



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
BSÖ-2021-0003

FİZİKSEL AKTİVİTENİN TEKNOLOJİ ÇAĞI HASTALIKLARI NETLESSFOBİ VE NOMOFOBİ İLE İLİŞKİSİ

Gülsüm TANIR
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

FİZİKSEL AKTİVİTENİN TEKNOLOJİ ÇAĞI HASTALIKLARI
NETLESSFOBİ VE NOMOFOBİ İLE İLİŞKİSİ

Gülsüm TANIR
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

AYDIN-2021

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım Prof. Dr. Kürşat KARACABEY'e çok teşekkür ederim. Ayrıca bana her konuda yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Halil TANIR'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için annem, babam ve kardeşime ayrıca teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	i
TEŞEKKÜR	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Soruları	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Bağımlılık Kavramı	4
2.2. İnternet Bağımlılığı	4
2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı	6
2.4. Teknoloji Çağı Hastalıkları	7
2.4.1. Netlessfobi	7
2.4.2. Nomofobi	8
2.5. Fiziksel Aktivite	8
2.6. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi	9
2.6.1. Subjektif Yöntemler	9
2.6.1.1. Geçmiş sorgulayan anketler	9
3. GEREÇ VE YÖNTEM	10
3.1. Araştırmanın Modeli	10
3.2. Araştırmanın Örnekleme	10
3.3. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri	11

3.4. Araştırmanın Dışlama Kriterleri	11
3.5. Veri Toplama Formları	11
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	11
3.5.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	12
3.5.3. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği	13
3.5.4. Nomofobi Ölçeği	13
3.6. Araştırmanın Etik Yönü.....	14
3.7. İstatistiksel Değerlendirme	14
4. BULGULAR	16
5. TARTIŞMA	24
5.1. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Tartışılması	24
5.2. Öğrencilerde Netlessfobi Görülme Riskinin Tartışılması	26
5.3. Öğrencilerin Nomofobi Düzeylerinin Tartışılması	30
5.4. Fiziksel Aktivitenin Netlessfobi ve Nomofobi ile İlişkisinin Tartışılması	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	38
6.1. Sonuçlar	38
6.2. Öneriler	39
KAYNAKLAR	41
EKLER.....	51
Ek 1 ADÜ SBF Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı	51
Ek 2 Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni ve Aydın Valiliği Oluru	52
Ek 3 Anket ve Ölçek Formları	54
Ek 3.1. Kişisel Bilgi Formu	54
Ek 3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	54
Ek 3.3. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği	55

Ek 3.4. Nomofobi Ölçeği	56
Ek 4 Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	58
ÖZGEÇMİŞ	62

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BDT	: Bilişsel davranış terapisi
BKİ	: Beden kitle indeksi
MET	: Metabolik eşdeğer
DSM	: Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı
PİK	: Problemlı internet kullanımı
SSRI	: Antidepresan ilaç grubu
UFAA	: Uluslararası fiziksel aktivite anketi
YİBÖ	: Young internet bağımlılığı ölçeği

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.	Öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler	16
Tablo 2.	Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin frekans dağılımları	17
Tablo 3.	Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması	17
Tablo 4.	Okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması	17
Tablo 5.	Sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması	18
Tablo 6.	Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerine ilişkin frekans dağılımları...	18
Tablo 7.	Cinsiyete göre internet bağımlılığı düzeyinin karşılaştırılması	18
Tablo 8.	Okul türüne göre internet bağımlılığı düzeyinin karşılaştırılması	19
Tablo 9.	Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı düzeyinin karşılaştırılması	19
Tablo 10.	Öğrencilerin nomofobi bağımlılığı düzeylerine ilişkin frekans dağılımları	20
Tablo 11.	Cinsiyete göre nomofobi düzeyinin karşılaştırılması	20
Tablo 12.	Okul türüne göre nomofobi düzeyinin karşılaştırılması	21
Tablo 13.	Sınıf düzeyine göre nomofobi düzeyinin karşılaştırılması	22
Tablo 14.	Fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki	23
Tablo 15.	Fiziksel aktivite ile nomofobi arasındaki ilişki	23

ÖZET

FİZİKSEL AKTİVİTENİN TEKNOLOJİ ÇAĞI HASTALIKLARI NETLESSFOBİ VE NOMOFOBİ İLE İLİŞKİSİ

Tanır G. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2021.

Teknolojinin gelişmesi, dijital araçların yaygınlaşması ve sosyal medyanın bilinçsizce kullanılması nedeniyle bireylerde netlessfobi ve nomofobi adı verilen çeşitli teknoloji çağı hastalıkları ortaya çıkmıştır. Netlessfobi ve nomofobi gibi psikolojik rahatsızlıklar gençlerin zihinsel ve sosyal gelişimini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle gençlerde netlessfobi ve nomofobinin ortaya çıkışını engellemeye yönelik koruyucu önlemler alınmalıdır. Gençlerin netlessfobi ve nomofobiden korunmasında fiziksel aktivitenin etkili bir araç olabileceği ön görülmektedir. Bu nedenle araştırmada orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivitenin netlessfobi ve nomofobi ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemi 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören 986 (n=480 kadın ve n=506 erkek) gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Nomofobi Ölçeği kullanıldı. Elde edilen veriler SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Yapılan istatistikî analizlerde fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı ve nomofobi arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşıldı ($p<0,05$). Araştırmada istatistikî analizlerden elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasına bağlı olarak netlessfobi ve nomofobi görülme riskinin düşük düzeyde de olsa azalabileceği sonucuna ulaşıldı. Bu nedenle öğrenciler ilgi alanlarına uygun fiziksel etkinliklere yönlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Netlessfobi, Nomofobi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND TECHNOLOGICAL AGE DISEASES NETLESSPHOBIA - NOMOPHOBIA

Tanir G. Aydin Adnan Menderes University Health Sciences Institute of Physical Education and Sport Education Program, Master's Thesis, Aydin, 2021.

Due to the development of technology, prevalence of digital tools and insensibly use of social media, various technology age diseases named netlessphobia and nomophobia have emerged in individuals. Psychological disorders such as netlessphobia and nomophobia affect the mental and social development of young people adversely. Thus, protective precautions should be taken to prevent the appearance of netlessphobia and nomophobia among young people. It has been predicted that physical activity can be an effective tool in the protection of the youth from netlessphobia and nomophobia. Therefore, this study aims to evaluate the relationship between physical activity and netlessphobia and nomophobia among secondary education students. The sample of the study consists of 986 (n=480 women and n=506 men) volunteer students studying in secondary education schools in the district of Efeler, Aydin in the 2019-2020 academic year. Personal Information Form, International Physical Activity Questionnaire, Young Internet Addiction Scale and Nomophobia Scale were implemented as data collection tools in the study. The obtained data were evaluated in the SPSS 25,0 package program at a 95% confidence interval and a significance level of 0,05. In the statistical analysis conducted in the study, it was found that there was a weak negative correlation between the physical activity level of the students and the internet addiction and the nomophobia ($p < 0,05$). Within the lights of the findings obtained from the statistical analysis in the study, it was concluded that the risk of the appearance of netlessphobia and nomophobia in students may decrease, albeit at a low level, depending on the increase in physical activity levels of students. Therefore, the students should be encouraged to participate in physical activities appropriate to their interests.

Key Words: Student, Netlessphobia, Nomophobia.

1. GİRİŞ

Günümüzde akıllı mobil telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte daha önceden başka cihazlarla yaptığımız birçok şeyi tek bir cihaz üzerinden yapabilmek mümkün hale gelmiştir. Öyle ki; bu cihazlar aile fertlerini veya arkadaşları aramak, mesaj göndermek, mümkün olan her yerde onlarla bağlantı kurmak, internete bağlanmak, oyun oynamak ve müzik dinlemek, kısaca hoş vakit geçirmek için zorunlu bir araç olarak görülmeye başlanmıştır (Sar ve Işıklar, 2012).

Akıllı telefonları vasıtasıyla kolaylıkla internete bağlanabilen bireyler, çeşitli uygulama programlarını indirebilmekte, her türlü güncellemeleri gerçekleştirebilmekte, mesajlaşabilmekte, elektronik postalarını kontrol edebilmekte, çevrimiçi müzik dinleyip, film izleyebilmekte, Facebook, Twitter, Youtube gibi sosyal paylaşım ağlarına bağlanabilmekte, Google gibi arama motorlarında sörf yapabilmekte, her türlü bilgi ve haber sitesini okuyabilmekte, oyun oynayabilmekte, fotoğraf çekebilmekte, faturalarını ödeyebilmekte, online haldeyken alışveriş yapabilmekte ve hatta yemek siparişi verebilme gibi daha pek çok kolaylığın keyfini sürebilmektedir (Hoşgör ve Tandoğan, 2017).

