



T.C

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİK PROFİLLERİ İLE  
REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIM DÜZEYİNİN FARKLI  
DEĞİŞKENLERLE KARŞILAŞTIRILARAK ARALARINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Muhsin KUZU

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Gülçin GÖZAYDIN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇANAKKALE-2020





T.C

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİK PROFİLLERİ İLE  
REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIM DÜZEYİNİN FARKLI  
DEĞİŞKENLERLE KARŞILAŞTIRILARAK ARALARINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Muhsin KUZU

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Gülçin GÖZAYDIN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇANAKKALE-2020

## BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8'de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

**Tarih:** 30.01.2020

**Tez Sahibi Adı ve Soyadı:** Muhsin KUZU

**İmza:**



## TEŞEKKÜR

“Üniversite Öğrencilerinin Nomofobik Profilleri İle Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyinin Farklı Değişkenlerle Karşılaştırılarak Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışmamın her aşamasında bana yardımını ve desteğini esirgemeyen, bu çalışmayı yapmamda beni yönlendiren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gülçin GÖZAYDIN’ a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın her anında bilgisi ve tecrübesiyle yanımda duran, sevgili eşim Kübra TARHAN KUZU’ ya da, teşekkürlerimi sunarım.



Muhsin KUZU

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	19
<b>Tablo 2:</b> Yaş a göre dağılım	19
<b>Tablo 3:</b> Cinsiyete göre yaş ortalamaları	20
<b>Tablo 4:</b> Nomofobi ortalama değeri, etkinlik katılım saati ve günü dağılımı	20
<b>Tablo 5:</b> Nomofobik Profil ile rekreatif etkinlik katılım düzeyi arasındaki ilişki	21
<b>Tablo 6:</b> Nomofobik profillerin cinsiyete göre frekans değerleri	21
<b>Tablo 7:</b> Cinsiyete göre nomofobik profillerin karşılaştırılması	22
<b>Tablo 8:</b> Yaş değişkenine göre nomofobik profillerin Anova değerleri	22
<b>Tablo 9:</b> Yaş a göre rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin K-Kare değerleri	23
<b>Tablo 10:</b> Cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım düzeyinin K-Kare analizi	23

## ÖZET

Günümüzde akıllı telefonların aşırı kullanımı özellikle gençler arasında hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumsuz etkilendiği, yapılan akademik çalışmalar sonucu ortaya konmuştur. Öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımlarını olumsuz etkilediği düşünülen nomofobik davranış profillerini ortaya koymak amacıyla, çalışma 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı güz döneminde Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan, 24 farklı bölümden %60,4 kadın ve %39,4 erkek olmak üzere toplam 948 lisans ve ön lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

Veri toplama aracı olarak, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş 7'li likert ölçekli, dört alt boyutlu (çevrimiçi olamamak, iletişimi kaybetmek, cihazdan yoksun kalmak, bilgiye ulaşamamak) toplam 20 sorudan oluşan, Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) ölçeği ile öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılım düzeyini belirlemek amacıyla Balcı ve İlhan (2006) tarafından geliştirilen rekreasyon ölçeği kullanılmıştır. Tarama yöntemiyle gerçekleştirilen çalışmanın analiz aşamasında betimsel istatistik, korelasyon, ANOVA, Ki Kare ve Independent t-testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımlarına etki ettiği düşünülen nomofobi ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir farklılık olduğu ( $p=0,000<0,05$ ), nomofobi ile yaş faktörü ( $p=0,647>0,05$ ), nomofobi ile rekreatif etkinliklere katılım faktörü (saat: ( $p=0,077>0,05$ ), gün: ( $p=0,374>0,05$ )), yaş ile rekreatif etkinliklere katılım faktörü ( $p=0,923>0,05$ ) ve cinsiyet ile rekreatif etkinliklere katılım faktörü ( $p=0,236>0,05$ ) aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, rekreasyon, rekreatif etkinlik, boş zaman, akıllı telefon

## ABSTRACT

### **Examining the Relationship Between the Nomophobic Profiles of University Students and Participation in Recreational Activities with Different Variables**

Academic studies have revealed that excessive use of smart phones adversely affects young people both physically and psychologically in recent years. This study aims to analyse nomophobic behaviours and tendencies which are thought to negatively affect students' participation in recreational activities. This study consists of 948 students in undergraduate and associate degree programs from 24 different departments at Çanakkale Onsekiz Mart University in the fall semester of the 2018-2019 academic year. 60.4% of the participants were female, while 39.4% were male.

The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) scale developed by Yıldırım and Correia (2015), consisting of a total of 20 questions in 7-Likert scale and four sub-dimensions (not online, loss of communication, lack of devices, and inability to access information) was used to collect data. The Recreation scale developed by Balcı and İlhan (2006) was used to determine the participation level of the students in recreational activities. Descriptive statistics, correlation, ANOVA, Chi-Square and Independent t-test were used in the analysis stage of the study carried out by means of the scanning method.

As a result, there is a significant difference between nomophobia and gender factor which is thought to affect the participation of students in recreational activities ( $p = 0.000 < 0.05$ ), but nomophobia level and age ( $p = 0.647 > 0.05$ ), nomophobia level and participation in recreational activities Hour: ( $p = 0.077 > 0.05$ ), Days per week; ( $p = 0.374 > 0.05$ ), Age and participation in recreational activities ( $p = 0.923 > 0.05$ ), Gender and participation in recreational activities ( $p = 0.236 > 0.05$ ) there are no significant differences between these parameters.

**Key Words:** Nomophobia, recreation, recreational activity, leisure time, smart phone.



## İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAY FORMU</b> .....	II
<b>THESIS APPROVAL FORM</b> .....	III
<b>BEYAN FORMU</b> .....	IV
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	V
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	VI
<b>ÖZET</b> .....	VII
<b>ABSTRACT</b> .....	VIII
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	IX
<b>1. GİRİŞ ve AMAÇ</b> .....	1
1.1. Problemin Tanımı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi .....	3
1.3. Amaç .....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	5
2.1. Nomofobi.....	5
2.2. Akıllı Telefonlar .....	7
2.3. Sosyal Medya .....	8
2.4. Mobil İnternet ve Günümüz Akıllı Telefonların Kullanıcılar Üzerinde Etkileri .....	10
2.5. Rekreasyon .....	11
2.6. Rekreasyon özellikleri .....	13
2.7. Rekreasyonun faydaları .....	14
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b> .....	16

3.1. Araştırmanın Türü .....	16
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi .....	16
3.3. Etik .....	16
3.4. Veri Toplama.....	16
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	18
3.6. Verilerin Analiz Yöntemi.....	18
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>19</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>24</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>31</b>
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>34</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>40</b>
EK 1. Öz Geçmiş.....	40
EK 2. Etik Kurul Onayı.....	42
EK 3. Anket Uygulaması Rektörlük Onayı.....	43
EK 4. Gönüllü Bilgilendirme Formu.....	44
EK 5. Onam Formu .....	45
EK 6. Nomofobi Ölçeği.....	46
EK 7. Rekreasyon Anketi .....	47
EK 8. Spiralli Tez Kontrol Formu.....	48
EK 9. Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi.....	49

## 1. GİRİŞ ve AMAÇ

İnsanların hayatını kolaylaştırmakta olan ve insanlığın yeni buluşu olan akıllı telefonlar, içlerinde bulundukları özellikler sayesinde oldukça cazip hale gelirken aynı zamanda da günlük hayatımızın vazgeçilmezi haline geliyor. Neredeyse her insanın bir akıllı telefonu var ve internet kullanma oranı 2018 de %72,9 (TUİK 2018) olarak tespit edildi ve bu oran gittikçe yükselmekte. Böylelikle boş zaman aktivitelerinin yerini genellikle akıllı telefonlar almaktadır.

Akıllı telefonların göz ardı edilemeyecek kadar hayatımızı kolaylaştıracak etkisinin örneğin; fatura ve banka işlemleri, bilgiye hızlı erişim, randevu ve sağlık hizmetlerini, alışveriş, görüntülü hizmet kapsamı (4,5 G), navigasyon, sensörler sayesinde nabız ölçümü ve adım sayar, sosyal medya vb. olmasına karşın bazı zararlı yan etkilerin irdelenerek sorgulanmasına neden olmaktadır. Bireyler telefonlarını alabildiğine özgür ve sınırlama olmaksızın kullanırken, birtakım problemler gündeme gelmektedir. Bu ve benzeri problemlerin başında sosyal sorunlar yer almaktadır. Sosyal medyanın etkin kullanımıyla bağlantılı olarak birçok kişiye aynı anda eş zamanlı iletişim içinde olmaları önemli ve ciddi bir iletişim aynı zamanda etkileşim sağlamaktadır. Fakat hayatın akışı içerisinde özellikle akıllı telefonların ekseriyetle sosyal medya olarak kullanılmadığı göz önüne alındığında günümüz akıllı telefonlarının olumsuz etkileri görülmektedir. Şöyle ki, Yusufoglu (2017) tarafından yapılan bir çalışmada da vurgulandığı gibi, sanal bir sosyal alan oluşturan günümüz akıllı telefonlar, gerçek sosyal alandan daha fazla uzaklaştırırken aynı zamanda gerçek hayattan da uzaklaştırmaktadır. Böylece insanlar hayatın zorluklarıyla baş etmekte zorlanabilmektedir. Bu problemin temelinde ebeveynlerin rolü büyüktür. Zira çocukların öğrenime en açık ve araştırmaya en hevesli olduğu yaşlarda (Oktaylar 2016) onları sakinleştirmenin en iyi yolu olan günümüz akıllı telefonları oyalanmaları için verilmektedir. Böylelikle insan temelinden sarsılmaya başlıyor, ilerleyen yaşlarda sessiz, sakin, problem çözme yeteneği minimuma düşmüş, araştırma ve geliştirme yeteneği sınırlanmış en önemlisi de sosyal ortamdan uzaklaşıp sanal sosyal ortamda olmak istedikleri ikinci bir kimlik oluşturup orada yaşamaya devam eden gerçekte ise içine kapanık bireyler yetişebiliyor. Böylelikle birey boş zamanını etkin biçimde kullanamamasına neden olabiliyor. Yapılan çeşitli çalışmalarda da ifade edildiği gibi

günümüz akıllı telefonları özellikle insanın fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz yan etkiler oluşturduğunu tespit edilmiştir (Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015), (Yorulmaz ve ark., 2018).

İnsanlar akıllı telefonla ilgilenirken kendilerini kaybetmekte ve uzun vakitler geçirebilmekte, göz sağlığı başta olmak üzere dikkat kaybı ve düşünce gücü zayıflaması; el bileği sedromu, boyun kaslarında tutulmalar, uyku düzeninde bozulmalar (Kuyucu 2017) gibi ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşılabilir. Boş zamanlarını rekreatif etkinliklere ayırmayan, spor ve egzersiz yapmayan bireylerinde fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlıklarını zayıflatacağı ya da tümünden kaybedecekleri, pasif yaşamın sanal dünyanın negatif etkileşimi ile de insanların yaşam kalitesinde önemli azalmalar yaşana bileceği yapılan çalışmalarda görülmektedir.

Bütün bu araştırmalardan yararlanılarak, bu çalışmamızda serbest zaman etkinlikleri kapsamında günümüz akıllı telefonların çok fazla kullanımı vakit kaybına neden olup olmadığı, bireylerin serbest zamanlarını, motivasyonlarını ne şekilde etkileyip etkilemediği Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokul olmak üzere 24 farklı birimde toplam 948 öğrenci incelenmiştir. Bu nedenle üniversitemiz önlisans ve lisans öğrencileri için yapılan anket çalışmamızdan elde edilen veriler analiz edilip, değerlendirilerek bazı irdelemeler ve önerilerde bulunulmuştur.

