sosyal ilişkileri ve bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. İkinci vd. (2021) tarafından

gerçekleştirilen araştırmada ise bireylerin spor yapma durumuna göre bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda akıllı telefon ile zaman geçirme değişkeninde, tüm alt boyutlarıyla birlikte nomofobi ölçeğinde, 1-3 saat vakit geçirenlere göre 4-7 saat ile 8 ve üzeri saat vakit geçirenlerin puanlarının çok yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 12). Reyhanlıoğlu (2015) 128 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı araştırmada, öğrencilerin günlük internet kullanım zamanlarıyla internet bağımlılık düzeylerinin yükselmesi arasında doğru orantı olduğunu ifade etmiştir. İnterneti 7 saat ve üstünde kullanıcıların internet bağımlılığı oranlarının daha fazla olduğu gösterilmiştir. Hawi (2012) alışma sonucunda kullanıcıların bağımlı olarak günlük ortalama 6,5 saat internette zaman geçirdikleri saptanmıştır. Balta ve Horzum (2008) Araştırmasında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nin 292 öğrenci oluşturmuştur ve araştırma sonucunda haftada sekiz saatten fazla internete zorunlu kalan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmalar elde etmiş olduğumuz çalışma verilerimizi desteklemektedir. Satılmış'ın (2021) 503 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında elde edilen sonuca göre günlük 5 ve üzeri saat, internet kullanma süresine sahip katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinden aldıkları puanların arasında anlamlı bir farkın olmadığı görüldü (Tablo 3). Bizimle aynı sonucu ulaşan bir araştırmada Doğan (2023) 502 öğretmen adayı üzerinde yaptıkları araştırmalarında madde bağımlılığı konusunda kadın ve erkekler arasında herhangi bir anlam olmadığını tespit etmişlerdir. Farrell ve arkadaşları (2001) İngiltere ve Galler'de gerçekleştirdiği 10,108 kişilik ulusal bağımlılık anketi, cinsiyet bazında bireylerin alkol tüketim düzeylerinde belirgin farklılıklar ortaya koymuştur. Araştırma, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek bir ağır içici olma olasılığına sahip olduğunu, bununla birlikte kadınların genellikle alkol kullanmadığı veya ara sıra tükettiği sonucuna varmıştır. Erkeklerin alkol kullanımının bu araştırma sonuçlarından farklı olmasının nedeni olarak Farrell ve arkadaşlarının (2001) araştırmasının örneklem grubu 25 yaş ve üzerinde olması, bu araştırmanın ise daha genç bireyler üzerinde yapılıyor olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin genç yaşlarda alkol ve diğer maddelere erişim için ekonomik kısıtlamalarının olması da bu durumu açıklayan nedenlerden olabilir. Benzer bir görüş olarak Görgün ve diğerleri (2010)'nin 2013 lisans öğrencisini incelediği araştırmada, erkek öğrenciler arasında kadın öğrencilere kıyasla madde kullanımının daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Gaziantep Üniversitesi'nde yapılan bir diğer çalışma