Kişilerarası ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesini destekleyen oyun ve eğlencenin kaynağı olarak görülen akıllı telefonlar 21. yüzyılın en büyük uyuşturucu olmayan bağımlılıklarından birisi olarak kabul görmeye başlamıştır (Choliz, 2010). Akıllı telefon kullanımının artması internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımını beraberinde getirmiştir. Akıllı telefonların problemlili kullanımı, akıllı telefon/cihazdan yoksun kalma korkusu (nomophobia), gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out (FoMO)), internetsiz kalma korkusu (netlessphobia) gibi dijital dünyanın getirdiği yeni tanımlanan bozuklukları ortaya çıkarmıştır (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018).

Netlessfobi, internetin aşırı kullanımından öte kişinin internetin olmadığı bir ortamda kalamaması ve internet yoksunluğundan endişe duymasıdır (Öztürk, 2015). Modern çağın yeni fobisi olarak adlandırılan nomofobi, klinik psikolojide bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz üzerinde iletişim kuramadığında yaşadığı irrasyonel korku olarak tanımlanmaktadır (King ve ark, 2013; Yıldırım ve Correia, 2015).

Netlessfobi ve nomofobi özellikle genç nesiller için ciddi bir tehlikedir. Nomofobiye bağılı olarak akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerde boyun, omurga, ön kol yaralanmalarının yanı sıra depresyon gibi psikolojik ve fizyolojik bozukluklar görülebilmektedir (Randler, 2016). Ayrıca netlessfobi ve nomofobi gibi psikopatolojik semptomlar uyku bozukluğu, dikkat eksikliği, stres, yabancılaşma, parmak yapısının bozulması, yorgunluk ve kaygı gibi olumsuz durumlara yol açmaktadır (Gezgin ve ark, 2017).

Uzun süre akıllı telefon kullanımının netlessfobi ve nomofobi gibi psikiyatrik bozukluklara ve fiziksel aktivitenin düşüşüne neden olabileceği öngörülmektedir (Boulos ve ark, 2011; Kuss ve Griffiths, 2011). Çünkü telefon aramaları, mesaj alma/gönderme, sosyal medya hesaplarını güncelleme ve internete göz atma gibi zaman alan işlevler sedanter davranışlar olarak tanımlanmıştır (Rosenberg ve ark, 2010).

Netlessfobi ve nomofobi gibi psikopatolojik semptomlar görülen bireylerde akranlar arasında gerçekleşen sosyal alışveriş, sohbet ve iletişimin yerini benmerkezci düşünce yapısı alır. Bu araştırma bireylerin netlessfobi ve nomofobiden korunmasında fiziksel aktivitenin etkili bir araç olabileceği düşüncesi ile planlanmıştır. Çünkü fiziksel aktivite yaşama sevincini artırır. Bireylerin bedeni ile barışık olmasına ve özgüvenlerinin artışına katkı sağlar. Fiziksel etkinliklerle sıklıkla uğraşan bireyler teknolojinin sunduğu televizyon, bilgisayar, video-bilgisayar oyunları, akıllı telefon gibi araçlarla meşgul olacak fırsatı bulamazlar. Bu nedenle 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite ile netlessfobi ve nomofobi arasındaki ilişkinin belirlenmesinin amaçlandığı araştırmadan elde edilecek sonuçlar doğrultusunda netlessfobi ve nomofobi gibi psikopatolojik rahatsızlıklarla mücadelede fiziksel aktivitenin öneminin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırma Soruları

1. 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteleri hangi düzeydedir?
2. 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde netlessfobi ve nomofobi görülme riski hangi düzeydedir?
3. 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite ile netlessfobi arasında bir ilişki var mıdır?
4. 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite ile nomofobi arasında bir ilişki var mıdır?
5. 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi açısından farklılık göstermekte midir?
6. 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde netlessfobi görülme riski cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi açısından farklılık göstermekte midir?
7. 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde nomofobi görülme riski cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi açısından farklılık göstermekte midir?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık Kavramı

Literatürde yetersiz öz düzenleme olarak yer alan bağımlılık, bireyin bağımlı olduğu başka bir bireye, araca veya maddeye engel olamayacağı bir arzu duyması ve onlardan uzaklaşmaması, kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü yitirmesi ve onsuz bir hayat sürememeye başlaması, kullanımının giderek arttırılması, erişemediğinde yoksunluk belirtileri göstermesi ve bulamadığında arama davranışı içine girmesi şeklinde ifade edilmektedir (Jeong ve ark, 2017)

Bağımlılık 1968 yılında yayımlanan DSM-II'de (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) "Alkolizm ve Madde Bağımlılığı" başlığının "Kişilik Bozuklukları ve Psikotik Olmayan Diğer Bozuklukları" adlı bir alt başlığı olarak yer almış olup DSM'ye "bağımlılık" kavramının ilk girişi 1980 yılında yayımlanan DSM-III ile ilk kez "madde kötüye kullanımı" ve "madde bağımlılığı" ayrımı yapılmasıyla gerçekleşmiştir. Bu ayrımla birlikte psikiyatrik tanı sistemlerinde "madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı" tanı kategorisine yer verilmiş ve 2013 yılında yayınlanan DSM V'te "madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları" tanı kategorisi olarak değiştirilmiştir. DSM V'teki bu değişim ile beraber önceden sadece madde ile ilgili bozuklukları kapsayan bağımlılık kavramı artık yalnızca bir maddeye olan bağlanma ile sınırlı kalmayıp beraberinde problemlili bir davranışa olan aşırı bir istek olan davranış kaynaklı bağımlılıkları kapsar hale gelmiştir (Bozkurt ve ark, 2016). Zaman içinde gelişim gösteren teknolojinin paralelinde bu gelişime uyum sağlama çabasına giren insanoğlunun davranışlarında meydana gelen farklılaşmalar davranışsal bağımlılık kavramını akla getirmiştir. Davranış odaklı bağımlılık olarak adlandırılan bu tür bağımlılıklar kimyasal bağımlılık sınıfına dâhil edilmeyen internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, yeme bağımlılığı gibi türleri kapsar (Taylan ve Agallija, 2016).

2.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet gündelik işleri kolaylaştırması, eğlence imkânı sunması, iletişim aracı olarak kullanılması, bilgiye hızlı erişimi sağlaması gibi birçok işlevsel özelliğinden dolayı her yaştan bireyin ilgisini çekmektedir (Kutlu ve ark, 2016).

İnternetin aşırı kullanımı bireylerin hayatında sorunlara yol açabilmektedir (Young, 2007). İnternet kullanımı üzerine yapılan çalışmalarda internetin aşırı kullanılmasının çeşitli zihinsel, sosyolojik, bedensel ve akademik problemlere sebep olabileceği belirtilmiştir. Bu nedenle internet bağımlılığı üzerinde önemle durulması gereken bir psikiyatrik davranış bozukluğudur (Griffiths, 2000).

İnternet bağımlılığı interneti aşırı kullanım, kişilerin internet kullanma isteklerinin önüne geçememesi ve insanların internette yoksun kaldıklarında kızgın ve saldırgan olması şeklinde tanımlanabilir (Sung ve ark, 2013).

Griffiths (2000) interneti patolojik derecede kullanan birçok yetişkinin temelde internetin kendisine bağımlı olmadığını, interneti internet aracılığı ile ulaşabildiği diğer bağımlılıklarına ulaşmak için bir araç olarak kullandığını belirtmiş ve internet bağımlılığını “internet üzerindeki bağımlılıklar” ve “internette olan bağımlılıklar” olarak iki alt gruba ayırmıştır. Young ve ark (1999) ise internet bağımlılığını “sanal seks bağımlılığı, sanal ilişki bağımlılığı, internet kompilasyonu, bilgi yükleme ve bilgisayar bağımlılığı” olmak üzere beş başlık altında toplamıştır.

Bireylerde patolojik rahatsızlıklara neden olan internet bağımlılığı uzman desteği ile tedavi edilmelidir. İnternet bağımlılığı tedavi yaklaşımlarının internet bağımlılarının çevrimiçi olarak harcadıkları zamanı azaltmak için son derece etkili olduğu belirtilmiştir (Mihajlov ve Vejmelka, 2017). İnternet bağımlılığı ile birlikte komorbid olan durumlar varsa tedavide öncelik o bozukluğun tedavi edilmesidir. Tedavi olarak farmakoloji, psikoterapi ya da her ikisi bir arada uygulanmaktadır (Bozkurt ve ark, 2016).

Farmakolojik tedavide bağımlı bireyde var olan komorbid durumun elimine edilmesiyle internet kullanım düzeyinin azaltılması hedeflenir. İlaç grubu olarak antidepressanlar (SSRI - seçici serotonin geri alımı inhibitörleri, venlafaksin, bupropion), duygu durum düzenleyicileri (lityum, gabapentin, valproat), anksiyolitikler ve naltrekson kullanılmakta olup özellikle, SSRI'lar tercih edilmektedir (Bozkurt ve ark, 2016). SSRI'ların internet bağımlılığının psikiyatrik belirtileri üzerine etkili olduğu belirtilmiştir (Mihajlov ve Vejmelka, 2017). Escitalopramın patolojik internet kullanımında etkisini tespit etmek için yapılan bir çalışmada internet kullanımının önemli ölçüde azaldığı belirlenmiştir (Casha ve ark, 2012; Kuss, 2016).