### **1.1. Problemin Tanımı**

Günümüzde artan fiziksel ve psikolojik sağlık problemlerini etkileyen bir faktöründe rekreatif etkinliklere katılım düzeyi olduğu düşünölmekte. Günümüz teknoloji çağında, iletişim araçlarının sadece telefon görüşmesi olarak kalmadığı zorunlu bir ihtiyaç haline geldiği bu dönemde, insanların farkında olmadan telefona bağımlı hale geldikleri düşünölmektedir. Bu sebeple insanların fiziksel ve ruhsal olarak kendilerini yenilemeleri gereken boş zamanlarını da telefon başında geçirdikleri düşünöldüğu için, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin azaldığı düşünölmektedir. Nomofobinin insanları rekreatif etkinliklerden ne derece uzak tuttuğunu tespit etmek bu çalışmanın ana problemini oluşturmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Çağımızda teknolojinin ilerlemesiyle birlikte internetin kullanımının mobil hale gelmesi ile insan yaşamını giderek sanal hayata çeviriyor olması ve beraberinde gerçek hayattan uzaklaştırdığı gibi insanların boş zamanlarını aktif biçimde kullanamamaları, özellikle genç nüfusu tehdit etmektedir.

Nomofobi ölçeği insanların telefona olan bağımlılığı ölçen bir çalışma, rekreasyon ölçeği ise insanların hangi aktivitelere ne kadar zaman ayırdıklarını ölçen bir çalışmadır. Nomofobi ölçeğini, rekreasyon ölçeğiyle birleştirerek akıllı telefon bağımlılığının insanları rekreatif etkinliklerden ne derece uzak tuttuğunu belirlemeye çalışıldı.

Bu çalışmayla birlikte, akıllı telefon bağımlılığı ile boş zaman motivasyonları arasındaki ilişki tezin bu alanda ülkemizde literatürün yok denecek kadar az olması orijinalliği de önemini oluşturmaktadır. Daha sonraki çalışmalara da örnek teşkil edecektir.

## 1.3. Amaç

Günümüzde mobil telefonların akıllı telefonlara dönüşmesi akabinde internetin akıllı telefonlarla entegre edilmesi ile oluşan mekân bağımsızlığının akıllı telefon ve sosyal medyayı daha sık kullandığı düşünülen üniversite öğrencileri üzerine yapılmaktadır. Bu bağlamda Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi bünyesindeki 24 farklı birimde okuyan 948 öğrenciye nomofobi ölçeği ile rekreasyon ölçeği uygulayıp nomofobik profilleri ile rekreatif etkinliklere katılım düzeyinin farklı değişkenlerle karşılaştırılarak aralarındaki ilişkinin incelenmesi ve farklılıkları ortaya koymaktır.

## 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1) Öğrencilerin Nomofobik profilleri ile rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri arasında ilişki vardır.

2) Öğrencilerin yaşlarına göre, Nomofobik profilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

3) Öğrencilerin cinsiyetine göre, Nomofobik profilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

4) Öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerine göre, yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

5) Öğrencilerin cinsiyetine göre, rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Nomofobi

Nomophobia veya No Mobil Phone Phobia terimi, insanların cep telefonu bağlantısından kopma korkusu duydukları psikolojik bir durumu tanımlamak için kullanılır (Bhattacharya ve ark., 2019).

“Nomophobia” terimi, merkezi İngiltere’de olan bir araştırma kuruluşu YouGov’ u görevlendiren bir çalışma sırasında 2008’ de Birleşik Krallık (İngiltere) Postanesi tarafından yazılmıştır (Bhattacharya ve ark. 2019). Bu çalışmanın amacı, cep telefonlarının aşırı kullanımı nedeniyle meydana gelen anksiyete bozuklukları olasılığını değerlendirmektir. Çalışma, cep telefonu kullanan yaklaşık %53 İngiliz vatandaşının “cep telefonlarını kaybettiklerinde, şarj bittiğinde, bakiyesiz kaldıklarında ya da şebeke kapsama alanı olmadıklarında endişeli olduklarını” iddia etmişlerdir. Bu çalışma ayrıca, kadınların %47’ si ve erkeklerin yaklaşık olarak %58’ nin cep telefonu endişesi taşıdığını ve buna ek olarak kadın ve erkeklerin %9’ unun cep telefonları kapandığında gergin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Stres seviyelerinin karşılaştırılmasında kaygı düzeyinin “dügün günü jitterleri” ile aynı olduğu görülmüştür (Bhattacharya ve ark., 2019).

Bragazzi ve Del Puente (2014), tarafından yapılan araştırmalar, dünyada teknolojinin getirmiş olduğu nomofobinin özellikle günümüzün önemli ve ciddi bir psikolojik hastalığı olduğunu ve gittikçe artarak hızla yayıldığını belirtmektedir. Nomofobinin oluşturduğu kaygı, stres ve endişenin yayılma hızına ve boyutlarına bakılarak, Bragazzi ve Del Puente tarafından nomofobinin DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı’na (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V) eklenmesi önerilmiştir (Erdem ve ark., 2017). Yine bu tür çalışmalarda nomofobinin belirtileri, sırasıyla;

- Düzenli ve sürekli bir şekilde akıllı telefon kullanmak, onunla gereğinden fazla zaman harcamak, bir ya da daha çok akıllı telefon kullanmak yanında şarj cihazlarını da daima yanında taşımak ya da bir güç kaynağı ile dolaşmak,

- Akıllı telefonu kaybetmek, yanında bulunmaması, şebeke alanı dışında kalmak, sessiz modda unutma, bakiyenin veya bataryanın bitmesi vb. endişelerin oluşması, akıllı telefonların kullanımının yasaklandığı yerlerden ve bu gibi durumlardan uzak durma eğilimi,
- Sık aralıklarla bildirimler olup olmadığı merakıyla akıllı telefona bakma eğilimi,
- 24 saat süre boyunca telefonu kapatmama, yatakta dahi akıllı telefonla uyuma ihtiyacı,
- Özellikle stres ve endişe oluşturması nedeniyle yüz yüze sosyal etkileşimin sayısını azaltma ve yeni nesil gelişmiş teknolojileri kullanarak iletişim kurmaya öncelik verme,
- Günümüz yeni nesil akıllı telefonları kullanmak suretiyle oldukça büyük harcamalara ve borçlanmalarla karşı karşıya kalma şeklinde listelenmektedir.

Nomofobinin günümüz psikolojik hastalığı olmasına karşın ne derece bilinir olduğu, insanların nomofobik olduklarının farkında olup olmadıkları büyük ölçüde bilinmemektedir. Abraham ve ark. (2014), tarafından yapılan çalışmada, 200 üniversite öğrencisinin yer aldığı ve Hindistan’da uygulanan çalışmada öğrencilerin yaklaşık %89’unda nomofobi ile alakalı yeterli bilgilere sahip olmadıkları ve yaklaşık %51’nin ise orta düzeyde nomofobik davranışlar gösterdiği belirtilmiştir. ABD’de yapılan bir başka çalışmada 404 üniversite öğrencisinin, yaklaşık beşte biri kendilerini günümüz akıllı telefonlarına tam bağımlı olduklarını belirtmekte, yarıya yakınının ise fazlasıyla bağımlı şekilde nitelemektedir (Emanuel ve ark., 2015). James (2012), tarafından geliştirilen diğer bir sorunlu telefon kullanım ölçeği; Sevi ve ark. (2014), tarafından Türkçe’ye uyarlanarak Cep Telefonu Envanteri (CTE) olarak adlandırılan ve Türkiye’de cep telefonu kullanımlarının bireylerinin kişilik özellikleriyle ilişkisi araştırılmıştır (Erdem ve ark. 2017). Bu ve benzeri araştırmalarda akıllı telefonlarının yaygın şekilde kullanılması çoğunlukla sosyal açıdan uyumsuz ve pasif ya da agresif olma, kendine güvensiz, obsesif, sık sık moral bozukluğu, antisosyal ya da bağımlı olma özellikleri taşıma yanında, kaygılı-gerilimli (anksiyete) yaşantıyla alakalı olduğu belirtilmiştir (Erdem ve ark., 2016). Bu çalışmada da belirtildiği gibi, Türkiye’deki 537 üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen diğer bir çalışmada Yıldırım ve Correia (2015), tarafından geliştirilmiş olan nomofobi ölçeği Türkçe’ye uyarlanarak,



Türkiye’de üniversite öğrencilerine yönelik nomofobi düzeyleri üzerine ilk çalışma olmuştur. Ayrıca Erdem ve ark. (2016), tarafından yapılan araştırmada, 312 üniversite öğrencisine uygulanan çalışmayla, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile nomofobi arasında olumsuz anlamda bir bağlantı olduğu gösterilmiştir. Genç yetişkinler üzerinde yapılan başka bir nomofobi araştırmasında, genç yetişkinlerin yaklaşık %42,6’sında nomofobinin ortaya çıktığı ve hatta en büyük endişelerinin iletişimden kopmak ve bilgiye ulaşamamak olduğu belirtilmiştir. Yine aynı çalışmada kadınların, erkeklere oranla daha çok nomofobik davranışlar sergiledikleri, akıllı cep telefonu kullanma sürelerinin ve yaşın nomofobik davranışlar üzerinde herhangi bir anlamlı etkiye sahip olmadıkları vurgulanmıştır (Yıldırım ve Correia, 2015).

## 2.2. Akıllı Telefonlar

Klasik cep telefonları, bekleyeceğimiz ana unsurları (arama, mesaj, takvim, saat vb.) sunabilirler, fakat günümüz akıllı telefonlarında bundan çok fazlası bulunmaktadır. İnternet kullanımı aradaki bu farkı tek başına açıklamaya yeterli olamaz. Günümüz akıllı telefonları, kullanıcıyla bütünleşen kendini geliştiren yapay zekâ teknolojisini bünyesinde barındırmakta, başka bir deyişle bilgisayarı cebimize sığdırıyor. Akıllı telefon denmeden önce cep bilgisayarı olarak adlandırılıyordu. Doksanlı seneleri yaşamış kişiler, ne denli pahalı ve ulaşılmaz olduklarını hatırlarlar. Tarihte ilk kez 1994’de “akıllı telefon” teriminin lanse edildiği cihaz, IBM Simon, “Simon Personal Communicator” isminde cihaz üretti. Klasik telefon unsurlarını bünyesinde bulunduran cep bilgisayarı olarak üretildi, 1995’ te ise “smart phone” yani “akıllı telefon” ismiyle tanınmaya başladı (Kılınç 2018, Aygün b.t).

1999 da BlackBerry, 2000 de Sharp, 2003 de en çok satan Nokia 1100 vb. birçok firma telefon üretme yarışlarını sürdürürken 2007 yılında iPhone akıllı telefonda yeni bir sayfa açtı. Akıllı telefon geçmişinde dönüm noktası olarak bilinen yenilik yapan Apple, Steve Jobs önderliğinde iPhone cep telefonunu pazarına çıkarmıştır. Apple’ın iOS işletim programıyla pazara çıkarılan iPhone, cep telefonu özellikleri taşımasının yanında, dokunmatik ve geniş ekrana teknolojisi iPod’ u internet ile buluşturmuştur. Tam dokunmatik olma özelliğiyle üretilen ve ilk cep telefonu olan iPhone’ un,

piyasaya çıkışından kısa bir süre sonra üretilen Nokia, Samsung, LG vb. dünya markaları gibi akıllı telefonlar için öncü durumda olmuştur (Yusufoğlu 2017).

2008’de cep telefonu uygulamaları gündeme çıktı. Bireylerin özel kullanımına hizmet edebilmesi adına pratik ve hızlı kullanım sunma gerekiyordu. Bu sebeple yine Apple, ilk üretilen iPhone’ dan bir süre sonra App Store’ u ilan etti. Bu yenilik günümüz akıllı telefonu markaları için ikinci fakat oldukça önemli devrim niteliğinde atılım olmuştur, zira ekonomik üstünlük sağlamak amacıyla, cep telefonu pazarlamak dışında başka yöntemler çıkmıştı. Apple ilk önce diğer üreticilere uygulama programı üretmelerine izin vermemiştir. 2011’de yine iPhone öncülüğünde devrim niteliğine sahip Siri’ yi piyasaya çıkarttı. Google, hemen ardından şuan Google Asistan diye bilinen Google Now’u çıkarttı (Kılınç 2018, Aygün b.t).