ise Çoşkun (2008) öğrencilerin alkol ve madde kullanım durumunu ele almış, bu bağlamda öğrencilerin cinsiyetinin alkol kullanımını etkilediğini belirtmiş ve erkeklerin alkol kullanma olasılığının kızlara göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi'nde eğitim-öğretim gören toplam 2412 öğrenci üzerinde yapılan bir diğer araştırmada da erkeklerin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımlarının kadınlardan fazla olduğunu ortaya koymuştur (Yılmaz, İbiş & Aktuğ, 2020). Batı ve doğu bölgesi genellikle kültürel ve sosyal faktörlere bağlı olarak farklılık gösterir. Alkol kullanımı genellikle batı bölgelerinde daha liberal ve yaygındır, sosyal etkileşimlerde sıkça yer alabiliyor. Doğu bölgelerinde ise toplumsal normlara daha fazla bağlılık gösterilebilir. Batı bölgelerinde daha çeşitlikçi bir yaklaşım ve cinsiyet rollerinde daha esnek olabilir. Toplum içinde alkol kullanımının genel algısı, kadınların içki içmesine yönelik olumsuz bakış açısı ve gençlerin özentiyle büyüdüğü düşüncesiyle, bu sonuçlar önemli bir şekilde ortaya çıkabilir. Bu bulgular, toplumsal normların, cinsiyet rollerinin ve gençlik dönemindeki özenti unsurlarının alkol kullanımı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine bağlı olarak alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı görüldü (Tablo 4). Doğan (2023) öğretmen adayları üzerindeki araştırmasında madde bağımlılığı farkındalık düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak değişmediğini bildirmiştir. Bu sonuçları ortaya çıkmasının nedeni olarak üniversitedeki yaş aralığının oldukça dar olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. TUIK (2019) verilerine göre Türkiye'de yaşamında ilk kez alkol alma yaş ortalamasının 19.94 olduğu, hayatında en az bir kez madde kullananların 15-24 yaşları arasında olduğu gözlenmiştir. Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların %64,3'ü alkole 17 yaş ve daha sonra yani alkole başlamanın çoğunlukla üniversite yıllarına denk geldiği bildirilmiştir (Aşık vd., 2018).

Eğitim durumu değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 5). Balki (2021) yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin eğitim aldıkları bölümlere göre alkol ve madde bağımlılık risk düzeyinin incelendiği bir çalışmayı ele almıştır. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların meslek veya eğitim aldıkları bölüme göre alkol ve madde bağımlılığı risk puanlarının istatistiksel olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Bulmuş olduğumuz sonuçlara paralel olarak Akkapulu (2006) üniversite öğrencilerine yaptığı araştırmada madde kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 6). Araştırma konusu ile ilişkili olabilecek bir başka konuda da benzer bir sonuç olarak Doğan'da (2023) sınıf değişkeninin madde bağımlılığı farkındalık düzeylerini etkilemediğini ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinin medeni durum değişkenine göre madde bağımlılık risk ölçeklerinde bekârlar lehine anlamlı fark görülürken alkol bağımlılığında ise fark olmadığı tespit edildi (Tablo 7). Balki (2021) 394 öğrenci ile yaptığı çalışmasında, bu çalışmanın aksine katılımcıların eř ilişkisine sahip olma durumuna göre madde bağımlılığı risk puanlarının farklılaşmadığı ancak eşi olan katılımcıların alkol bağımlılığı risk düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğunu bildirmiştir. Her ne kadar çalışmamızda medeni durum değişkeninde sadece bekârların madde bağımlılığı puan ortalaması yüksek çıkmış olsa da, alkol ve madde bağımlılığı Türk toplumunda da diğer dünya geneli gibi artan bir seyir izlemektedir.

Yapılan araştırma sonucunda öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 8). Doğan (2023) 502 öğretmen adayı üzerinde yaptığı araştırmada; öğretmen adaylarının bölümlerine göre madde bağımlılığı düzeylerinde farklar olduğu bildirmiştir. Bu araştırma farklı lisans programlarından öğrencileri kapsadığı, Doğan'ın (2023) araştırmasının ise sadece belirli bir gruba yönelik yapılmış olması, iki çalışma arasındaki farkın nedeni olarak düşünölmektedir.

Araştırma grubunun düzenli spor yapma durumları, yapmış oldukları spor türleri ve spor yapma sürelerine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı bulundu (Tablo 9, 10, 11). Her ne kadar çalışılan örneklemede sporun bu tür bağımlılık durumlarına etki etmediği görülse de literatürde farklı örneklemlerde yapılan diğer araştırmalar bunun aksini ortaya koymuştur. Ströhle ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada spor yapan gençlerin sigara, alkol ve diğer maddelere bağımlı olma olasılığının az olduğunu, Korhonen ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında yine düzenli sporun gençleri alkol ve diğer maddeleri kullanmasını önleyici etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu araştırma ile literatürde ortaya çıkan farkın farklı toplumların spor ile alkol ve madde bağımlılıklarına yönelik bakışlarının farkı olduğunun bir göstergesidir. Sporun bu yönlü bir etkisinin ölkemizde de ortaya çıkması için, spor kültürünün gelişmesi ve daha fazla sayıda kişinin spora yönlendirilmesiyle mümkün olacağını düşünörmektedir.