İnternet bağımlılığının farmakolojik olmayan tedavi yöntemleri arasında Bilişsel Davranış Terapisi (BDT), aile terapisi, destek grupları ve rehabilitasyon merkezleri yer almaktadır (Mihajlov ve Vejmelka, 2017). Daha yaygın olarak kullanılan BDT’de bireyin kendisiyle ilgili olan düşünce yanlışlarının ve sağlıklı olmayan düşüncelerinin yerine alternatif sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirilir. BDT yaklaşık 12 haftalık seans şeklinde uygulanır (Erden ve Hatun, 2015).

Tedavinin erken aşamaları bağımlılık davranışına odaklanır. Diğer aşamalar hastanın problemleri davranışının kademeli olarak doğru bilişsel yaklaşımlara kaymasını teşvik eder. Tedavi sırasında internet bağımlılığı ile ilişkili duyuşsal ve durumsal tetikleyicilerin tanımlanması bağımlılık yaratan çevrimiçi davranışların nasıl değiştirileceğini öğrenmek için onları daha uyumlu hale getirir (Mihajlov ve Vejmelka, 2017).

2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı telefonun problemleri bir şekilde kullanımı, sürekli olarak telefonun kontrolü, birlikteliğinde görevlerin veya günlük işlerin aksatılması olarak tanımlanabilir. Akıllı cihazların kullanımının artması ile birlikte akıllı cihazların kullanımına mahkûm olan bireyler, günlük yaşantılarında yakalayamadıkları sosyalleşmeyi, sanal ortamlarda aramaya başlamışlardır (Aksoy, 2015). Bu sebeple bireyler, uykudan uyanıp gözlerini açtıkları andan itibaren uyku için gözlerini tekrar kapatana kadar sanal dünyada yaşayarak hem kendi yaşantılarını istedikleri gibi yansıtmaya hem de başkalarının yaşantılarını takip etmeye devam etmektedirler (Ataman Yengin, 2016). Akıllı telefon kullanımının artması internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımını beraberinde getirmiştir. Bazı bireyler sanal ortamdan vazgeçememeleri sebebiyle gündelik işlerini aksatmaktadır. Bunun yanında sanal ortamda geçirdikleri süreyi kontrol edememektedirler (Demir ve Seferoğlu, 2016).

2.4. Teknoloji Çağı Hastalıkları

İnternet insanların doğasında değişimler yarattı. Sanalizm adını verebileceğimiz bir çağ sanalist adını verebileceğimiz takipçileri ve onların bir yaşam tarzı oluştu. Bu durumda sanalizm çağı insanlığı içine almış, hemen herkeste oluşabilecek bir takım “teknoloji çağı hastalıkları” problemlerinin ortaya çıkışına neden olmuştur. İnternetin ve akıllı telefonların aşırı kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan teknoloji çağı hastalıkları netlessfobi ve nomofobidir (Polat, 2017).

2.4.1. Netlessfobi

Günümüzde bireyler internetsiz kalmamaya veya internetin olmadığı bir ortamda bulunmamaya özen göstermektedir. Bu durum İngilizcede “Being NetlessFobia” olarak tanımlanan, “İnternetsiz Kalma Korkusu” olarak ifade edilebilen netlessfobi kavramının ortaya çıkışına neden olmuştur (Güney, 2017). Netlessfobi, internetin aşırı kullanımından öte kişinin internetin olmadığı bir ortamda kalamaması ve internet yoksunluğundan endişe duymasıdır.

Netlessfobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir (Öztürk, 2015):

1. Üçten fazla internet bağlantısına sahip akıllı cihazın bir arada kullanılması
2. Gidilen mekânlarda internet bağlantısının olmasına özen gösterilmesi
3. Günlük en az 8 saat online olunması
4. İnternete bağlanılamadığında hayatın durduğu düşüncesine sahip olunması
5. İnternete bağlanılamadığında gelişmeler kaçırıldığı için endişelenilmesi
6. Gece uyurken bile akıllı cihazların ulaşılabilecek bir mesafede bulundurulması
7. Sosyal medya hesaplarına ait mesaj, bildirim ve beğenilerden haz duyulması
8. Kısa süreliğine bile olsa internetten ayrı kalınmaması
9. Günde sosyal amaçlı en az 20 bildirimde bulunulması

2.4.2. Nomofobi

Nomofobi tablet, cep telefonu, bilgisayar gibi sanal haberleşmenin yapıldığı akıllı cihazların yoksunluğundan kaynaklanan, endişe ve huzursuz olma durumu ile ortaya çıkan teknoloji çağının bir hastalığı olarak sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (King ve ark, 2013). “NO MOBILEPHONE PHOBIA” sözcüklerinin kısaltmasından türetilen nomofobi en genel ifade ile akıllı telefondan yoksun kalma korkusu olarak tanımlanabilir (Türen ve ark, 2017).

Nomofobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir (Bragazzi ve Del Puente, 2014):

1. Akıllı telefonla çok fazla vakit geçirilmesi
2. Akıllı telefon kullanımına izin verilmeyen yerlerden uzak durulması
3. Akıllı telefonun sıklıkla kontrol edilmesi
4. Akıllı telefonun hiç kapatılmaması ve akıllı telefon ile uyuması
5. Yüz yüze iletişimin sınırlı tutulması ve akıllı cihazlarla iletişimin tercih edilmesi
6. Akıllı cihaz kullanımı için çok para harcanması

2.5. Fiziksel Aktivite

Araştırmanın bu bölümünde orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin teknoloji çağı hastalıkları olarak adlandırılan netlessfobi ve nomofobi riskine karşı korunmasında etkin bir araç olabileceği öngörülen fiziksel aktivitenin tanımı ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir (Özer, 2010). Fiziksel aktivite şiddet, süre ve sıklık ile tanımlanan karmaşık bir olgudur. Birçok yazar aktivitenin şiddeti üzerine yoğunlaşmıştır. Referans tabloları sayesinde bu tarz bilgiler yaklaşık belirleyen enerji harcamasına (kj/dk), oksijen tüketimine (kg başına l/dk veya ml/dk) ve istirahat durumları ile ilgili olarak metabolik eşdeğere (MET) çevrilebilir (Öztürk, 2005).

2.6. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi

Epidemiyolojik çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde aşağıda belirtilen yöntemler kullanılmaktadır (Bates, 2006):

- Kriter yöntemleri (Doğrudan gözlem ve kalorimetre)
- Objektif yöntemler (Kalp hızı monitorizasyonu, akselerometre, pedometre)
- Subjektif yöntemler (Günlük, kayıt, anket, retrospektif geçmiş veriler)

Araştırmanın bu bölümünde örnekleme oluşturan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan subjektif yöntemlerden biri olan anket yöntemine yer verilmiştir.

2.6.1. Subjektif Yöntemler

Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için kişilere sorarak yapılan ölçümler epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Subjektif yöntemler kişinin kendinden bilgi alınarak yapılan teknikler, günlükler, kayıtlar, anketler, retrospektif sayılabilen hikâye çalışmaları ve genel raporları içerir. Çalışmalarda kişilerin çeşitli fiziksel aktivite türlerine harcadıkları zamanı kaydetmeleri, izlemeleri, günler, haftalar ve hatta aylar boyunca katılımlarını hatırlamaları istenir (Vanhees ve ark, 2005).

2.6.1.1. Geçmişini Sorgulayan Anketler

Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde bu yöntem kullanıldığında çalışmaya katılanlardan son bir haftadaki veya daha uzun bir süredeki fiziksel aktiviteye katılımlarını hatırlamaları istenmektedir. Bu yöntem kısa sürede çok sayıda kişinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesinde son derece pratik bir yöntemdir (Dubberty ve ark, 2004).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden genel bir tarama modeli olan ilişkisel tarama modeli kullanıldı. Araştırmada ilk olarak örnekleme oluşturan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile netlessfobi ve nomofobi görülme riski olan öğrencilerin gözlenme sıklıkları belirlendi. Daha sonra öğrencilerde fiziksel aktivite ile netlessfobi ve nomofobi arasında ilişki olup olmadığı sınıandı.