İlk yapay zekâ işletim sistemini bünyesinde bulunduran günümüz akıllı telefonları, yazılımlardan oluşmaktadır, fakat bu yazılımlar yüksek derecede işlem gücü yapabilen transistörler bağlıdır. Çok sayıda transistörden meydana gelen mobil telefonlardaki işlemciler ise iki ayrı birimden meydana gelirler. Bunlardan biri merkez işletim yeri olan CPU’lar, ikincisi görüntü muamelelerini düzenleyen GPU’lardır. Kendi işlemci markası Kirin’i üreten Huawei ise büyük bir başarıya imza atmıştır. Günümüzde ise Apple, Huawei ve Samsung üreticilerinin öncülüğünü yaptıkları günümüz akıllı telefonların pazarında, şimdi binlerce akıllı telefon ve onlarca marka var. Artık sesli asistanlar ve yapay zekâ programları ve sesli asistan programları biz kullanıcıları daha yakından tanıyabiliyorlar (Kılınç 2018).

### **2.3. Sosyal Medya**

2005 yılından bu yana özellikle internet teknolojilerinde Web 2.0 değişimiyle, iletişim aracı olmasının dışında gelişerek sosyal bir sanal dünya şekline bürünmüştür. Bu sanal dünya, insanlara yabancılarla tanışma fırsatını sunarken, facebook, instagram, twitter gibi yazılımlar vasıtasıyla eski arkadaşlarını arama ve bulma, kendi sanal arkadaş ortamını meydana getirme, fikirlerini özgürce beyan etme vb. olanaklarda sunmaktadır. Böylece sosyalleşme biçimleri değişirken “sosyal medya” alanları ortaya çıkmaktadır (Işık ve Kaptangil, 2018).

Shambare ve ark. (2012), cep telefonları “muhtemelen 21. yüzyılın en büyük uyuşturucu bağımlılığı” demiştirler. Alışkanlık bağımlılık bazen de hastalık şeklinde düşünülen sosyal medya, etnik köken veya yaş ayırt etmeden isteklere cevap veren, sık sık güncellenen, iş arama imkânı sunan ve bulunan, her şekilde paylaşımına açık, anlık hislerimizin gösterebildiğimiz, fikirlerin vb. şeylerin tartışılabilindiği hatta eleştirile bilindiği, kişiye özel verilerin dışında videolar ve fotoğraflar paylaşılabilindiği gerçek dünyanın sanal dünyaya taşınabilindiği yeni bir dünya olarak da bilinmektedir.

Yine aynı çalışmasında Işık ve Kaptangil Sosyal medya, farklı medya çeşitleri içerisinde hızlı bir şekilde yerini almış, ayrıca her türlü üreticinin ve tüketicinin yanı sıra sosyal medyanın geniş kitlelere ulaşmasıyla birlikte özellikle reklam sektörünün dikkatini çekmiştir. Kişiler sosyal medyada sadece eğlenmek, vakit geçirmek, kendilerini tanıtmak yanı sıra aynı zamanda birer tüketici oldukları için alışveriş yaparak ihtiyaçlarını da karşılamaktadırlar. Sosyal medya öncelikli olarak sosyal amaçlı kullanımı tercih edilmektedir. İnsanlar, niçin sosyal medya uygulamalarını kullanırlar sorusuna cevaben genellikle sosyal paylaşım denmektedir. Sosyal amaçlı kullanım, sosyal medya programlarının çeşidine istinaden değişiklik gösterebileceği gibi kişinin kullanım özelliğine ve demografik özelliğine dayanarak ta değişmektedir. Sosyal medyanın kullanıcılar için bir kimlik oluşumunda, belirleyici bir araca dönüştüğünü görebiliriz. Sosyal medya, günlük yaşayış içerisinde pratiklik kazandırması sayesinde kullanımı hızlıca yaygınlaşan, gerçek dünyanın vazgeçilmez bir aracı haline gelmesi akabinde ekonomik, sosyal, psikolojik ve siyasal problemleri de birlikte getirmektedir. Bu bilgiler eşliğinde sosyal medya, bireylerin toplumlar içinde kendilerini özgürce ispatlayabildikleri, ifade ettikleri ve bu sosyal gereksinimi karşılayabildikleri sosyal dünya olarak da tanımlanabilir. Bu sosyal dünya insanlar için hem eğlenme, hem sosyalleşme sunarken ayrıca kişilik ve kimlik oluşumunda temsil aracı haline gelmekte (Işık ve Kaptangil, 2018).

## 2.4. Mobil İnternet ve Günümüz Akıllı Telefonların Kullanıcılar Üzerinde Etkileri

Günümüzden 60 yıl önce Licklider (1960), ortaya atmış olduğu “insan-bilgisayar ortak yaşamı” teorisi, kişiler ile elektronik cihazların gelecekte sıkı ilişki kuracağını ayrıca karşılıklı olarak eksik kalan yönlerini tamamlayacakları oldukça iç içe ortak yaşantı süreceklerini öngörmekteydi. Bu teori her ne kadar insanlığın kusursuzluğu oluşturabilmesi için teknolojik fikirler önerse de ellerinde günümüz cep bilgisayarlarıyla çevrelerinde olanlardan bihaber şekilde toplumla bağlantılarını koparmış bireyler görüldüğünde, Licklider’in bahsettiği insan bilgisayar ortak yaşamı trajikomik biçimde gerçekleşmesi ayrıca bireylerin gerçek sosyal yaşamını ve hareketlerini sanal sosyal hayata geçiş yaptığı gerçeğiyle karşılaşmaktayız (Edem 2017).

Avrupa’da internet kullanıcılarının 10’da 8’i internet’e bağlantılarını günümüz akıllı telefonlarından gerçekleştirmektedir (Eurostat 2016) (22.11.2019). Türkiye’de internet ve bilgisayar kullanma oranı ise 2018 de %72,9 olarak tespit edildi. Mobil genişbant (4,5 G cep telefonları, akıllı telefonlar ve modemler), üzerinden bağlanma 2017’ de %72,4 iken bu 2018’ de %79,4 olarak kaydedildi (TÜİK 2018) (23.09.2019).

İnsanlık için kontrol edilemez bir gerçek olan her yeni çözüm yeni bir soruya gebe olduğudur. Probleme önerilen teknolojiler ve çözüm yöntemleri yapısı ve işleyişi problemi çözerken diğer yandan ne gibi problemleri doğuracağını, kısa ve uzun vadeli etkilerini, doğa üzerinde oluşturdukları problemleri; sağlık, ekonomik ve sosyal yaşamla alakalı etkileri neler olacağını çoğu zaman öngörülememektedir (Erdem ve ark., 2017).

Günümüz teknolojisi sağladığı imkânlar ile akıllı telefon, akıllı saat ve tablet vb. ürünler sunmaktadır. İnterneti bu cihazlarda kullanmayla birlikte başlayan problemler bağımlılık ve takıntı (Oulasvirta ve ark., 2012) gibi sorunlar uzun zamandır gözlenmekte. Uzun zamandır şahsi bilgisayarda oyun veya internet vb. araçlarla vakit geçirme, mobil telefon olmadan herhangi bir yere gidememek gibi hareketler rapor edilmektedir, bu tür iletişim cihazları aracılığıyla sosyalleşme ihtiyacını gideren bireylerin gerçek dünyada insanlarla iletişim halindeyken meydana gelecek kaygıdan kaçınma hareketi sergiledikleri bildirilmekte (King ve ark., 2013). Lakin günümüz

teknolojisinin sunduğu olanakların hepsini içerisinde bulunduran günümüz akıllı telefonları yaygınlaşmasıyla birlikte, zaman ve mekâna bağlı olmaksızın kullanıcıları kendisine bağlamaya başladığı görülmektedir.

Günlük hayatta birtakım olanakları insanların hizmetine sunan günümüz akıllı telefonlarının birçok zararlı yönleri bilinmektedir. Araştırmalara göre günümüz akıllı telefonları; bakma takıntısı ve bağımlılığa (Oulasvirta ve ark. 2012, Lee ve ark. 2013, Chiu 2014), sebep olup, Kuyucu (2017), yapmış olduğu araştırmada günümüz akıllı telefonlarının bağımlılık seviyesine gelen bireylerde dikkat eksikliğine, hiperaktiviteye, depresyona, anksiyeteye ve sosyal fobi gibi psikolojik rahatsızlıkları beraberinde getirdiği bulgusuna ulaşırken, boyun kaslarında kasılmalar, el bileği sendromları, uyku düzensizliği ve azalma, gözlerde yorgunluk gibi fiziksel tahribata neden olduğunu eklemiştir. Bu zararlarının dışında, odaklanma ve dikkat üzerindeki etkisi yüzünden evlerde, işyerlerinde, araçta vb. yerlerde kazalara sebebiyet verebilmektedir. Bunların yanı sıra, zamanın büyük bölümünü günümüz mobil telefonlarına ayırmamız nedeniyle iş yerinde performansa ve verimliliğe olumsuz etkisinden ötürü “elektronik kaytarmanın” başka bir şekli olduğunu kanıtlayan araştırmalar da bulunmaktadır (Köse ve ark. 2012, Örucü ve Yıldız 2014). Brezilya’da yapılan bir laboratuvar araştırmasında, panik bozukluğu teşhisli hasta insanlarla kontrol grubu üzerine nomofobi düzeyi incelenmiş, günümüz akıllı telefonundan uzaklaştırılan hastaların panik bozukluğu teşhisli kişilerin kontrol grubuna nazaran anlamlı düzeyde ve yüksek oranda endişe, panik, solunum düzensizliği, taşikardi, titreme, depresyon, terleme ve korku gibi tepkilerde buldukları rapor edilmiştir (King ve ark., 2014).

## **2.5. Rekreasyon**

Geçmişten günümüze çalışma zamanı insanlığı yıpratırken, çalışma dışında kalan zaman ise, insanın kendisini yenilemesi adına harekete geçmesi, tekrar şarj olması ve işine tekrar enerjik başlamasına yardımcı olmuştur. Bundan sebeple bireyler işte geçirdikleri vakte verdikleri önemin dışında, zorunlu zamanın dışında kalan zaman dilimine de önem vermeye başlamışlardır. Boş vakitlerin değerlendirilmesi

rekreasyonun doğmasına zemin hazırlamış ve bireyler rekreasyonu hızlı bir şekilde benimseyerek geliştirmişlerdir (Çoruh 2013).

Latince’ de, “yenilenmek, yeni şeyler oluşturmak” anlamına gelen “recreate” kelimesinden meydana gelmiş rekreasyon sözlükte, “ruhsal açıdan yenilik, yeniden doğmak, yenilenmek,” anlamına gelmektedir (Çoruh 2013).

19. yüzyılda gerçekleşen sanayi devrimi ile rekreasyon kavramı için önemli bir gelişme yaşanmıştır. O dönemde fabrikaların sayısının artması ve endüstrileşme ile iş istihdamı sebebiyle mezralardan illere büyük göç hareketleri gerçekleşmiştir. Bireyler nüfus artışı, artan iş yükü, büyük şehirlerdeki yoğun yaşantılardan bıkararak bireyin kendisini yenileyebileceği mekânları araştırma ve bulma arayışına girmişlerdir. Bu arayışlar zaman içerisinde günümüz rekreasyonun temellerini oluşturmuştur (Çoruh 2013).

Rekreatif amaçlı yapılan etkinlikler insanların yaşamındaki birçok sıkıntıdan arınmasını, kendisini geliştirmesini ve ruhsal ve bedenen yenilenmesini sağlarken, insanları ruhen, bedenen yenilemekte ayrıca sosyal ve kültürel ilişkilerini de olumlu bir şekilde etki etmektedir (Patry ve ark., 2007).