Yapılan araştırma, günlük akıllı telefonla zaman geçirme sürelerinin alkol ve madde bağımlılık riskleri arasında farklılığa neden olan bir değişken olmadığını ortaya koydu (Tablo 12). Literatürde konuyla ilgili bu değişkeni inceleyen bir başka araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak akıllı telefon kullanımını bir bağımlılık haline dönebileceği, bu bağımlılığın alkol ve madde kullanımı gibi başka bağımlılık türlerinden farklı olarak davranışsal bir bağımlılık olduğu ve bu nedenle birbirlerini etkilemeyen değişkenler olduklarını düşündürmektedir.

Yapılan bu araştırma sonucunda;

- ✓ Cinsiyet değişkenine göre cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Yaş değişkenine göre bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Eğitim durumu değişkenine göre cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Sınıf düzeyi değişkenine göre bilgiye ulaşamama alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Medeni durum değişkenine göre cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ve madde bağımlılık risk ölçeğinde anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre nomofobi ölçeğinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Düzenli spor yapma değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları arasında anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor türü değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor yapma süresi değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Günlük akıllı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenine göre bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Cinsiyet değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,

- ✓ Yaş değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Eğitim durumu değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Sınıf düzey değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Medeni durum değişkenine göre alkol risk ölçeğinde anlamlı farklar olmadığı ancak madde bağımlılık ölçeğinde gruplar arasında anlamlı fark olduğu,
- ✓ Öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Düzenli spor yapma alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor türü değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor yapma süresi değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi.

Nomofobi insan hayatında teknolojinin yeri ve öneminin kanıtı niteliği taşımaktadır. eknolojinin hayatımızdaki önemi, işlerimizi kolaylaştırması ve insanların sosyal medya aracılığıyla hayatlarını paylaşma eğilimleri, bu alanlara yönelik takip isteğini artırmış ve kişileri sıkça mobil cihazlarını güncelleme veya yenileme arzusuyla bağımlı hale getirmiştir. Araştırmamızda üniversite öğrencilerinde değişik düzeylerde nomofobi seviyesi görölmüş ve ağırlıklı olarak orta düzeyde nomofobi tespit edilmiştir. Bu durumun etkilerinin azaltılabilmesi için nomofobi konusunda farkındalığın yükseltilmesi gerekmektedir. Görsel veya yazılı medya yardımıyla ebeveynler, akademisyenler ve üniversite yönetimleri oluşturulacak bu farkındalık sayesinde öğrencileri doğru yönlendirebileceklerdir.

Çalışmamızda demografik değişkenler olarak tanımlayabileceğimiz cinsiyet, yaş ve medeni durumun analizinde nomofobinin örneklem grubumuzun en düşük yaşa düzeyinde, bazı boyutlarıyla kadınlarda ve bekârlarda yüksek oranda olduğu göröldü. Buradan ölkemizde erken yaş yetişkinler olarak adlandırılan bekâr öğrencilerin akıllı telefonlarına bağımlılıklarının yüksek olduğu, kadın öğrencilerin cihaza ulaşma ve iletişimi kaybetme korkularının sosyal boyutta yorumlanması gerektiği anlaşılmaktadır. Kadınlara sosyolojik bir özelliği olan endişe kavramının (yakınlarından/ arkadaşlarından haber alamama korkusu, aileye düşkünlük