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın Efeler İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı orta öğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturdu. Araştırmada ulaşılması gereken en az birey sayısı G Power analizi ile 0,25 etki büyüklüğü ve %95 güven aralığında 720 olarak hesaplandı (Kim ve ark, 2015). Araştırmanın örnekleme Aydın ili Efeler ilçesinde tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenen 14 farklı orta öğretim kurumunda (7 Fen ve Anadolu Lisesi, 4 Meslek Lisesi ve 3 Özel Lise) öğrenim gören 986 gönüllü (n=506 erkek ve n=480 kadın) öğrenciden oluştu. Örnekleme birimi olarak seçilen okullar Fen ve Anadolu Liseleri, Özel Liseler ve Meslek Liseleri olmak üzere üç homojen alt gruba ayrıldı. Araştırmanın yürütüldüğü ortaöğretim kurumlarının %50'sini Fen ve Anadolu Liseleri, %30'unu Meslek Liseleri ve %20'sini Özel Liseler oluşturdu. Her bir tabaka için oluşturulan listeden hesaplanan sayıda ortaöğretim kurumu diğer tabakalardaki örneklemelemelerden bağımsız olarak basit seçkisiz örnekleme yoluyla seçildi. Seçilen her kurumda her sınıf düzeyinden birer şube rasgele seçildi. Seçilen şubelerdeki gönüllü öğrencilerin tümü örnekleme dâhil edildi. Araştırmaya katılmak istemeyen öğrenciler muaf tutuldu.

3.3. Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri

- Akıllı telefona sahip olunması
- GSM hattındaki internet bağlantısının aktif olması
- Evde sabit internet bağlantısının olması

3.4. Araştırmanın Dışlama Kriterleri

- Araştırmaya katılmak için gönüllü olunmaması
- Akıllı telefona sahip olunmaması
- GSM hattındaki internet bağlantısının aktif olmaması
- Evde sabit internet bağlantısının olmaması
- Anket ve ölçek formlarının eksik veya yanlış doldurulması

3.5. Veri Toplama Formları

Araştırmanın verileri yüz yüze görüşme tekniğinden yararlanılarak Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Nomofobi Ölçeği ile toplandı.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu yaş, cinsiyet, öğrenim görülen okul ve sınıf düzeyini sorgulayan dört sorudan oluşmaktadır.

3.5.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) 1998 yılında Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu tarafından kısa ve uzun form halinde geliştirilmiştir. Craig ve ark (2003) UFAA'nın geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında anketin kriter geçerliliğinin uzun form için 0,33; kısa form için 0,30 olduğunu belirtmişlerdir. UFAA'nın Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. UFAA'nın kısa ve uzun formlarının tekrar edilebilir ve karşılaştırılabilir veri sağlayabileceği belirtilmiştir. Anketin kriter geçerliliği kısa form için $r=0,30$ ve uzun form için $r=0,29$ olarak belirlenmiştir (Öztürk, 2005).

UFAA oturma, yürüme, orta düzeyde ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapılması ölçüt olarak alınmaktadır (Craig ve ark, 2003).

MET birim zamanda kilogram başına harcanan oksijene ilişkin bir ölçüttür. Bir MET istirahat sırasında tüketilen oksijen miktarına (yaklaşık 3,5 ml/kg/dk) karşılık gelir. UFAA'dan elde edilen verilerden bireylerin MET değerleri hesaplanabilmektedir. MET değerlerinin hesaplanmasında sıklık, süre ve şiddet değişkenleri kullanılmaktadır. Sıklık, aktivitenin haftada kaç gün yapıldığını; süre, yapılan aktivitenin her seferinde ne kadar süre (saat veya dakika) yapıldığını; şiddet, aktivite esnasında 1 saatte harcanan MET değerini belirler. (Craig ve ark, 2003).

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin MET dakika/hafta değerleri aşağıdaki formüle göre hesaplandı (Karaca ve Turnagöl, 2007):

$$\text{MET/hafta} = \text{Aktivitenin sıklığı} * \text{Aktivitenin süresi} * \text{Aktivitenin şiddeti}$$

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırılmasında aşağıdaki puan aralıkları kullanıldı (Craig ve ark, 2003):

- İnaktif : < 600 MET dakika/hafta
- Orta düzey: 600-3000 MET dakika/hafta
- Aktif : > 3000 MET dakika/hafta

3.5.3. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) Dr. Kimberly Young (1998) tarafından DSM-IV'ün "Patolojik Kumar Oynama" ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuş 20 soruluk 5'li likert tipi bir ölçektir. YİBÖ'nün Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Balta ve Horzum (2008) tarafından yapılmıştır. YİBÖ'nün güvenilirlik katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır. YİBÖ'den alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 100'dür. YİBÖ'den elde edilen toplam puana göre bireyler şu şekilde sınıflandırılabilir (Balta ve Horzum, 2008):

- ≤ 50 puan semptom görülmemekte
- 51-79 puan sınırlı düzeyde semptom görülmekte
- 80-100 puan patolojik internet kullanıcısı

3.5.4. Nomofobi Ölçeği

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği 20 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Yıldırım ve ark'nın (2016) Türkçeye uyarladığı ölçeğin bireylerin nomofobik durumlarına ilişkin dört alt boyutu vardır. Ölçekteki 1,2,3 ve 4. maddeler "bilgiye ulaşamama", 5,6,7,8 ve 9. maddeler "cihazdan yoksunluk", 10,11,12,13,14 ve 15. maddeler "iletişimi kaybetme", 16,17,18,19 ve 20. maddeler ise "çevrimiçi olamama" boyutlarını değerlendirmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,92 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki maddeler 1 puan (kesinlikle katılmıyorum) ve 7 puan (kesinlikle katılıyorum) şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten elde edilen toplam puana göre bireyler şu şekilde sınıflandırılabilir (Yıldırım ve ark, 2016):

- ≤ 20 puan nomofobi görülmemekte
- 21-59 puan hafif düzeyde nomofobi
- 60-99 puan orta düzeyde nomofobi
- 100-140 puan aşırı düzeyde nomofobi

3.6. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 27.06.2019 tarih ve E.39823 sayılı etik kurul onayı alındı. Araştırma kapsamında anket ve ölçek uygulamalarının Aydın ili Efeler ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında gerçekleştirebilmesi için Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 22.11.2019 tarih ve 74083975-605.01-E.-23129333 sayılı izin alındı. Araştırmaya katılmak için gönüllü olan öğrencilere ve velilerine gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu okutularak imzalatıldı. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilere kişisel bilgilerinin araştırmacı tarafından korunacağı ve araştırmadan istedikleri zaman çekilebilecekleri belirtildi.

3.7. İstatistiksel Değerlendirme

2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ile netlessfobi ve nomofobi arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye yönelik yapılan anket ve ölçek uygulamalarından elde edilen veriler SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Gözlem sayısı 70'den fazla olduğu için verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov Smirnov Testi ile sınıandı. Verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik test varsayımlarının sağlandığı anlaşıldığından istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanıldı. Öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine ilişkin frekans dağılımları hesaplandı. Ölçümle belirtilen sürekli bir değişken yönünden bağımsız iki gruba ilişkin ortalama arasındaki farkın manidarlığı İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi (Independent Sample T Testi) ile belirlendi. Üç veya daha fazla bağımsız gruba ilişkin ortalamaların manidarlığı ise Bağımsız K Örneklem Testlerinden Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ile test edildi. Üç veya daha fazla bağımsız grup arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalarda varyansların homojen dağılması nedeniyle Post-Hoc Testleri'nden Tukey HSD Testi kullanıldı. İki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığının ve varsa ilişkinin yönünün ve şiddetinin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısından (r) yararlandı.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesinde aşağıda mutlak değer olarak belirtilen ilişki katsayıları kullanıldı (Alpar, 2010):

0,00-0,19 çok zayıf (düşük) ilişki

0,20-0,39 Zayıf (düşük) ilişki

0,40-0,69 Orta düzeyde ilişki

0,70-0,89 Kuvvetli (yüksek) ilişki

0,90-100 çok kuvvetli ilişki

4. BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	n	%
Cinsiyet (n=986)		
Kadın	480	48,68
Erkek	506	51,32
Okul türü (n=986)		
Fen ve Anadolu Lisesi	426	43,20
Meslek Lisesi	324	32,86
Özel Lise	236	23,94
Sınıf düzeyi (n=986)		
9. sınıf	262	26,59
10. sınıf	241	24,45
11. sınıf	249	25,23
12. sınıf	234	23,73

Tablo 1’de araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler görülmektedir. Buna göre öğrencilerin %48,68’i (n=480) kadın, %51,32’si (n=506) erkektir. Öğrencilerin %43,20’si (n=426) Fen ve Anadolu Lisesi, %32,86’sı (n=324) Meslek Lisesi, %23,94’ü (n=236) Özel Lise türündeki okullarda öğrenim görmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre dağılımları incelendiğinde %26,59’unun (n=262) dokuzuncu sınıf, %24,45’inin (n=241) onuncu sınıf, %25,23’ünün (n=249) on birinci sınıf ve %23,73’ünün (n=234) on ikinci sınıfta öğrenim görmekte olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin frekans dağılımları

Fiziksel aktivite düzeyi	n	%
İnaktif	335	33,97
Orta düzeyde aktif	584	59,24
Aktif	67	6,79
Toplam	986	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %33,97’si (n=335) inaktif, %59,24’ü (n=584) orta düzeyde aktif ve %6,79’u (n=67) aktiftir.