Türk dil kurumu rekreasyon kavramını iki şekilde tanımlamıştır (TDK);

1. Bireylerin serbest vakitlerinde, eğlenme ve egzersiz amacı güderek tamamen gönüllü olarak yaptıkları aktivitelerdir.

2. Kapalı ya da açık bir alanı bireylerin dinlenme ve eğlenme amacıyla hareket edebilecekleri bir şekle getirmedir.

Bir çalışmada rekreasyon; bireyin boş zamanlarında katıldığı aktivitelerin tümüdür ve zaman zaman “oyun” kavramı yerine rekreasyon kelimesi kullanılmaktadır (Birinci 2018).

Çoruh (2013), yine aynı çalışmasında rekreasyon, rahatlanan, tatmin olunan ve zevk duyulan geniş bir faaliyetler bütünü olduğu için; aktiviteler kişide, yeni kişilerle tanışma, yeni deneyimler ve maceralara atılma, başarı duygusu tatma, fiziksel

dayanıklılığa etkisi, hizmet duygusu ve grup bilinci, hızlı karar verebilme ve pratik zekayı güçlendirme, duygusal deneyim ve dinlenme vb. haz da oluşturmaktadır.

## 2.6. Rekreasyon özellikleri

Rekreasyon bölümünde oluşturulan araştırmalar incelendiğinde rekreasyon ana özellikleri şöyle sıralanmaktadır (Dönmez 2019):

- Zorunlu zaman diliminin dışında kalan boş vakit içerisinde yapılmalı,
- Birey özgür iradesiyle gerçekleştirmesi gerekli,
- Bir etkinlik veya davranış bütünü içermelidir,
- Planlı veya plansız şekilde yapılabilir,
- Demografik ölçülerden ayrıştırılmış olmalıdır,
- Düşünce, zaman, duygu ve mekân gibi kavramlar kısıtlanmamış olmalı,
- Yetenek ve hayal gücünün sınırı olmamalı,
- Evrensel olmalı,
- İçinde bulunduğu toplumun değerlerine aykırı olmamalı,

Yukarıdaki özelliklere ilave olarak yine aynı çalışmasında Dönmez (2019), rekreasyonun ana özellikleri aşağıdaki biçimde sıralamıştır.

- Bireyin kendisini özgür hissetmesine imkân verir,
- Hareketsizliğe, durağanlığa zıt duran bir aktivitedir,
- Serbest zamanların zenginleştirilmesi maksat ile yapılır,
- İçinde olan kişilere mutluluk vb. güzel anılar oluşturur,
- Rekreasyon gerçekleştiği sırada kişi o an haz duyar,
- Rekreasyonun yardımıyla kişiler durağanlıktan ve monotonluktan kurtulur,
- Rekreasyon her bireyde farklı anlamlar oluşturabilir,
- Yapılan rekreatif etkinlikler bireye ve çevreye belirli yararlar sağlamalı,
- Rekreasyon aktiviteleri kişilere özeldir başkalarına aynı etkinlik yapılamaya bilir.

Bütün bu tanımlardan yola çıkarak rekreasyonu: Kişi boş zamanlarını zenginleştirmek amacıyla durağanlıktan ve monotonluktan kurtulmak, ruhsal ve bedenen yenilenmek için eğlence ve spor amacı güden, bir mekâna ya da bölgeye bağlı kalmaksızın, bireysel veya grup ile hiçbir baskı altında olmadan tamamen gönüllülük esasına dayanarak yapılan rekreatif etkinlikler olarak tanımlanabilir.

## 2.7. Rekreasyonun faydaları

Rekreatif etkinliklerin içerisinde barındırdığı özellikler (hareket esaslı aktiviteler, bireysel ve grup çalışmaları, stres den ve yoğun iş ortamlarından uzak mekânlar vb.) sayesinde insanların fiziksel yönden geliştirmesine yardımcı olurken aynı zamanda sosyalleşmesine sağlayarak genel psikolojik durumunu düzeltmeye yardımcı olmaktadır (Patry ve ark., 2007). Literatürde rekreasyonun faydaları incelenirken üç farklı başlıkta incelenmiştir, bunlar fiziksel, sosyal ve psikolojidir. Demirdağ (2019), ise şu şekilde sıralamıştır rekreasyonun faydalarını;

### Fiziksel Faydaları

- Bireylerin sağlıklı, dinç bir bedene ulaşmalarını imkân verir,
- Etkinliklerde meydana gelen egzersizlerde kas ve kemiklerin dayanıklılığının artmasını sağlar,
- Bireylerin obeziteye yakalanma oranını düşürür ve başa çıkmada yardımcı olur,
- Bireylerin astım, kalp, diyabet, kanser vb. hastalıklara yakalanma oranını düşürmeye yardımcı olur,
- Bağışıklık sistemini güçlendirerek bireylerin hastalığa yakalanma oranının düşmesine yardımcı olur,
- Bireylerin solunum ve dolaşım sistemlerinin düzenlenmesine katkı sağlar.

### Sosyal faydaları

- Bireylerin sosyal ilişkilerini kuvvetlendirerek ifade edebilme yeteneğini geliştirmesine katkı sağlar,



- Bireylerin bir topluluğa ait olma gereksinimlerini karşılayarak sevgi bağlarını güçlendirmeyi sağlar,
- Toplum kurallarına uyma bilincini geliştirerek kişilere olan saygıyı güçlendirir,
- Rekreatif etkinlikler evrensel yönü sayesinde dil, din, ırk, engelli, yaşlı, genç ayrımı yapmadan farklı özellikteki bireyleri bir araya getirerek bireylerin inanç, gelenek, görenek, kültür vb. farklılıklarına saygı göstermesini sağlar,
- Bireylerin kendileri ve toplum için kötü davranış olarak bilinen (alkol, uyuşturucu, sigara, hırsızlık, şiddet eğilimi vb.) uzak durmalarına büyük katkı sağlar.
- Bireyleri gönüllü davranışlarda bulunmaya teşvik eder,
- Rekreatif etkinliklerin grup çalışmaları sayesinde işbirlikçi çalışmayı benimseyerek grup bilincini oluşturmaya yardımcı olur.
- Bireylerde doğaya olan sevgiyi ve saygıyı artırır,

#### Psikolojik Faydaları

- Bireylerin özgüvenlerinin yükselmesine ve kişisel gelişimin hızlanmasına katkı sağlar,
- Depresyon halini azaltıp stres seviyesini düşürmeye yardımcı eder,
- Bireylerin durağan yaşantılardan uzaklaştırarak ruhsal sağlıklarının iyileşmesine katkı sağlar,
- Yaşamın dengesini (yin yang) anlamasında/kurmasında bireye yardımcı olur,
- Bireylerin adrenalin, rekabet vb. ihtiyaçları karşılar,
- Bireylerde yeni fikirler üretmesini, hayal kurmasını sağlar,
- İnsanların birbirlerini daha iyi tanımalarını sağlayarak duygusal ihtiyaçlarının giderilmesini destekler,
- Zaman kontrolü, hızlı karar verebilme, kazanma hazzı gibi duyguları bireye kazandırarak mutlu olmasını sağlar.

### **3. GEREÇ ve YÖNTEM**

Bu kısımda araştırmanın türü, araştırmanın evreni, araştırmanın örnekleme, etik, verilerin toplanması, araştırmanın sınırlılıkları ve verilerin analizi konu başlıklarında değinilmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Türü**

Bu araştırmada nomofobi ölçeği ile rekreasyon ölçeği uygulayıp nomofobik profilleri ile rekreatif etkinliklere katılım düzeyinin farklı değişkenlerle karşılaştırılarak aralarındaki ilişkinin incelenmesi ilişki ve farklılıkları ortaya koymaktır.

#### **3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi**

Araştırmamız Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinin 2019 yılı itibariyle 52.915 öğrenci kapasitesi olan evrenin  $\pm$  %3 hata seviyesine göre en az 882 örneklem birimi alınması gerektiğinden örneklemimizi Terzioğlu yerleşkesindeki 15 fakülte, 5 yüksekokul ve 4 meslek yüksekokulu olmak üzere toplam 948 öğrenci seçimi basit tesadüfi yöntemle oluşturulmuştur.

#### **3.3. Etik**

Bu çalışmaya araştırmaya dâhil edilmesi planlanan öğrenciler için “Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Klinik Araştırmaları Etik Kurulu” ndan 03/04/2019 tarihinde etik onayı alınmıştır. Ayrıca araştırmamıza katılmak isteyen gönüllü öğrenciler, güvenilir veriler elde etmek amacıyla ölçek sorularını yanıtlamadan önce bilgilendirilmiştir.

#### **3.4. Veri Toplama**

Çalışmada bilgiler, ölçek yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Üç bölümden oluşan ölçek formunun ilk bölümü demografik bilgileri, ikinci kısmında rekreatif etkinliklere

katılım düzeylerini belirleme amaçlı sorular bulunmakta, üçüncü bölümde de nomofobi ölçeği (NMP-Q) yer almaktadır.

Öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılım düzeyini belirlemek amacıyla Balcı ve İlhan (2006), tarafından geliştirilen Rekreasyon ölçeği kullanılmıştır. Diğer ölçek ise çalışmaya katılan kişilerin nomofobi düzeylerini derecelendirmek adına Yıldırım ve Correia (2015), tarafından geliştirilmiş olup 7'li likert biçiminde yapılan ve 20 sorudan oluşan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) kullanılmıştır. 2015 yılında yapılan Correia ve Yıldırım'ın araştırmasında kişilerin nomofobik düzeyleriyle alakalı dört adet alt boyutun var olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar sırasıyla; çevrimiçi olamamak, iletişimi kaybetmek, cihazdan yoksun kalmak, bilgiye ulaşamamak, şeklinde beyan etmişlerdir.

Yıldırım ve Correia'nın çalışmasında ölçeğin güvenirlik aralığı (Cronbach Alpha) 0,95 olduğu, alt boyuttaki maddelerin güvenirlik aralıkları sırasıyla 0,94; 0,87; 0,83 ve 0,81 şeklinde olduğu belirlenmiştir. Bahsi geçen ölçek Yıldırım ve ark. (2015), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bahsi geçen araştırmada ölçeğin güvenirlik aralığı (Cronbach Alpha) 0,92 olduğu alt boyuttaki maddelerin güvenirlik aralıkları sırasıyla 0,90; 0,74; 0,94 ve 0,91 şeklinde olduğu bulunmuştur. Yıldırım ve Correia'nın uyarlama çalışmalarında ölçeğin geçerliğini hesaplamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmış olup  $\chi^2 = 2.86$  sonucuna ulaşılmış ve geçerliliği tespit edilmiştir. Sonuçta, Yıldırım ve Correia (2015), geliştirdiği ölçeğin Yıldırım ve ark. (2015) tarafından gerçekleştirilen Türkçe'ye uyarlamasının güvenilir ve geçerli olduğu beyan edilmiştir (Öztürk 2019).

#### Nomofobi ölçeği seviye cetveli

Puan	Nomofobi Seviyesi
NMP-Q Puanı = 20	Yok
$21 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 60$	Hafif
$60 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 100$	Orta
$100 \leq \text{NMP-Q Puanı} \leq 140$	Aşırı

### **3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın çalışma grubunu Çanakkale Onsekiz Mart niversitesinde okuyan toplam 948 ğrenci ile sınırlandırılmıştır.