gibi) erkeklere oranla daha yüksek olması, nomofobinin bu alt boyutlarında puan yüksekliğinin gerekçesi olarak açıklanabilir. Spor ile ilgilenen bireylerin nomofobi oranının düşük olduğu, dolayısıyla spora ayrılan zamanın akıllı telefonlarda harcanan zamanı telafi ettiği ve bunun ilgilenilen spor türünden bağımsız olduğu söylenmesi gereken diğer bir sonuçtur. Buna karşın akıllı telefonda geçirilen zamanın her boyutta çok yüksek olduğu da belirtilmelidir. Bu konu ile ilgili olarak nomofobinin önemli bir sorun olduğu ve ne gibi muhtemel etkileri olduğu hakkında ailelerin farkındalık düzeylerinin yükseltilmesi, böylelikle ebeveynlerin, küçük yaşlardan itibaren çocuklarını doğru yönlendirmeleri teşvik edilebilir. Öğrencilerin ders dışı amaçlar için akıllı telefon kullanımının, derslere ilişkin yoğunlaşma ve performans düzeylerini azaltabileceği gerekçesiyle, üniversite yönetimlerinde bazı önlemler alınarak en aza indirgenmesi önem arz etmektedir.

Üniversite öğrencilerinden toplanan bu verilerin, Türkiye'deki nomofobi düzeyinin belirlenmesi, nomofobi düzeyi ile alkol ve madde bağımlılığının ilişkisi konularında gelecekteki araştırmalara ışık tutacağı, karar alıcılara da gençleri bağımlılıklarından arındırma hususunda yön göstereceği düşünülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, bağımlılık yapan maddelerin çeşitlerinde ve madde bağımlılarının sayısında artış yaşanması, mortalite ve morbidite oranlarının yükselmesine neden olmuştur. Bu durum, uluslararası bir sorun haline gelmiştir. Başka bir deyişle bu problem toplumun her kesimini ilgilendiren bir halk sağlığı sorunudur. Bu araştırma sonuçları dikkate alındığında bu problem ebeveynlerin çocuklarına olumsuz alışkanlıklardan uzak durmalarını öğütlerken, kendi davranışlarıyla örnek olmaları oldukça önemlidir. Tutumlar çocukluk döneminde şekillendiği için ebeveynler, öncelikle kendi davranışlarıyla bilinçlenmeli ve çocuklarına madde kullanımıyla ilgili doğru bir model olmalıdır. Bu, gençlerin sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine ve toplumda genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra kişinin hayatında düzenli spor, egzersiz faaliyetleri alkol ve madde bağımlılığına karşı savaşta en etkin yöntemlerden biri olmayı sürdürmektedir. Dolayısıyla erken yaşta sportif faaliyetlere yönlendirme ileriki yaşlarda bu sorunla yüzleşme olasılığını da düşürecektir.

Bu araştırmanın farklı üniversitelerde hatta farklı bölümler özelinde daha kapsamlı olarak araştırılması, farklı branşlarda yer alan sporculara yönelik olarak araştırılması, son olarak egzersiz bağımlılığı gibi spor alanıyla daha ilişkili olan bir bağımlılık durumuyla karşılaştırmalı olarak incelenmesini önerilir.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Ak, Y. N., & Yıldırım, S. (2018). Nomophobia among undergraduate students: The case of a Turkish state university. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 9(4), 11-20.
- Akkapulu, F. (2006). *İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin psikoaktif madde kullanma alışkanlıklarını etkileyen bireysel ve psikosoyal faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3).
- Aşık, E., Albayrak, S., Kamanlı, M. G., Gadiş, S., Elibol, S., Çetin, A., & Özçelik, T. (2018). Bir Sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin madde kullanım özellikleri ve tutumları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(6), 415-420.
- Avşar, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.
- Balki, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde alkol/madde kullanım bağımlılık risk düzeyleri ile kaygı düzeyi ve savunma mekanizmaları düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Investigation of the relationship between alcohol/substance dependence risk levels and the level of anxiety and the level of defense mechanism in university students.
- Balta, Ç. Ö., & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Bekaroğlu, E. T., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 131-142.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Can, A. (2020) *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (9. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-2639.