Tablo 3. Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite düzeyi	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss±	t	p
MET (dakika/hafta)	Kadın	480	1317,03	1383,32	-6,334	0,001*
	Erkek	506	2389,01	2329,74		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 3’de fiziksel aktivite düzeyi açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). MET (dakika/hafta) değerleri incelendiğinde erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite düzeyi	Okul türü	n	\bar{X}	Ss±	F	p
MET (dakika/hafta)	1 Fen ve Anadolu Lisesi	426	1509,34	1366,73	0,371	0,776
	2 Meslek Lisesi	324	1753,05	1772,03		
	3 Özel Lise	236	1671,53	1662,65		
	4 Toplam	986	1642,63	1601,49		

Tablo 4’de fiziksel aktivite düzeyi açısından Fen ve Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve Özel Lise türü okullarda öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite düzeyi	Sınıf düzeyi	n	\bar{X}	Ss±	F	p
MET (dakika/hafta)	1 Dokuzuncu sınıf	262	1876,74	2018,45	1,412	0,243
	2 Onuncu sınıf	241	1738,19	1965,42		
	3 On birinci sınıf	249	1527,32	1502,94		
	4 On ikinci sınıf	234	1502,27	1536,42		
	5 Toplam	986	1662,17	1756,81		

Tablo 5. incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi açısından dokuz, on, on bir ve on ikinci sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerine ilişkin frekans dağılımları

İnternet bağımlılığı düzeyi	n	%
Semptom göstermeyenler	817	82,86
Sınırlı semptom gösterenler	143	14,50
Patolojik internet kullanıcısı	26	2,90
Toplam	986	100

Tablo 6.'ya göre öğrencilerin %82,86'sında ($n=817$) semptom görülmemektedir. Öğrencilerin %14,50'sinde ($n=143$) sınırlı semptom görülmektedir. Öğrencilerin %2,90'ı ($n=26$) patolojik internet kullanıcısıdır.

Tablo 7. Cinsiyete göre internet bağımlılığı düzeyinin karşılaştırılması

Ölçek bağımlılığı düzeyi	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss±	t	p
İnternet bağımlılığı ölçeği puanı	Kadın	480	33,28	20,81	-2,203	0,026*
	Erkek	506	29,67	17,79		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 7'de internet bağımlılığı düzeyi açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde kadın öğrencilerde netlessfobi görülme riskinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 8. Okul türüne göre internet bağımlılığı düzeyinin karşılaştırılması

İnternet bağımlılığı düzeyi	Okul türü	n	\bar{X}	Ss±	F	p	Fark
İnternet bağımlılığı ölçeği puanı	1 Fen ve Anadolu Lisesi	426	28,20	18,33	4,582	0,012*	1-2
	2 Meslek Lisesi	324	33,36	18,67			2-3
	3 Özel Lise	236	28,95	18,10			
	4 Toplam	986	30,42	18,38			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 8’de internet bağımlılığı düzeyi açısından Meslek Lisesi ile Fen ve Anadolu Lisesi ve Özel Lise türündeki okullarda öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalardan Meslek Lisesi türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerde netlessfobi görülme riskinin Fen ve Anadolu Lisesi ile Özel Lise türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 9. Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı düzeyinin karşılaştırılması

İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınıf düzeyi	n	\bar{X}	Ss±	F	p	Fark
İnternet bağımlılığı ölçeği puanı	1 Dokuzuncu sınıf	262	32,37	18,96	2,775	0,027*	1-3
	2 Onuncu sınıf	241	30,84	19,67			1-4
	3 On birinci sınıf	249	27,98	18,46			2-3
	4 On ikinci sınıf	234	26,32	16,87			2-4
	5 Toplam	986	29,47	18,52			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 9. incelendiğinde internet bağımlılığı düzeyi açısından dokuzuncu ve onuncu sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrenciler ile on birinci ve on ikinci sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Gruplar arası çoklu karşılaştırmalara göre dokuzuncu ve onuncu sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerde netlessfobi görülme riski on birinci ve on ikinci sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir.

Tablo 10. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerine ilişkin frekans dağılımları

Nomofobi düzeyi	n	%
Nomofobi görülmemekte	105	10,64
Hafif düzeyde nomofobi	429	44,33
Orta düzeyde nomofobi	385	39,04
Aşırı düzeyde nomofobi	67	5,99
Toplam	986	100

Tablo 10. incelendiğinde öğrencilerin %10,64'ünde (n=105) nomofobi görülmediği anlaşılmaktadır. Öğrencilerin %44,33'ünde (n=429) hafif düzeyde, %39,04'ünde (n=385) orta düzeyde ve %5,99'unda (n=67) aşırı düzeyde nomofobi görülmektedir.

Tablo 11. Cinsiyete göre nomofobi düzeyinin karşılaştırılması

Nomofobi düzeyi	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss±	t	p
Nomofobi ölçeği puanı	Kadın	480	69,86	35,46	2,276	0,015*
	Erkek	506	66,79	33,72		
Çevrimiçi olamama puanı	Kadın	480	15,48	10,22	2,873	0,006*
	Erkek	506	13,24	9,46		
İletişimi kaybetme puanı	Kadın	480	23,18	12,91	0,054	0,958
	Erkek	506	22,82	12,63		
Cihazdan yoksunluk puanı	Kadın	480	18,92	9,84	2,816	0,009*
	Erkek	506	17,09	9,03		
Bilgiye ulaşamama puanı	Kadın	480	17,98	9,48	1,548	0,122
	Erkek	506	16,86	7,14		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 11'de nomofobi ölçeği puanı ve nomofobi ölçeğinin çevrimiçi olamama ve cihazdan yoksunluk alt boyutlarına ilişkin puanlar açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Nomofobi ölçeğinin iletişimi kaybetme ve bilgiye ulaşamama alt boyutlarına ilişkin puanlar açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Buna göre kadın öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu ve çevrimiçi olamamanın veya akıllı telefondan yoksun kalmanın kadın öğrenciler üzerinde daha fazla huzursuzluğa neden olduğu söylenebilir.

Tablo 12. Okul türüne göre nomofobi düzeyinin karşılaştırılması

Nomofobi düzeyi	Okul türü	n	\bar{X}	Ss±	F	p	Fark
Nomofobi ölçeği puanı	1 Fen ve Anadolu Lisesi	426	65,24	33,87	3,487	0,016*	1-2
	2 Meslek Lisesi	324	67,18	33,92			1-3
	3 Özel Lise	236	67,79	34,06			
	4 Toplam	986	66,98	33,74			
Çevrimiçi olamama puanı	1 Fen ve Anadolu Lisesi	426	14,28	9,86	2,432	0,019*	1-2
	2 Meslek Lisesi	324	16,54	10,73			1-3
	3 Özel Lise	236	16,96	9,98			
	4 Toplam	986	15,80	10,05			
İletişimi kaybetme puanı	1 Fen ve Anadolu Lisesi	426	22,16	12,18	3,274	0,018*	1-2
	2 Meslek Lisesi	324	23,41	13,02			1-3
	3 Özel Lise	236	24,36	13,49			
	4 Toplam	986	23,17	13,24			
Cihazdan yoksunluk puanı	1 Fen ve Anadolu Lisesi	426	17,91	9,42	3,815	0,011*	1-2
	2 Meslek Lisesi	324	19,57	10,14			1-3
	3 Özel Lise	236	19,96	10,22			
	4 Toplam	986	19,12	10,05			
Bilgiye ulaşamama puanı	1 Fen ve Anadolu Lisesi	426	17,83	9,47	2,289	0,022*	1-2
	2 Meslek Lisesi	324	15,24	8,98			1-3
	3 Özel Lise	236	17,56	9,04			
	4 Toplam	986	17,48	9,16			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 12’de nomofobi ölçeği puanı ve nomofobi ölçeğinin çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamama alt boyutlarına ilişkin puanlar açısından Fen ve Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve Özel Lise türündeki okullarda öğrenim görmekte olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalardan Meslek Lisesi ve Özel Lise türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinin Fen ve Anadolu Lisesi türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 13. Sınıf düzeyine göre nomofobi düzeyinin karşılaştırılması