### **3.6. Verilerin Analiz Yöntemi**

Araştırma kapsamında toplanan veriler öncelikle bilgisayar ortamından eksik veri girişi ve hatalı veri girişi olmak üzere ayıklanmıştır. Ayıklanan veriler kodlanarak SPSS programına aktarıldıktan sonra veri dağılımları incelenmiştir. Veri dağılım sonucuna göre, verilerin parametrik analizlere uygun olduğu anlaşıldığından araştırma kapsamında kurulan hipotezlere uygun olarak t testi, ANOVA, Ki Kare ve Korelasyon analizleri uygulanmıştır. Uygulama sonucunda elde edilen bulgular yorumlanarak tablo halinde sunulmuştur. İstatistiksel analiz sonuçları  $p < 0,05$  değerinde anlamlı kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

**Tablo 1:** Cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı

Cinsiyet	Sayı	%
Kadın	575	60,6
Erkek	373	39,4
Toplam	948	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde %39,4' ünün erkek ve %60,6'sının kadın olduğu görülmüştür.

**Tablo 2:** Yaşa göre dağılım

Yaş	Sayı	%
18	63	6,6
19	126	13,3
20	253	26,7
21	217	22,9
22	124	13,1
23	90	9,5
24 ve üzeri	75	7,9
Toplam	948	100,0

Tablo 2' de araştırmaya 18 yaşlarında 63, 19 yaşlarında 126, 20 yaşlarında 253, 21 yaşlarında 217, 22 yaşlarında 124, 23 yaşlarında 90, 24 yaş ve üzeri ise 75 kişi katılmıştır. Buna göre 19 yaş ve altı çalışmaya katılırken kararsız ve tedirgin oldukları, 22 yaş ve üzeri ise çalışmaya katılırken anket çalışmasını umursamaz oldukları gözlemlenmiştir. 20 ve 21 yaşlarındaki öğrenciler ise daha duyarlı olduğu gözlemlenmiştir.

**Tablo 3:** Cinsiyete göre yaş ortalamaları

Cinsiyet		n	Min	Maks	Ortalama	St. Sapma
Kadın	Yaş	575	18	27	<b>20,81</b>	1,685
Erkek	Yaş	373	18	26	<b>21,00</b>	1,692

Tablo 3’ de araştırmaya katılan öğrencilerden anketleri geçerli olan kadınlar 575 (yaş: 20,81±1,685) kişi ve erkekler 373 (yaş: 21±1,692) kişi olmak üzere toplam 948 kişiden oluşmaktadır.

**Tablo 4:** Nomofobi ortalama değeri, etkinlik katılım saati ve günü dağılımı

	Ortalama	St. Hata
Nomofobi	72,65	,805
Etkinlik Katılım Saat	2,7542	,04750
Etkinlik Katılım Gün	3,87	,060

Tablo 4’ de araştırmaya katılanların nomofobi ortalama değeri 72,65 etkinlik katılım saati günde 2,7542 saat, etkinlik katılım günü haftada 3,87 gündür.

**Tablo 5:** Nomofobik profil ile rekreatif etkinlik katılım düzeyi arasındaki ilişki

	<b>Nomofobi</b>	<b>Etkinlik Katılım Saat</b>	<b>Etkinlik Katılım Gün</b>
Pearson Correlation	1	<b>,058</b>	<b>-,029</b>
Nomofobi Sig. (2-tailed)		<b>,077</b>	<b>,374</b>
N	948	948	948

Tablo 5’de Araştırmaya katılan öğrencilerin Nomofobi, Etkinlik Katılım Saat ve Etkinlik Katılım Gün Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Nomofobi ile Etkinlik Katılım Saat düzeyi arasındaki ilişki 0,058 Nomofobi ile Etkinlik Katılım Gün düzeyi arasındaki ilişki -0,029 Nomofobi ile Etkinlik Katılım Saat Sig. (2-tailed) düzeyi 0,077 Nomofobi ile Etkinlik Katılım Gün Sig. (2-tailed) düzeyi arasındaki ilişki 0,374 dür.

Yapılmış olan analiz neticesinde, öğrencilerin nomofobik seviyeleri ile rekreatif etkinliklerine katılım seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6:** Nomofobik profillerin cinsiyete göre frekans değerleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>St. Sapma</b>	<b>St. Hata Ort.</b>
Nomofobi	Kadın	575	75,16	25,043	1,044
	Erkek	373	68,80	23,867	1,236

Tablo 6’ da Araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobi t testi analizi yapılmıştır. Kadınların nomofobi değişkenine göre ortalaması 75,16 orta düzeyde, erkeklerin nomofobi değişkenine göre ortalaması 68,8 orta düzeydedir. Buna göre nomofobi ölçeğinden alınan sonuçlar incelendiğinde kadınların nomofobi düzeyleri erkeklere oranla daha yüksektir.

**Tablo 7:** Cinsiyete göre nomofobik profillerin karşılaştırılması

Cinsiyet	n	Ort.	S.S.	t	P
<b>Kadın</b>	575	75,16	25,043	3,891	0,000
<b>Erkek</b>	373	68,80	23,867		

Independent Samples t test  $p < 0,05$

Öğrencilerin cinsiyete göre nomofobik profillerinin karşılaştırılması sonucu istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $t_{3,891}$ ,  $p=0,000 < 0,05$ ). Elde edilen analiz sonucuna göre, kadınların nomofobik düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuca göre, öğrencilerin nomofobik profilleri açısından cinsiyetin belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir.

**Tablo 8:** Yaş değişkenine göre nomofobik profillerin Anova değerleri

Yaş	n	Ort.	S.S.	F	P
<b>18</b>	63	70,41	24,270	0,704	0,647
<b>19</b>	126	74,02	23,454		
<b>20</b>	253	72,52	23,916		
<b>21</b>	217	73,45	25,152		
<b>22</b>	124	70,59	25,421		
<b>23</b>	90	75,77	26,860		
<b>24 ve üzeri</b>	75	70,07	25,665		

ANOVA  $p < 0,05$

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin yaşları dikkate alındığında nomofobik profilleri istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Buna istinaden öğrencilerin nomofobik profilleri açısından yaşın belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir.



**Tablo 9:** Yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin K-Kare değerleri

	<b>Değer</b>	<b>df</b>	<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>
Pearson Chi-Square	1,410 <sup>a</sup>	5	,923
Likelihood Ratio	1,398	5	,924
Linear-by-Linear Association	,028	1	,867
N of Valid Cases	948		

Öğrencilerin yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin K-Kare analizi sonucunda önemli bir farklılık belirlenmemiştir ( $p=0,923>0,05$ ).

**Tablo 10:** Cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım düzeyinin K-Kare analizi

	<b>Değer</b>	<b>df</b>	<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>
Pearson Chi-Square	8,024 <sup>a</sup>	6	,236
Likelihood Ratio	7,967	6	,240
Linear-by-Linear Association	1,774	1	,183
N of Valid Cases	948		

Öğrencilerin cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin k-kare analizi sonucunda önemli bir farklılık belirlenmemiştir ( $p=0,236>0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada günümüz teknolojik hastalıklarından olan nomofobi ele alınmıştır. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi öğrencilerinin nomofobi profillerini çıkarmak açısından rekreatif etkinliklere katılımlarını ne derecede etkilediğini bulmak için, farklı değişkenlerle (nomofobi – rekreatif etkinlik, nomofobi – cinsiyet, nomofobi – yaş, rekreatif etkinlik – cinsiyet, rekreatif etkinlik - yaş) incelenmiş ve bulguları oluşturulmuştur. Nitekim hipotezler verileri ve literatür taraması sonuçları karşılaştırılmıştır.

Tablo 5’ de “Öğrencilerin nomofobik profilleri ile rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri arasında ilişki vardır” hipotezinde sonuç olarak, öğrencilerin nomofobik seviyeleri ile rekreatif etkinliklerine katılım seviyeleri arasında korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (saat: ( $p=0,077>0,05$ ), gün: ( $p=0,374>0,05$ )). Buna göre analizlerin hipotezi desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu kapsamda çıkan sonuca eş olarak yapılan çalışmalarda literatürde mevcuttur. Abraham ve ark. (2014), 200 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada, rekreatif etkinlikler ve nomofobi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığını beyan etmişlerdir. Gümüşgül (2018), Dumlupınar Üniversitesi’ nde 255 öğrenciye yaptığı çalışmada, günümüz akıllı telefonları ve rekreasyon aktivitelerine katılım değişkeni incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu alanda yapılmış diğer çalışmalar incelendiğinde, öğrencilerin Nomofobik profilleri ile rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri arasında ilişki vardır hipotezini destekleyen çalışmalarda mevcuttur. Deursen (2015), 386 katılımcı ile yapmış olduğu çalışmada, erkeklerde stress seviyelerinin daha düşük çıktığını ve rekreatif etkinliklerde nomofobinin etkisinin daha düşük seviyede olduğunu belirtmiştir. Buna göre rekreatif etkinliklere katılımın nomofobi değişkenine bakıldığında aralarında anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir. Yalçın ve ark. (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan 183 öğrenciyle yaptıkları çalışmada, serbest zaman etkinlikleri ile nomofobi arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Farooqui (2018), 145 öğrenciyle yaptığı çalışmada, nomofobinin sağlıklı yaşama etkisi değişkeni incelendiğinde, aralarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 7’ de “Öğrencilerin cinsiyetine göre, Nomofobik profilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi incelendiğinde cinsiyete göre nomofobik profillerin karşılaştırılması istatistiğinde aralarında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p=0,000<0,05$ ). Buna göre öğrencilerin nomofobik profilleri açısından cinsiyetin belirleyici bir unsur olduğu söylenebilir. Ayrıca kadınların nomofobi ortalaması 75,16 erkeklerin nomofobi ortalamasından 68,80 daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür de bu hipotezi doğrular nitelikte çalışmalar mevcuttur. Tavalacci ve ark. (2015), 2013-2014 de Fransa’ da 760 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, cep telefonunun kullanım sorununun (nomofobinin) cinsiyet faktörüyle aralarında anlamlı ilişki olduğu, özelliklede kadınları daha çok etkilemekte olduğunu belirtmiştir. Uysal ve Özen (2016), 264 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada nomofobi ve cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir fark olduğunu, kadınların erkeklerden daha çok nomofobik olduğunu belirtmiştir. Yıldırım ve ark. (2015), Türkiye’ de 537 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada bireylerin %42,6’sının nomofobik olduğunu, cinsiyet ve akıllı telefon sahiplilik süresinin genç yetişkinlerin nomofobik davranışlarını etkilediği sonucuna ulaşmış. Kadınların erkeklere göre daha yüksek nomofobi puanlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Burucuoğlu (2017), Araştırma katılan öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğunu, erkek ve kadın öğrenciler değişkeninde nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu söylemiş. Sonuç olarak ise kadınlar erkeklere nazaran daha fazla nomofobi eğilimi gösterdiğini belirtmiştir. Erdem ve ark. (2017), 265 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada %54’ ünün nomofobik olduğu, cinsiyet ve nomofobi değişkeni incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişki olduğu ve nomofobinin erkeklere oranla kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hoşgör ve ark. (2017), sağlık bölümlerinde okuyan 195 öğrenci ile yapılmış olan çalışmasında cinsiyet ile nomofobinin arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Az da olsa kadınların erkeklerden daha çok nomofobik olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gezgin ve ark. (2017), 2015-2016 döneminde devlet üniversitesinde öğrenim gören 818 öğretmen adayı ile yapılan

çalışmada, nomofobi ile cinsiyet faktörü incelendiğinde kadınların erkeklerden daha çok nomofobik olduğuna ulaşılmıştır.