- Çetinkaya, S., Nur, N., Demir, Ö. F., Sönmez, S., & Akan, S. (2007). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Merkezi'nde verilen gençlik danışma birimi hizmetleri. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 29(3).
- Daily Mail. (2008, Mart 31). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact- and it's the plague of our 24/7 age. [İnternet] <https://www.dailymail.co.uk/news/article50610/Nomophobia-fear-mobilephone-contact-plague-24-7-age.html> adresinden edinilmiştir.
- Dever, A. (2008). *Sosyolojik boyutlarıyla spor* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:221256)
- Doğan, E. (2023). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin madde bağımlılığı farkındalık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).
- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Ekinci, N. E., Karaali, E., Parcalı, B., Süner, A., & Satılmış, S. E. (2021). COVID-19 pandemic, loneliness and digital game addiction. *Pakistan Journal of Medical Health Sciences*, 15(7), 2175-2179.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2017). Nomophobia: An emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*, 1-4.
- Farrell, M., Howes, S., Bebbington, P., Brugha, T., Jenkins, R., Lewis, G., Marsden, J., Taylor, C., & Meltzer, H. (2001). Nicotine, alcohol and drug dependence and psychiatric comorbidity: Results of a national household survey. *The British Journal of Psychiatry*, 179(5).
- Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2004). The social epidemiology of substance use. *Epidemiologic Reviews*, 26(1).
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Görgün, S., Tiryaki A., & Topbaş, M. (2010). Üniversite öğrencilerinde madde kullanma ve anneye bağlanma biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 305- 312.

- Harish, B. R., & Bharath, J. (2018). Prevalence of nomophobia among the undergraduate medical students at many institutes of medical sciences, many. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(12), 5455-5459.
- Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28, 1044-1053.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz Hoşgör, D. (2019). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 46(46), 573-595.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 7(1), 67-70.
- İrge, N. F. (2012). Enformasyon toplumu ve toplumsal değişim sürecinde sosyal medya. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 17, 63-86.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karatay, G., & Kubilay, G. (2004). Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1(2).
- Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre ve spor ilişkileri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Koçtürk, O. N. (1969). *Sporcular için besin ve beslenme el kitabı*. İstanbul: İstanbul Matbaası. Korhonen, T., Kujala, U. M., Rose, R. J., & Kaprio, J. (2009). Physical activity in adolescence as a predictor of alcohol and illicit drug use in early adulthood: A longitudinal populationbased twin study. *Twin Res Hum Genet*, 12, 261-268.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology Behavior*, 7(3), 333-348.
- Ögel, K., & Çetin Şeker, B. (2018). *101 soruda bağımlılık*. Yeşilay Yayınları.
- Öz, H., & Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159.

- Özden, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.
- Reyhanlıoğlu, E. N. (2015). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Satılmış, S. E. (2021). *Sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye.
- Satılmış, S. E., Öntürk, Y., Özsoy, D., & Yaraş, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-15.
- Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M., & Khan, A. (2018). A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students at a medical college in bhopal. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(6), 2442-2445.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
- Spitzer, M. M. (2015). Learning when it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends Neurosci Educ*, 4, 87-89.
- Ströhle, A., Höfler, M., Pfister, H., Müller, A. G., Hoyer, J., & Wittchen, H. U. (2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychol Med*, 37(11), 1657-66.
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, Türkiye.
- Tarsha, A. A. (2016). The role of existential therapy in the prevention of social media-driven anxiety. *Existential Analysis*, 27(2), 382-389.
- Taştan, S. (2020). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye.
- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen Adaylarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Zekâ Oyunlarına Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.
- TUİK. (2019). Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması 2019. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> adresinden edinilmiştir.

- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C., & Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 9(1), 33- 44.
- Üstündağ, Ö., Devcioğlu, S., & Akarsu, E. (2011, Mayıs). *Spor ve rekreasyon hizmetinin şehirdeki yeri ve önemi*. 6. Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu'nda (IATS'11). (Cilt 31, s. 34).
- We Are Social. (2019). <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2019> adresinden edinilmiştir.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Inform Dev.*, 32, 1322–31.
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Iowa State University, Ames.
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473- 480.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yılmaz, G., İbiş, S., & Aktuğ, Z. B. (2020). Üniversite öğrencilerinin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanma durumları. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 73-80.
- Yılmaz, M., Köse, A., & Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 31- 47.