Nomofobi düzeyi	Sınıf düzeyi	n	\bar{X}	Ss±	F	p	Fark
Nomofobi ölçeği puanı	1 Dokuzuncu sınıf	262	69,96	34,12	3,185	0,014*	1-4
	2 Onuncu sınıf	241	68,04	33,86			2-4
	3 On birinci sınıf	249	67,86	32,98			
	4 On ikinci sınıf	234	66,89	32,56			
	5 Toplam	986	67,74	33,02			
Çevrimiçi olamama puanı	1 Dokuzuncu sınıf	262	15,84	10,21	3,271	0,010*	1-4
	2 Onuncu sınıf	241	15,56	10,46			2-4
	3 On birinci sınıf	249	14,82	9,86			
	4 On ikinci sınıf	234	14,43	9,72			
	5 Toplam	986	15,24	10,06			
İletişimi kaybetme puanı	1 Dokuzuncu sınıf	262	23,94	13,36	2,941	0,021*	1-4
	2 Onuncu sınıf	241	23,82	13,14			2-4
	3 On birinci sınıf	249	23,01	12,89			
	4 On ikinci sınıf	234	22,56	12,76			
	5 Toplam	986	23,68	13,02			
Cihazdan yoksunluk puanı	1 Dokuzuncu sınıf	262	18,85	10,46	4,987	0,004*	1-4
	2 Onuncu sınıf	241	18,56	10,20			2-4
	3 On birinci sınıf	249	17,98	9,96			
	4 On ikinci sınıf	234	17,20	9,84			
	5 Toplam	986	18,24	10,05			
Bilgiye ulaşamama puanı	1 Dokuzuncu sınıf	262	17,72	9,48	3,614	0,008*	1-4
	2 Onuncu sınıf	241	17,61	9,36			2-4
	3 On birinci sınıf	249	16,09	8,83			
	4 On ikinci sınıf	234	16,24	9,02			
	5 Toplam	986	16,56	9,14			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 13. incelendiğinde nomofobi ölçeği puanı ve nomofobi ölçeğinin çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamama alt boyutlarına ilişkin puanlar açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Gruplar arası çoklu karşılaştırmalara göre dokuzuncu ve onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerin nomofobi düzeylerinin on birinci ve on ikinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin nomofobi düzeylerinden daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Tablo 14. Fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki

	n		Fiziksel aktivite / İnternet bağımlılığı
Kadın	480	r	-0,161
		p	0,008
Erkek	506	r	-0,260
		p	0,001
Toplam	986	r	-0,241
		p	0,001

Tablo 14’de fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasında *negatif yönlü zayıf* bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-0,241$; $p<0,05$). Cinsiyete göre yapılan korelasyon analizinden kadın öğrencilerde fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasında *negatif yönlü çok zayıf* bir ilişkinin olduğu ($r=-0,161$; $p<0,05$); erkek öğrencilerde ise fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasında *negatif yönlü zayıf* bir ilişkinin olduğu ($r=-0,260$; $p<0,05$) anlaşılmaktadır.

Tablo 15. Fiziksel aktivite ile nomofobi arasındaki ilişki

	n		Fiziksel aktivite / Nomofobi
Kadın	480	r	-0,134
		p	0,012
Erkek	506	r	-0,239
		p	0,003
Toplam	986	r	-0,218
		p	0,006

Tablo 15. incelendiğinde fiziksel aktivite ile nomofobi arasında *negatif yönlü zayıf* bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır ($r=-0,218$; $p<0,05$). Cinsiyete göre yapılan istatistiksel analizlerden kadın öğrencilerde fiziksel aktivite ile nomofobi arasında *negatif yönlü çok zayıf* bir ilişkinin olduğu ($r=-0,134$; $p<0,05$); erkek öğrencilerde ise fiziksel aktivite ile nomofobi arasında ise *negatif yönlü zayıf* bir ilişkinin olduğu ($r=-0,239$; $p<0,05$) anlaşılmaktadır.

5. TARTIŞMA

Gençler bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi teknoloji biçimlerine çok kolay uyum sağlayabilmektedir (Hong ve ark, 2013). Bu cihazların gençler ve hatta çocuklar tarafından telekomünikasyon amacı dışında oyun, internet, araştırma gibi gerekli veya gereksiz uzun süreli kullanımları yaygındır (Hazar ve ark, 2017). Bu durum psikiyatrik bozukluklara, akademik performansın düşmesine, toplumsal ve duygusal ilişkilerin bozulmasına neden olabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Tablet ve akıllı telefon kullanımı yaşının düşmesi nedeniyle ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören çocuk ve adolesanlarda netlessfobi ve nomofobi gibi psikiyatrik bozuklukların görülme riski oldukça yüksektir. Bilgisayar, tablet ve akıllı telefon vasıtasıyla aşırı internet kullanımı fiziksel aktivite düzeyinin düşüşüne neden olmaktadır. Çocuk ve adolesanlarda telefon aramaları, mesaj alma/gönderme, sosyal medya hesaplarını güncelleme, internete göz atma ve online oyun oynama gibi sedanter davranışlar sıklıkla gözlenmektedir (Rosenberg ve ark, 2010). Çocuk ve adolesanlarda bu tür sedanter davranışlarının azaltılarak fiziksel aktivite düzeyinin artırılması suretiyle netlessfobi ve nomofobi gibi psikolojik bozuklukların önüne geçilebileceği ön görülmektedir. Bu öngörü doğrultusunda orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite ile netlessfobi ve nomofobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesini amaçlayan araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlerden elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin tartışılması

Araştırmada örnekleme oluşturan öğrencilerin yeterince aktif olmadıkları (n=67; %6,79), önemli bir kısmının inaktif (n=335; %33,97) ve orta düzeyde aktif (n=584; %59,24) oldukları tespit edildi. Aktif olan öğrenci sayısının düşük olmasının birçok nedeni olabilir. Günümüzde hızlı şehirleşmeye bağlı olarak aktivite yapılabilecek mekânların her geçen gün azalması, okuldaki ve ulusal düzeydeki sınavların yoğun bir hazırlık dönemini gerektirmesi, televizyon, akıllı telefon, masa üstü bilgisayar, tablet ve dijital oyunlar gibi teknolojik gelişmelerin insanoğlunun kullanımına sunduğu araçların fiziksel etkinlerden daha çekici gelmesi bu nedenlerden bazıları olabilir.

Araştırmada biyolojik faktörlerden birisi olan cinsiyetin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini etkilediği ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha aktif oldukları belirlendi. Türk toplumunun kültürel yapısı gereğince erkeklerin kadınlara göre daha sık evlerinden dışarı çıkmaları, erkeklerin fiziksel etkinliklere katılımının toplumca daha çok kabul görmesi, yüksek enerji harcaması gerektiren bireysel ve takım sporu olarak adlandırılan sportif branşların birçoğunun erkekler tarafından benimsenmesi, bireylere spor yapma olanağı sunan kulüplerin genellikle erkeklere yönelik faaliyet göstermesi, kadınların daha çok bahçe ve ev işleri gibi düşük şiddetli fiziksel etkinliklere katılımı gibi nedenlerden dolayı erkek öğrencilerin daha aktif bir yaşam tarzına sahip oldukları düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde bu araştırmayı destekler nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür. Alper ve ark (2017) çalışmalarında erkeklerin kadınlarla karşılaştırıldığında daha fazla fiziksel etkinliklere katıldıklarını bildirmişlerdir. Benzer bir çalışmada Geçkil ve Yıldız (2006) Malatya Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin (n=610) sağlık davranışlarını ve sorunlarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bebiş ve ark (2015) adolesanların sağlığı geliştirme davranışlarının belirlenmesi amacı ile 13-19 yaş aralığındaki öğrencilerin (n=932) katılımı ile Ankara'da bir orta öğretim kurumunda gerçekleştirdikleri çalışmada erkek öğrencilerin Adölesan Sağlığı Geliştirme Ölçeği'nin beslenme ve egzersiz alt boyutu puanlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Christofaro ve ark (2016) yaşları 14-17 arasında değişen öğrencilerde (n=1231) televizyon izleme süresi, beslenme alışkanlığı, fiziksel aktivite düzeyi ve fazla kiloluluk arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçladıkları çalışmada kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere göre düşük olduğunu ve kadın öğrencilerin televizyon izleyerek geçirdikleri sürenin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türünün fiziksel aktivite düzeyini etkilemediği tespit edildi. Günümüzde öğrencilerin önemli bir bölümü öğrenim gördüğü okul ve ailelerinin ekonomik durumu fark etmeksizin internete kolayca erişebilecekleri bir akıllı telefona sahiptir. Hatta birçok öğrencinin evinde masa üstü bilgisayar, lap top, tablet ve online oyunlar oynayabilecekleri dijital araçlar bulunmaktadır. Bahsi geçen dijital araçlara sahip olmayan öğrencilerin önemli bir kısmı internet kafelerde ve oyun salonlarında bu tür araçlara kolayca erişebilmekte ve oturarak saatlerce zaman geçirmektedirler. Okullar sosyal yapıları ve ekonomik düzeyleri farklı ailelerin çocuklarını bünyelerinde

barındırmalarına rağmen okul türü ne olursa olsun benzer davranış örüntüleri öğrencilerin birçoğunda gözlenebilmektedir. Bu nedenle okul türüne göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin benzerlik göstermesi doğal bir durum olarak kabul edilebilir. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlardan farklı olarak Gümüş ve ark (2014) çalışmalarında Meslek Liseleri'nde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin Anadolu ve Fen Liseleri'nde öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bahsi geçen iki araştırmada farklı sonuçlara ulaşılmasının araştırmaların yapıldığı dönemlere özgü farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Meslek Liseleri'nin müfredatlarında yer alan Beden Eğitimi ders saatlerinin 2014 yılında kademeli olarak azaltılması Gümüş ve ark (2014) tarafından yapılan çalışmaya katılan Meslek Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki düşüşün nedeni olabilir. Günümüzde Meslek Liseleri'nde öğrenim gören öğrenciler dokuz, on ve on birinci sınıf düzeylerinde haftada 2 saat Beden Eğitimi dersi almaktadır.