Bu alanda yapılmış diğer çalışmalar incelendiğinde, Öğrencilerin cinsiyetine göre, Nomofobik profilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır, hipotezini destekleyen çalışmalar olduğu gibi zıt olan çalışmalarda literatürde mevcuttur. Dixit ve ark. (2010), Hindistan’da bir Tıp Kolejinde 200 öğrenciyle yaptıkları araştırmada cinsiyet faktörünün nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark oluşturmadığını belirtmişlerdir. Pavithra ve ark. (2015), 200 üniversite öğrencisiyle yapmış oldukları çalışmada kadınların ve erkeklerin nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmadığı belirtmişlerdir. Adnan ve Gezgin (2016), Türkiye’de bir devlet üniversitesinde 433 öğrenciyle yaptıkları araştırmada, cinsiyet faktörünün nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı kanaatine varmışlardır. Yorulmaz (2018), Selçuk Üniversitesi’nde toplan 300 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada erkek ve kadınların nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Apak ve Yaman (2019), Bingöl üniversitesinde sosyal hizmetler bölümünde öğrenim gören 307 öğrenciyle yaptıkları araştırmada cinsiyet faktörünün nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8’ de “Öğrencilerin yaşlarına göre, Nomofobik profilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır” hipotezinde sonuç olarak, öğrencilerin nomofobik profilleri ile yaş faktörü incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p=0,647>0,05$ ). Buna göre analizlerin hipotezi desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu kapsamda çıkan sonuca eş olarak yapılan çalışmalarda literatürde mevcuttur. Yıldırım ve ark. (2015), yine aynı çalışmalarında genç (20 yaş ve altı) ile yaşlılar (20 yaşın üzerinde) arasında nomofobik davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kuyucu (2017), 620 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı bir çalışmada yaş faktörünün telefon bağımlılığı üzerine etkisinin olmadığını ancak alt analizlerde yaş yükseldikçe günümüz cep telefonu beklentilerinin düştüğü ve akabinde daha az bir seviyede bağımlılığın olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca ailelerin maddi gelirleri düştükçe günümüz cep telefonu bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir.

Hoşgör ve ark. (2017), yine aynı çalışmada yaş ile nomofobi değişkeni aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Apak ve Yaman (2019), yine aynı çalışmada yaş ile nomofobi değişkeni aralarında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır.

Bu alanda yapılmış diğer çalışmalar incelendiğinde, Öğrencilerin yaşlarına göre, Nomofobik profilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır, hipotezini destekleyen çalışmalar literatürde mevcuttur. Erdem ve ark. (2017), yine aynı çalışmada nomofobi ile yaş değişkeni aralarında ters yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Gezin ve ark. (2017), yine aynı çalışmasında yaş ve nomofobi değişkenine göre yaş yükseldikçe nomofobi seviyesinin azaldığı lakin günümüz cep telefonu ayrılan süre yükseldikçe nomofobi seviyesinin yükseldiğini görmüşlerdir.

Tablo 9’ da “Öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerine göre, yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır” hipotezinde sonuç olarak, öğrencilerin yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin k-kare analizi sonucunda önemli bir farklılık belirlenmemiştir ( $p= 0,923>0,05$ ). Buna göre analizlerin hipotezi desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu kapsamda yapılan çalışmalarda literatürde mevcuttur. Asma ve ark. (2017), yurtlarda kalan toplam 301 öğrenci ile yaptıkları çalışmada katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri incelendiğinde, yaş faktörünün anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgularına ulaşmışlardır. Yaşartürk F ve ark. (2018), aynı çalışmalarında kadın erkeklerin yaş faktörleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Tütüncü ve ark. (2011), 946 öğrenciyle yaptığı araştırmada katılımcıların yaşı yükseldikçe rekreatif etkinliklere katılma oranlarında azalma gözlemlemiş olduklarını, bu durumun gençken özgüvenlerinin daha yüksek olduğundan ve sorumluluk bilincinin ilerleyen yaşlarda arttığında kaynaklandığını söylemişlerdir. Önaç ve ark. (2018), yine aynı çalışmalarında öğrencilerin yaşları yükseldikçe aktivitelere katılma oranının düştüğünü, buna sebep olarak artan ders yükü ve sorumluluk bilinci olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Birinci (2018), aynı çalışmasında yaş değişkenine bakıldığında çalışmaya katılım gösterenlerin çoğu (%64,8) 21 - 30 yaşları arasında katılımcı olduğunu belirtmiştir. Buna göre rekreatif etkinliklere katılan bireylerin çoğunun 21 - 30 yaş aralığında olduğu sonucuna

ulaşmışlardır. Ceylan (2019), çalışmasında katılımcıların yaş faktörüne göre incelendiğinde 21 - 24 yaşlar arası katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri 17 - 20 ve 25 yaş üstü katılımcılardan anlamlı bir farklılık olduğunu söylemişlerdir. Ekinci ve ark. (2014), 339 üniversite öğrencisiyle yapmış oldukları çalışmada yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 10’ da “Öğrencilerin cinsiyetine göre, rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır” hipotezinde sonuç olarak, rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p=0,236>0,05$ ). Buna göre analizlerin hipotezi desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu kapsamda yapılan çalışmalarda literatürde mevcuttur. Ceylan (2019), 317 katılımcıya yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre kadınların oranının erkeklerin oranından daha yüksek olduğunu, ulaştıkları bu sonucun anlamlı bir farklılık olmadığı belirtmişlerdir. Önaç ve ark. (2018), yaptıkları çalışmaya katılan 138 peyzaj mimarı öğrencilerinden erkeklerin spor aktivitelerine katılma oranı kadınlara göre daha yüksek olduğunu, kadınların ise daha çok gezi, tur vb. aktivitelere daha çok katıldıkları bulgusuna ulaşmışlardır. Alexandris ve Carroll (2010), çalışmada kadınların, erkeklere oranla daha çok kısıtlandıkları gerekçesiyle rekreatif etkinliklere erkeklerin daha fazla katılım gösterdiğini belirtmişlerdir. Şahin ve Kocabulut (2014), yaptıkları çalışmada spor ile ilgili rekreatif etkinliklere katılmayı zorlaştıran sosyal çevre, psikolojik durum ve bilginin eksikliği faktörleri incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir ilişkinin saptandığı, buna göre kadınların erkeklerden daha çok engel faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Birinci (2018), Türkiye’ deki kayak merkezlerinde 1640 katılımcıyla yapmış olduğu çalışmada istatistiksel olarak incelendiğinde cinsiyete göre katılımcıların yaklaşık %55’ i erkek ve %45,1’ i kadın olduğu belirtilmiştir. Bu kapsamda kayak etkinliğine katılan erkeklerin oranı kadınlardan yüksektir. Yaşartürk F ve ark. (2018), 309 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada cinsiyet faktörü ele alındığında kadınlar ile erkekler arasında anlamlı fark olduğu ve erkeklerin ortalamasının daha yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Tütüncü ve ark. (2011), lisans ve önlisans bölümlerinde

okuyan 946 öğrenciyle yaptıkları çalışmada, cinsiyete göre incelendiğinde kadınların erkeklere nazaran rekreasyon etkinliklerine katılımlarına nüfuz eden etkenleri daha iyi şekilde kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çoruh (2013), 490 katılımcı ile yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet değişkeni incelendiğinde aralarında anlamlı fark olduğunu, zaman, bilgi eksikliği ve psikolojik açıdan kadınlara olumlu yönde etki ettiğini belirtmiştir. Asma ve ark. (2017), yapmış oldukları çalışmada erkeklerin ve kadınların ortalamaları aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu, buna göre de kadınların erkeklerden daha çok rekreatif etkinliğe katıldığı sonucuna ulaşmışlardır.

Literatür taramasında konuyla alakalı olabilecek diğer çalışmalar aşağıdaki gibidir. Dixit ve ark (2010), Hindistan'daki araştırmalarında katılımcıların %73' ü uyurken dahi günümüz cep telefonlarını yanlarından ayırmadıkları sonucunu elde etmişlerdir. Tavalacci ve ark. (2015), Fransa'da yaptıkları çalışmada üç üniversite öğrencisinden neredeyse biri nomofobi hastası olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Pavithra ve ark. (2015), yine aynı çalışmada öğrencilerin %39,5' inde nomofobik etkiler olduğu ve %27' sinde de nomofobik eğilimler olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Yıldırım ve ark. (2015), yine aynı çalışmada çalışmaya katılan kişilerin %42,6' sının nomofobik olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Erdem ve ark. (2016), ise Malatya İnönü Üniversitesi'nde çalışmaya katılan öğrencilerden %55' inin nomofobik oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Erdem ve ark. (2017), çalışmalarında günlük akıllı telefonların kullanılma süreleri ile nomofobi değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yusifoğlu (2017), Fırat Üniversitesin' de 380 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada günümüz cep telefonuna ayrılan zaman dilimi çok yüksek olduğunu, öğrencilerin bekledikleri sosyal olma seviyesine ulaşmasını engellediği ayrıca öğrencilerde yüksek bir oranda bağımlılık duygusu oluşturduğu sonucuna ulaşmış, bunun yanı sıra teknolojinin kullanıcılarını mutsuz ettiği ve eski yaşantılara özlem duymayı artırdığı bulgularına ulaşmıştır. Burucuoğlu (2017), Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %73,7' sinin orta ve yüksek seviyede nomofobik olduğunu tespit etmiştir. Yorulmaz ve ark. (2018) öğrencilerle yaptıkları aynı çalışmada katılımcıların uykuyu ertelemeye günümüz cep telefonu bağılılığı aralarında anlamlı bir farklılık olduğu bulmuşlardır. Buna göre günümüz cep telefonuna olan bağımlılık yükseldikçe katılımcılar uyuma saatlerini ertelemekte olduklarını belirtmişlerdir. Apak ve Yaman

(2019), yine aynı çalışmada öğrencilerin %41'inin nomofobik olduğunu, nomofobiyle sosyalfobi aralarında düşük seviyede pozitif yönde ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Sağır ve Eraslan (2019), farklı birçok üniversitede 1012 katılımcıyla yaptıkları çalışmanın sonucunda, günümüz cep telefonları öğrencilerin günlük yaşantıları üzerine oldukça belirleyici nitelikte olduğu sonucuna ulaşmışlardır.





## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüz çağı sanal dünyaya hızla dönüşürken beraberinde getirmiş olduğu faydaları yanında önlenemez olan zararları da mevcuttur. Bunlardan en önemlileri içinde olan nomofobi günümüz gençliğini rekreatif etkinliklere katılımlarını hangi düzeyde etkilediğini bulmak, bu kapsamda Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi lisans ve önlisans öğrencilerini inceleyip nomofobi profillerini oluşturmak bizim nihai amacımızı oluşturmaktadır.

Öğrencilerin cinsiyetine göre, Nomofobik profilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p=0,000<0,05$ ). Dolayısıyla öğrencilerin nomofobik profilleri açısından cinsiyetin belirleyici bir unsur olduğu söylenebilir. Ayrıca kadınların nomofobi düzeyi 75,16 orta düzeyde oldukları erkeklerin nomofobi düzeyi ise 68.80 orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan sonuçla kadınların nomofobi oranı erkeklerin nomofobi oranından yüksektir diyebiliriz.

### Nomofobi ölçeği seviye cetveli

Puan	Nomofobi Seviyesi
NMP-Q Puanı = 20	Yok
$21 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 60$	Hafif
$60 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 100$	Orta
$100 \leq \text{NMP-Q Puanı} \leq 140$	Aşırı

Öğrencilerin Nomofobik profilleri ile rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri arasında korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (saat: ( $p=0,077>0,05$ ), gün: ( $p=0,374>0,05$ )). Buna göre analizlerin hipotezi desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaşlarına göre, Nomofobik profilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p=0,647>0,05$ ). Buradan analizlerin hipotezi desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerine göre, yaşları arasında k-kare analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $p=0,923>0,05$ ). Buna göre analizlerin hipotezi desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetine göre, rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p=0,236>0,05$ ). Buna göre analizlerin hipotezi desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Hipotezleri desteklemeyen sonuçlar incelendiğinde araştırmanın sınırlılığı olan Çanakkale ili ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi' nin sosyo ekonomik yapısı, kültürel özellikleri, imkânlara ulaşım kolaylığı, yaşanılabilirlik seviyesi vb. faktörlerin sonuçlar üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda aynı hipotezlerin farklı illerde ve değişik üniversitelerde farklı sonuçlar vereceği öngörülmektedir. Nomofobik profillerin rekreatif etkinliklere katılım düzeyi arasında ilişkinin bulunmamasında bu faktörlerin etkili olduğu, öğrencilerin bu yörede imkânlara ulaşımın daha kolay olması onları aktif hale getirirken nomofobinin etkisinde daha az kaldıkları düşünülmektedir.