Yaş, beden kitle indeksi (BKİ), cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi kişisel özellikler çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebilmektedir (Pabayo ve ark, 2011). Araştırmada yaşın belirleyicisi olan sınıf düzeyi değişkeninin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini etkilemediği görüldü. Öğrencilerin yaş aralıklarının dar (15-18 yaş) olmasının fiziksel aktivite düzeyi açısından öğrenciler arasında farklılaşmaya neden olmadığı düşünülmektedir. Aynı zamanda günümüzde her yaş grubundan birey fiziksel aktiviteyi kısıtlayıcı teknolojik araçları sıklıkla kullanmaktadır. Bu nedenle benzer davranışlar gözlenen farklı yaş gruplarındaki bireylerin birçoğu düşük aktivite düzeyine sahiptir. Bu araştırmayı destekler nitelikteki çalışmasında İşgüder (2019) Balıkesir'e bağlı merkez ilçelerdeki 12 farklı Anadolu Lisesi'nde dokuz, on, on bir ve on ikinci sınıflardaki öğrencilerin (n=334) fiziksel aktivite düzeylerinin farklılık göstermediğini bildirmiştir.

5.2. Öğrencilerde netlessfobi görülme riskinin tartışılması

Gençlerin internet kullanımıyla ilgili bilimsel çalışmaların ortaya konulması internet bağımlılığı ve netlessfobi gibi psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi açısından önemlidir. Bir boyutuyla ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören gençlerin internet bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi suretiyle netlessfobi görülme riskinin ortaya konulduğu bu araştırmaya katılan öğrencilerin %14,50'sinin (n=143) sınırlı semptom gösterdiği,

%2,90'nun (n=26) patolojik internet kullanıcısı olduğu belirlendi. Sınırlı semptom gösteren ve özellikle patolojik internet kullanıcısı olan öğrencilerde netlessfobi görülme riski daha yüksektir. Araştırmada kadın öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edildi. Bu nedenle kadın öğrencilerde netlessfobi görülme riskinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Alan yazında yer alan bilimsel çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşılan çalışmaları görmek mümkündür. Çalışmalardaki metodolojik farklılıklar, evrensel bir internet bağımlılığı ölçeğinin belirlenmemiş olması, örneklem kümelerinin demografik özelliklerinin birbirlerinden çok farklı olması ve bazı çalışmaların internet üzerinden yapılması çalışmalar arasındaki farklılıkların nedeni olabilir.

Bayraktar ve Gün (2006) Kuzey Kıbrıs'ta yaşları 12-17 arasında değişen adolesanların (n=686) internet kullanım alışkanlıklarını değerlendirdikleri çalışmada örnekleme oluşturan öğrencilerin %1,1'inin patolojik kullanıcısı olduklarını ve internet kullanımının erkek öğrenciler arasında daha yaygın olduğunu belirlemişlerdir.

Bakken ve ark (2009) Norveç'te yaşları 16-74 arasında değişen bireylerde (n=3399) cinsiyet ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmada örnekleme oluşturan bireylerin %1'inin internet bağımlısı olduğunu ve %5,2'sinin internet bağımlılığı riski ile karşı karşıya olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmada erkeklerin sanal kumar, sanal oyun ve pornografi amacı ile interneti daha fazla kullandıkları için erkeklerde internet bağımlılığı gözlenme sıklığının kadınlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Çakır ve ark (2011) Ankara Üniversitesi (n=486) ve Gazi Üniversitesi'nde (n=510) öğrenim gören öğrencilerde (n=996) internet ve dijital oyun bağımlılığı görülüp görülmediğini cinsiyet, sınıf düzeyi, bilgisayar ve internet bağlantısına sahip olma durumu gibi değişkenler açısından değerlendirmişlerdir. Çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre teknolojiye daha kolay ulaşabilmelerinden dolayı internet ve dijital oyun bağımlılığının erkek öğrencilerde daha fazla gözlendiği bildirilmiştir.

Carbonell ve ark (2012) İspanya'nın Barselona kentinde yer alan Katalonya Eğitim Enstitüsü'nde öğrenim gören öğrenciler (n=322) ile orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde (n=1557) problemlili internet kullanımı (PİK) sıklığını belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin

birbirine benzediğini ifade etmişlerdir. Ayrıca çalışmada kadınların cep telefonundan internete bağlanma sıklıklarının erkeklerden yüksek olduğu belirtilmiştir.

Ak ve ark'nın (2013) adolesanlarda internet kullanım sıklığını ve internet bağımlılığı ilişkisini değerlendirdikleri çalışmanın örneklemini dokuz, on, on bir ve on ikinci sınıflarda öğrenim gören 15-19 yaş aralığındaki öğrenciler (n=4311) oluşturmaktadır. Çalışmada aşırı internet kullanım gözlenen öğrencilerin oranı %5 olarak belirlenmiştir.

Yılmaz ve ark (2014) Balıkesir ilindeki 32 farklı lisede öğrenim gören öğrencilerin (n=2853) internet bağımlılık düzeylerini belirlemeyi amaçladıkları çalışmada öğrencilerde farklı düzeylerde internet bağımlılığının gözlendiğini ve erkek öğrencilerin internette daha fazla vakit geçirdiklerini ifade etmişlerdir.

Taylan ve Işık (2015) Sakarya'da üç farklı ortaokul (n=229) ve üç farklı lisede (n=190) öğrenim gören öğrencilerin (n=419) %4,1'inin internet bağımlısı ve %28,5'inin internet bağımlılığı riski sınırında olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmada ortaokul ve lise düzeyindeki erkek öğrencilerde internet bağımlılığının daha fazla gözlendiği belirtilmiştir.

Aslan ve Yazıcı (2016) Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerde (n=910) internet bağımlılığı gözlenme sıklığını ve internet bağımlılığının sosyodemografik özelliklerle ilişkisini değerlendirdikleri çalışmada internet bağımlısı olan öğrencilerin oranının %2 olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca çalışmada riskli düzeyde internet kullanıcısı olan öğrencilerin oranı %20,9 ve orta düzeyde internet kullanıcısı olan öğrencilerin oranı %77,1 olarak tespit edilmiştir.

Günay ve ark (2018) Erciyes Üniversitesi'ne bağlı farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin (n=1288) örneklemini oluşturduğu çalışmada öğrencilerin %8'inde internet bağımlılığı gözlendiğini ve erkek öğrencilerde internet bağımlılığı gözlenme sıklığının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Yüksel ve Yılmaz'ın (2016) örneklemini lise dokuz ve onuncu sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin (n=400) oluşturduğu çalışmalarında erkek öğrencilerin internette daha çok vakit geçirdikleri ifade edilmiştir.

Araştırmada Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Ticaret Meslek Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi gibi mesleki eğitim veren okullarda öğrenim gören

öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin Fen ve Anadolu Lisesi ile Özel Lise türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlendi. Buna göre Meslek Liselerinde öğrenim gören öğrencilerde netlessfobi görülme riskinin daha yüksek olduğu belirtilebilir. Alan yazında bu araştırmada ulaşılan sonuçları destekler nitelikte çalışmalara ulaşmak mümkündür.

Meral ve Bahar (2016) Doğu Karadeniz Bölgesi'ndeki bir ilçe merkezinde yer alan Anadolu Lisesi ve İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler (n=242) ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin PİK puanlarının Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin PİK puanlarından yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Gürcan (2010) Konya il merkezindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada Meslek Lisesi öğrencilerinin PİK puanlarının Anadolu Lisesi ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin PİK puanlarından yüksek olduğunu bildirmiştir.

Taş ve ark (2014) Ordu ili Fatsa ilçesindeki farklı orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin (n=268) katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin Sağlık Meslek Lisesi ve İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerden çok daha fazla internette vakit geçirdiklerini ifade etmişlerdir.

Alan yazında okul türünün öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarını etkilemediğini belirten bir çalışma mevcuttur. Nitekim Türkoğlu (2013) lise öğrencilerinde (n=540) PİK ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yaptığı çalışmada okul türüne göre PİK açısından öğrenciler arasında farklılaşmanın olmadığını bildirmiştir.