Bu araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi öğrencilerine uygulanmış olup, literatür taraması yapıldığında alanında yapılmış az sayıda çalışma olduğu, nomofobinin rekreasyon alanına etkisi kapsamında ise öncü çalışmalar içerisinde olduğundan bu çalışmadan sonra yapılacak olan araştırmalara büyük katkılar sağlayacaktır.

## Öneriler

- Sonuçları coğrafi konumlara göre farklılık göstere bileceği (Doğu-Batı vb.), bu bağlamda çalışmamızın sınırlılığı olan Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi bir Batı üniversitesi olduğu için diğer üniversitelerle birlikte daha kapsamlı bir çalışma yapılması gerekiyor.
- Benzer çalışmaların aynı üniversitede birkaç yıl arayla tekrar yapılarak sonuçların değişiminin analiz edilip Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi' nin nomofobi profilinin güncellenmesi önerilmektedir.
- Sonuçların daha verimli olması açısından katılımcı sayısının artırılması gerektiği önerilmektedir.

- Üniversitede öğrencilerin ilk yıllarında yaşam kültürü derslerine ağırlık verilerek, üniversite sosyal imkânlarının tanıtımına yer verilmesi akabinde daha geniş bir çerçeveden bakmaları sağlanmalıdır.
- Üniversite, Belediyeler, Alan Başkanlığı, kamu kurumları ve özel kuruluşların rekreatif etkinliklere daha fazla ağırlık vermelidirler.
- Teknolojinin hızlı gelişmesiyle birlikte, rekreasyon katılım engellerini saptayabilecek güncel ölçeklerin geliştirilmesi önerilmektedir.



## 7. KAYNAKLAR

Abraham N, Mathias J ve Williams S. A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in mysore. Asian Journal of Nursing Education and Research. 2014; 4(4), 421-428.

Adnan M ve Gezgin DM. A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. Ankara University. Journal of Faculty of Educational Sciences. 2016; Vol: 49, No: 1, 141-158.

Alexandris K ve Carroll B. Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece, Leisure Studies. 2010; Volume: 16, Issue: 2, Pages 107-125

Apak E ve Yaman ÖM. Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme, The Turkish Journal on Addictions. 2019; cilt 6, sayı 3, sayfa 609–627.

Asma MB, Coşkun F, Gencer YG ve Eriş F. Yüzüncü yıl üniversitesi kredi yurtlar kurumunda kalan öğrencilerin rekreasyon etkinliklerinin incelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017; Cilt: 1, Özel Sayı:3, ISSN: 1302-6879

Aygün G. b.t. WebTekno Tekno Tarih: Akıllı telefonların dünden bugüne evrimi, <https://www.gokhanaygun.net/akilli-telefonlarin-dunden-bugune-evrimi-akilli-olan-telefon-iphone-degildi/?cv=1> Erişim Tarihi: 10.01.2020

Balcı V ve İlhan A. Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006; Arşiv, Cilt 4, Sayı 1, Sayfalar 11-18

Bhattacharya S, Bashar A, Srivastava A ve Singh A. Nomophobia: No mobile phone phobia. Journal of Family Medicine and Primary Care. 2019; 8(4): 1297-1300.

Birinci MC. Boş zaman motivasyonu ve davranışsal niyet ilişkisinde boş zaman tatmininin aracılık etkisi ve rekreasyonel hizmet kalitesinin düzenleyici rolü: Rekreasyonel kayak etkinliğine ilişkin bir çalışma, 2018, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 131 Sayfa, Ankara.

- Bragazzi NL ve Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the New DSM-V. *Psychology Research And Behavior Management*. 2014; 7: 155-160.
- Burucuoğlu M. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. . 2017; 7(2), 482–489.
- Ceylan EH. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması, 2019, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 102 Sayfa, Batman
- Chiu SI. There lation ship between life stress and smart phone addiction on Taiwanese University student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*. 2014; 34, 49–57.
- Çoruh Y. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği), 2013, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 98 Sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK)
- Demirdağ ŞA. Otel işletmelerinde rekreasyonel liderliğin iş etiğine etkisi: Animasyon personeli üzerine bir uygulama, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 287 Sayfa, Ankara
- Deursen AJAM, Bolle CL, Hegner SM ve Kommers PAM. Modeling habitual and addictive smartphone behavior The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*. 2015; Volume 45, 411–420
- Dixit S, Shukla H, Bhagwat A, Bindal A, Goyal A, Zaidi A ve Shrivastava A. A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*. 2010; 35(2), 339-341.
- Dönmez M. Otizmli çocukların yaşam kalitesinde hippoterapinin etkisinin incelenmesi: Terapötik rekreasyon uygulaması, 2019, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 117 Sayfa, Çorum, (Doç. Dr. Esin GÜLLÜ)
- Ekinci NE, Kalkavan A, Üstün ÜD ve Gündüz B. Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014; 1(1),1-13

- Emanuel R, Bell R, Cotton C, Craig J, Drummond D, Gibson S ve Lewis J. The truth about smart phone addiction. *College Student Journal*. 2015; 49(2), 291-299.
- Erdem H, Türen U ve Kalkın G. Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Dergisi*. 2016; 21(3), 923-936
- Erdem H, Türen U ve Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye’ den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*. 2017; Cilt: 10, Sayı: 1
- Eurostat (2016). Internet use by individuals. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/7771139/9-20122016-BP-EN.pdf/f023d81a-dce2-4959-93e3-8cc7082b6edd> Erişim Tarihi: 22.11.2019
- Farooqui IA, Pore P ve Gothankar J. Nomophobia: An emerging issue in medical institutions?. *J Ment Health*. 2018; 27(5), 438–441
- Gezgin DM, Şumuer E, Arslan O ve Yıldırım S. Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2017; 7(1), 86–95.
- Ghasempour A ve Mahmoodi-Aghdam M. The role of depression and attachment styles in predicting students’ addiction to cell phones. *Addiction & Health*. 2015; 7(3–4), 192–197.
- Gümüştül O. Investigation of smartphone addiction effect on recreational and physical activity and educational success. *World Journal of Education*. 2018; Vol. 8, No. 4
- Hoşgör H, Tandoğan Ö ve Gündüz Hoşgör D. Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2017; 5(46), 573–595.
- Işık M ve Kaptangil İ. Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2018; cilt 7, sayı 2, 695-717.

James D. Problematic Use of Mobile Phones: Measuring the Behavior, Its Motivational Mechanism, and Negative Consequences, 2012, Queensland University of Technology, Unpublished doctoral thesis, 302 Page, Australia

Kılınç Ş. Akıllı telefonların dünden bugüne evrimi (Akıllı olan telefon iPhone değildi). WebTekno Dergisi, Erişim adresi: <https://www.webtekno.com/akilli-telefonlarin-dunden-bugune-evrimi-akilli-olan-telefon-iphone-degildi-h55658.html> Erişim Tarihi: 23.11.2019

King ALS, Valença AM, Silva ACO, Baczynski T, Carvalho MR ve Nardi AE. Nomophobia: Dependency on virtual environmentsr social phobia? Computers in Human Behavior. 2013; 29(1), 140-144.

King ALS, Valença AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S ve Nardi AE. 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. 2014; 10, 28–35.

Köse S, Oral L ve TÜresin H. İş yaşamında sosyal kolaylaştırma kavramı ve sanal kaytarma ile ilişkisi: Araştırma görevlileri üzerinde bir araştırma. Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi. 2012; 4(1), 287-295.

Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı Telefon (Kolik)” üniversite gençliği, Global Media Journal TR Edition. 2017; 7(14)

Lee S, Tam CL ve Chie QT. Mobile phone usage preferences: The contributing factors of personality, Social anxiety and loneliness. Social Indicators Research. 2013; 118(3), 1205–1228.

Leung L. Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. Journal of Children and Media. 2008; 2(2), 93-113.

Licklider, J. C. R. (1960). Man-computer symbiosis. Human Factors in Electronics, IRE Transactions on, sayı 1, 4-11.

Oktaylar H.C. Gelişim Psikolojisi. Yargı Yayınevi, 2016: p.39-40.

Oulasvirta A, Rattenbury T, Ma L ve Raita E. Habits make smart phone use more pervasive. Personal and Ubiquitous Computing. 2012; 16(1), 105–114.

- Önaç AK, Birişçi T, Gündel H, Işikel Nurgül ve Çalışkan E. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri üzerine bir araştırma. Ege Univ. Ziraat Fak. Derg. 2018; 55 (1):1-9
- Örücü E ve Yıldız H. İşyerinde kişisel internet ve teknoloji kullanımı: Sanal kaytarma. Ege Akademik Bakış. 2014; Cilt 14, Sayı 1, SS 99-114.
- Öztürk B. Öğretmen adaylarında mobil telefon yoksunluğu korkusunun romantik ilişkiler ile olan ilişkisinin incelenmesi. 2019, Yakındoğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 128 sayfa, Lefkoşa, Kıbrıs. (Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ)
- Patry DA, Blanchard CM ve Mask L. Measuring University students regulatory leisure coping styles: Planned breathes or avoidance. Leisure Sciences. 2007; 29, 247-265.
- Pavithra MB, Madhukumar S ve Murty TSM. A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in bangalore. National Journal of Community Medicine. 2015; 6(3), 340-344.
- Sağır A ve Eraslan H. Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye’ de üniversite gençliği örneği. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi (OPUS). 2019; cilt 10, sayı 17 E-ISSN: 2528- 9535.
- Sevi OM, Odabaşoğlu G, Genç Y, Soykal İ, Öztürk Ö. Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin İncelenmesi. Bağımlılık Dergisi. 2014; 15(1), 15-22.
- Shambare R, Rugimbana R ve Africa S. Are mobile phones the 21st century addiction?. African Journal of Business Management. 2012; Vol. 6(2), PP. 573-577, 18.
- Şahin İ ve Kocabulut Ö. Sportif rekreasyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Akdeniz üniversitesi turizm fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. Journal Of Recreation And Tourism Research (JRTR) 2014, 1 (2), 46-67
- Tavolacci MP, Meyrignac G, Richard L, Dechelotte P ve Ladner J. Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. European Journal of Public Health. 2015; 25(3), 12-21.



- Türen U, Erdem H ve Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’ den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. Bilişim Teknolojileri Dergisi. 2017; 10(1), 1–12.
- Türk Dil Kurumu (TDK), Rekreasyon Nedir, <https://kelimeler.gen.tr/rekreasyon-nedir-ne-demek-259175> Erişim Tarihi: 11.01.2020
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Türkiye’ nin İnternet Kullanım Alışkanlıkları, <https://www.guvenliweb.org.tr/haber-detay/turkiyenin-internet-kullanim-aliskanliklari-tuik-2018> Erişim Tarihi: 23.09.2019
- Tütüncü Ö, Aydın İ. Küçükusta D. Avcı N ve Taş İ. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences. 2011; 22 (2), 69–83
- Uysal Ş, Özen H ve Madenoğlu C. Social phobia in higher education: the influence of nomophobia on social phobia. The Global eLearning Journal. 2016; 5(2), 1–8
- Yalçın C, Demirel M, Demirel DH ve Çolakoğlu T. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin boş zamanın anlamı ile akıllı telefon bağımlılıklarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. İÜ Spor Bilimleri Dergisi, 2017; Cilt (Vol) 7, Sayı (No) 1, 1303-1414
- Yaşartürk F, Akyüz H ve Karataş İ. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Journal of Sport Sciences Researches, 2018; 3(2), 233-243.
- Yıldırım C ve Correia AP. Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development and Validation Of A Self-Reported Question Naire. Computers in Human Behavior. 2015; 49, 130-137.
- Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M ve Yıldırım SA. Growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development. 2015; 32(5), 1322-1331.
- Yorulmaz M, Kırac R ve Sabırlı H. Üniversite öğrencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi. Journal of Social and Humanities Sciences Research. 2018; vol 5, issue 27, 2988-2996.
- Yusufoğlu ÖŞ. Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2017; cilt 6, sayı: 5, 2414-2434.

## 8. EKLER

### EK 1. Öz Geçmiş

#### Kişisel Bilgiler

<b>Adı</b>	Muhsin			<b>Soyadı</b>	KUZU
<b>Doğum Yeri</b>	Sivas	<b>Uyruğu</b>	TC	<b>Doğum Tarihi</b>	09.03.1990
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:muhsin.kuzu@gmail.com">muhsin.kuzu@gmail.com</a>			<b>Tel</b>	0554 720 03 66

#### Eğitim Düzeyi

	<b>Mezun Olduğu Kurumun Adı</b>	<b>Mezuniyet Yılı</b>
<b>Doktora/Uzmanlık</b>		
<b>Yüksek Lisans</b>		
<b>Lisans</b>	Akdeniz Üniversitesi	2014

#### İş Deneyimi

	<b>Görevi</b>	<b>Kurum</b>	<b>Süre (Yıl - Yıl)</b>
<b>1.</b>	Proje Sorumlusu	GTH Turizm	2015 - 2016
<b>2.</b>	Satış Pazarlama	Uysallar Mobilya	2018 - 2019

#### Yabancı Dil Sınav Notu#

KPDS	ÜDS	YDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE
-	-	-	-	-	-	-	-	-

**A-Uluslararası ve Ulusal Yayınları/Bildirileri/Diğer:**

Meslek Yüksek Okulu Üniversite Öğrencileri Egzersiz Basamaklaması

**B-Katıldığı Uluslararası ve ulusal konferans ve kongreler:**

16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi

1. Uluslararası Turizm ve Rekreasyon Kongresi

**C-Sertifikalar:**

Tenis Atrenörlüğü

Scuba 2 yıldız dalıcı


## EK 2. Etik Kurul Onayı

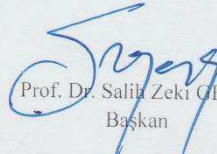


T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER VE EĞİTİM BİLİMLERİ ETİK KURULU

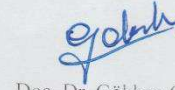
### PROJE/ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME SONUÇ RAPORU

Toplantı Tarihi	04.04. 2019
Toplantı Sayısı	3
Başvuru protokol numarası	2019/25
Başvuru tarihi	15.03.2019
Proje/araştırma başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Nomofobik Profilleri ile Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyinin Farklı Değişkenlerle Karşılaştırılarak Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi
Proje/araştırma yürütücüsü	Muhsin KUZU
Karar	Bilimsel araştırma etik kurallarına uygundur
Açıklamalar	


  
Doç. Dr. Mustafa KARA  
Başkan Yardımcısı

  
Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ  
Başkan

  
Prof. Dr. Şerif KORKMAZ  
Raportör

  
Doç. Dr. Gökhan GÖKULU  
Üye

  
Doç. Dr. Şefik Okan  
MERCAN  
Üye

  
Dr. Öğr. Üyesi Adil ÇORUK  
Üye

### EK 3. Anket Uygulaması Rektörlük Onayı



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 93130991-302.14.04-E.1900052069  
Konu : Anket İzni (Muhsin KUZU)

03/04/2019

#### REKTÖRLÜK MAKAMINA

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Anabilim Dalı 17301201005 numaralı öğrencisi Muhsin KUZU'nun Dr. Öğr. Üyesi Gülçin GÖZAYDIN'ın danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinin Nomofobik Profilleri ile Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyinin Farklı Değişkenlerle Karşılaştırılarak Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Terzioğlu Yerleşkesinde bulunan fakülte ve yükseköğretilere anket uygulaması yapmak istemektedir.

Bilgilerinizi ve gerekli iznin verilmesi hususunu olurlarınıza arz ederim.

*e-İmzalıdır*

Sami YILMAZ  
Genel Sekreter

Ek:  
1- Yazı  
2- Anket-1  
3- Anket-2

OLUR  
3.04.2019

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Süha ÖZDEN  
Rektör Yardımcısı

DAĞITIM LİSTESİ  
Bilgi:  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Spor Bilimleri Fakültesi

[Belge Doğrulamak İçin: https://ubys.comu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index](https://ubys.comu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index) adresinden F4P3DM9 kodu girerek belgeyi doğrulayabilirsiniz.

Adres : Terzioğlu Yerleşkesi Rektörlük Binası B Blok  
Zemin Kat

Bilgi İçin İrtibat : İsmail Merdin - Bilgisayar İşletmeni

e-posta : ismailmerdin@comu.edu.tr

Telefon :  
Belgegeçer No :  
İnternet Adresi :



## EK 4. Gönüllü Bilgilendirme Formu



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU			
Doküman:	Form-11	Revizyon No:	02
Revizyon Tarihi:	... / ... / 20...		

1. Çalışmanın adı:
2. Araştırmacıların adları, kurumları ve iletişim numaraları.
3. Araştırmanın amacı ve kısa özeti:
4. Bu araştırma için neden siz seçildiniz?
5. Araştırmaya katılmak / bir kez katıldıktan sonra sonuna kadar devam etmek zorunda mıyım?
6. Katılmayı kabul edersem bana ne yapılacak?
7. Araştırmaya katılmak size bir zarar verecek mi? Sizin için olumsuz yönleri/riskleri olacak mı?
8. Araştırmaya katılmanın size olası yararları nelerdir? Araştırmaya katılmak size bir fayda/üstünlük sağlayacak mı?
9. Araştırma için masrafım olacak mı? Araştırmanın benim için maddi bedeli var mı?
10. Kimlik bilgilerim ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?
11. Araştırma sonunda bana bilgi verilecek mi?
12. Araştırma sonuçlarına ne olacak?
13. Daha ayrıntılı bilgi için,
14. Teşekkür:  
Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

## EK 5. Onam Formu

**BU BİLGİLENDİRME FORMU SİZDE KALACAKTIR. ARAŞTIRMAYA KATILMAK İSTERSENİZ AŞAĞIDA YER ALAN ONAM FORMUNU İMZALAMANIZ GEREKMEKTEDİR.**

### ONAM FORMU (D<sup>2</sup>)

Araştırmanın Adı:		
	Evet	Hayır
Hasta Bilgilendirme Formunu okudunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Size araştırmayla ilgili soru sorma, tartışma fırsatı tanındı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı? <i>Lütfen ismini yazınız.</i>		

İmza:

Adı / Soyadı:

Tarih:

## EK 6. Nomofobi Ölçeği

### Nomofobi Ölçeği

**Nomofobi:** Terim, İngilizce "no mobile phobia" sözlerinin kısaltılmasından oluşur. Nomofobi, cep telefonu yoluyla iletişimden uzak kalmaktan aşırı korkmaktır. Örneğin; telefonu kaybetmek, şinyalin çekmemesi, şarjın ve internetin bitmesi gibi.

Akıllı telefonu kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi (X) işareti ile belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum			
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.							
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.							
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.							
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.							
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.							
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.							
7. Telefonum çekmediğinde veya internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.							
8. Akıllı telefonumu kullanmadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.							
9. Akıllı telefona bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.							
<b>Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...</b>							
10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							
11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.							
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.							
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.							
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.							
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.							
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.							
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.							
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.							
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.							
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.							



## EK 7. Rekreasyon Anketi

### Rekreasyon Anketi

Sayın Katılımcı,

Bu bilgiler *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi* Spor Bilimleri Fakültesinde yapılan bir araştırmaya veri oluşturmak amacıyla istenmektedir. Hiçbir yerde ve başka amaçla kullanılmayacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Üniversite / Bölüm...../ Sınıf.....  
Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( ) Yaşınız.....

"Etkinlik olarak serbest zaman, yemek, uyumak gibi zorunlu fiziksel gereksinimlerin yanı sıra çalışma, ev işleri ya da diğer toplumsal yükümlülüklerden arta kalan zamandır."

Bu tanıma göre aşağıdaki soruları serbest zamandaki izlediğiniz/katıldığınız etkinlikler olarak yanıtlayınız (en çok zaman ayırdığınız 5 etkinliği sırasıyla numaralandırınız, izleyici/dinleyici iseniz "A", katılımcı iseniz "B" sütununu kullanınız).


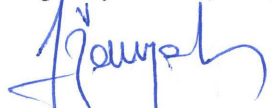
Hiçbirine katılmıyorsanız nedenini arka sayfaya belirtiniz. Sizin için anket sonlanmıştır. Teşekkürler.

ETKİNLİKLER	A	B	ETKİNLİKLER	A	B	ETKİNLİKLER	A	B
Futbol			Delta kanat			Eskrim		
Voleybol			Doğa yürüyüşü			Halk oyunları		
Basketbol			Buz pateni			Satranç		
Hentbol			Dağcılık			Tavla		
Tenis			Kaya tırmanışı			Briç		
Yüzme			Su topu			Resim		
Vücut geliştirme/fitness			Su altı dalma			Heykel		
Step-aerobik			Atıcılık- avcılık			Seramik		
Halter			Balık tutma			Tiyatro		
Güreş			Paten			Bale		
Badminton			Yelken			Sinema		
Atletizm			Kürek			Konser		
Binicilik			Rafting-kano			Sosyal Medya		
Okçuluk			Masa tenisi			Müzik		
Jogging			Cimnastik			Model maketçilik		
Bowling			Squash			Koleksiyonculuk		
Golf			Motor sporları			El işleri		
Uzak doğu sporları			Triatlon			El sanatları		
Yoga			Paraşüt			Bahçe işleri		
Dans (her çeşit)			Yamaç paraşütü			Bilgisayar Oyunları		
Kayak			Planör			Bisiklet		
<i>Diğer.</i>								


- İzleyici olarak** işaretlediğiniz etkinlikleri ne şekilde gerçekleştiriyorsunuz?  
TVde ( ) Etkinliğin yapıldığı yerde ( ) Bilgisayar ortamında ( )
- Etkinliklere hangi sıklıkta katılıyorsunuz? (Yukarıda işaretlediğiniz bütün etkinliklerin toplamını dikkate alarak tüm boşlukları doldurunuz).  
Günde / saat Haftada/ gün Ayda/ hafta Yılda/ ay
- İşaretlediğiniz etkinliklere hangi organizasyonlarla devam ediyorsunuz? (yuvarlak içine alınız).  
Üniversite / kulüp / dernek / topluluk / özel amaçlı grup /ticari organizasyon / okuldaki etkinlikler / bireysel girişim / sporcu / diğer

### EK 8. Spiralli Tez Kontrol Formu

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.	X	
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.	X	
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.	X	
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.	X	
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.	X	
6) Özet ve Summary 250'şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)	X	
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.	X	
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.	X	
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.	X	
10) Tezde yazım karakteri olarak "Times New Roman" kullanılmalıdır.	X	
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlelerin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.	X	
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.	X	

Tarih: 30 / 01 / 2020 Muhsin KUZU 	Tarih: 30 / 01 / 2020 Dr. Öğr. Üyesi Gülçin GÖZAYDIN 
---	---

**EK 9. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi**

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Kapak sayfası düzeni	☑ UYGUN	☑ UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Onay sayfası düzeni	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	☑ UYGUN	☑ UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Teşekkür sayfası	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Türkçe özet	☑ UYGUN	☑ UYGUN
İngilizce özet	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Şekiller dizini	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Tablolar dizini	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Yöntem ve Gereç	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Bulgular	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Tartışma	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Sonuç ve Öneriler	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Kaynaklar	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Tez planı	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	☑ UYGUN	☑ UYGUN
Tarih: 30 / 01 / 2020 Muhsin KUZU 	Tarih: 30 / 01 / 2020 Dr. Öğr. Üyesi Gülçin GÖZAYDIN 