Bu araştırmada dokuzuncu ve onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerde netlessfobi görülme riskinin daha yüksek olduğu belirlendi. Bu araştırmayı destekler nitelikteki çalışmada Türkoğlu (2013) dokuzuncu ve onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerin PİK puanlarının ($\bar{X}=70,377$), on birinci ve on ikinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin PİK puanlarından ($\bar{X}=65,567$) yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine benzer sonucun ulaşıldığı bir başka çalışmada Yılmaz ve ark (2014) dokuzuncu ve onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerin on birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerden daha fazla internette vakit geçirdiklerini tespit etmişlerdir.

Taş ve ark (2014) tarafından yapılan çalışmada on birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin dokuz ve onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerle karşılaştırıldığında internet bağımlılık düzeyi en yüksek olan grup olduğu anlaşılmıştır. Meral ve Bahar (2016) dokuz ve on birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerinin PİK puan ortalamalarının onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerinin PİK puan ortalamasından yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Ayas ve Horzum'un (2016) örneklemini ilkökul ve ortaokulda öğrenim görmekte olan öğrencilerinin (n=407) oluşturduğu çalışmalarında sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin altıncı ve yedinci sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yukarıda belirtilen çalışmalardan farklı olarak Özolgun Kurt (2014) Balıkesir il merkezinde bulunan Merkez Ticaret Meslek Lisesi'nde öğrenim gören 15-17 yaş aralığındaki öğrenciler arasında PİK yaygınlığının bilişsel yetenek ve dikkat becerileri ile olan ilişkisini değerlendirmek amacı ile yaptığı çalışmada sınıf düzeyine göre PİK puanları açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığını bildirmiştir. Gürcan (2010) sınıf değişkenine göre ergenlerin PİK puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmiştir.

5.3. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin tartışılması

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin önemli bir kısmında hafif (%44,33), orta (%39,04) ve aşırı (%5,99) düzeyde nomofobi gözlemlendi. Nomofobi gözlenmeyen öğrencilerin oranının az (%10,64) olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde farklı yaş gruplarından bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmalarda örnekleme oluşturan bireylerde nomofobi gözlenme sıklığına ilişkin farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Dixit ve ark'nın (2010) Hindistan'ın Mumbai kentinde ≤ 25 yaşındaki gençlerde nomofobi görülme sıklığını belirlemek amacı ile yaptıkları çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin %58'i akıllı telefonları olmadan yaşayamayacaklarını belirtmişlerdir.

Kaur ve Sharma (2015) Hindistan'ın Pencap eyaletine bağlı Ludhiana kentinde hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin (n=200) katıldığı çalışmada öğrencilerin %79'unun nomofobi riski ile karşı karşıya olduğunu; öğrencilerin %15'inin normal düzeyde akıllı telefon kullanıcısı ve %6'sının nomofobik olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmada öğrencilerin %81,5'inin uyurken akıllı telefonlarını açık tuttıkları ve %70,5'inin akıllı telefonda oyun oynadıkları tespit edilmiştir.

Tavolacci ve ark (2015) Fransa'da (Yukarı Normandiya Bölgesi) yaş ortalaması 20 ($\pm 2,4$) olan üniversite öğrencilerinin (n=760) katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada her üç öğrenciden birinin nomofobik olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmada nomofobinin siber bağımlılık ve uyku problemleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Gezgin ve Çakır'ın (2016) ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde nomofobi görülme sıklığını değerlendirmek amacı ile yaptıkları çalışmanın örneklemini İzmir ve Edirne'de yer alan 6 farklı orta öğretim kurumunda öğrenim gören öğrenciler (n=475) oluşturmuştur. Çalışmada elde edilen bulgulara göre nomofobik davranışların görülme sıklığının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Erdem ve ark (2016) üniversite öğrencilerinde (n=312) nomofobinin akademik başarıya olan etkisini belirlemeyi amaçladıkları çalışmaya katılan öğrencilerde nomofobi gözlenme sıklığının %55 olduğunu bildirmişlerdir.

Adnan ve Gezgin'in (2016) üniversite öğrencileri arasında görülen nomofobinin yaygınlığını belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmanın örneklemini bir devlet üniversitesinin farklı lisans programlarında öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri (n=464) oluşturmuştur. Çalışmada öğrencilerin nomofobi puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Soni ve ark (2017) çalışmalarının örneklemini oluşturan adolesanların (n=587) %12,9'unun (n=76) akıllı telefon kullanmadığını bildirmişlerdir. Çalışmada adolesanların %53,6'sının (n=315) akıllı telefonu çok sık kullanmamalarına karşın %33,3'ünün (n=196) akıllı telefonu sıklıkla kullandığı belirtilmiştir.

Gezgin ve ark (2018) Afyon, Ankara ve Mardin’de dokuz, on, on bir ve on ikinci sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerde (n=929) nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamanın biraz üzerinde olduğunu belirtmişlerdir.

Yıldız Durak (2018) yedi ve sekizinci sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencilerinde (n=786) akıllı telefon kullanımı, nomofobi düzeyi ve bazı değişkenlerin nomofobi ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçladığı çalışmada öğrencilerde nomofobi görülme sıklığının orta düzeyde olduğunu ($\bar{X}=50$) ve sosyal medya kullanımı ile nomofobik davranışlar gözlenme sıklığı arasında ilişki olduğunu bildirmiştir.

Eren ve ark’nın (2020) lise öğrencilerinin nomofobi eğilimlerini değerlendirmeyi amaçladıkları çalışma Beşiktaş’ta yer alan bir Anadolu Lisesi’nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin (n=878) katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada nomofobi gözlenmeyen öğrenci olmadığı ve öğrencilerde farklı düzeylerde nomofobinin gözlemlendiği belirtilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin %44’ünün akıllı telefonunda 3-6 adet uygulama bulunduğu bildirilmiştir.

Bu araştırmaya katılan kadın öğrencilerde nomofobi gözlenme sıklığı erkek öğrencilerden yüksektir. Alan yazında cinsiyete göre nomofobi gözlenme sıklığı açısından yapılan karşılaştırmalarda kadınlarda nomofobinin daha çok gözlemlendiğini bildiren çok sayıda çalışma mevcuttur. Ayrıca erkeklerde nomofobi gözlenme sıklığının daha fazla olduğunu veya cinsiyetin nomofobi gözlenme sıklığını etkilemeyen bir değişken olduğunu bildiren çalışmalara da ulaşmak mümkündür.

Kaur ve Sharma (2015) cinsiyetin nomofobi görülme riski ile ilişkili olduğunu bildirirken; Tavolacci ve ark (2015) kadın öğrencilerde nomofobinin daha fazla gözlemlendiğini bildirmişlerdir. Gezgin ve Çakır (2016) kadın öğrencilerde nomofobik davranışların daha fazla gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Erdem ve ark (2016) çalışmalarında kadınların akıllı telefon ile daha uzun süre vakit geçirdiklerini bildirmişlerdir. Gezgin ve ark’nın (2017) çalışmasında kadınlarda nomofobi görülme sıklığının erkeklerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Gezgin ve ark (2018) kadın öğrencilerin nomofobik davranışlara daha eğilimli olduklarını bildirmişlerdir.

Kwon ve ark (2013) yaşları 18-53 arasında değişen yetişkin bireylerin (n=197) katıldığı çalışmada akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada meslek, eğitim düzeyi ve cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarının farklılaştığı ve kadınlarda nomofobik davranışların daha fazla olduğu gözlemlendiği belirtilmiştir.

Choi ve ark (2015) Güney Kore'nin Daejeon, Sunghnam ve Seoul kentlerindeki farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerde (n=448) akıllı telefon kullanımı ile ilişkili riskleri değerlendirdikleri çalışmada nomofobik davranış gözlenme riskinin kadınlarda daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Doğan ve Tosun'un (2016) örneklemini Muğla'daki lise öğrencilerinin (n=344) oluşturduğu çalışmalarında kadın öğrencilerin problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yang ve ark (2018) adolesanlarda (n=218) akıllı telefon kullanım sıklığının cinsiyete göre etkilerini değerlendirdikleri çalışmalarında kadınların erkeklere göre zihinsel açıdan daha çok etkilendiklerini belirtmişlerdir. Çalışmada akıllı telefon kullanımının sıklığına bağlı olarak ortaya çıkan zihinsel etkilerin kadınlarda negatif yönde erkeklerde ise pozitif yönde olduğu ifade edilmiştir.

Kumcağız ve Gündüz (2016) Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin (n=408) akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini belirlemeye yönelik gerçekleştirdikleri çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin birbirine yakın olduğunu bildirmişlerdir.

Adnan ve Gezgin'in (2016) çalışmalarında cinsiyetin öğrencilerin nomofobi düzeylerini etkilemediği belirlenmiştir. Burucuoğlu (2017) kadın ve erkek öğrencilerde nomofobi gözlenme sıklığı açısından anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmiştir.

Enez Darcin ve ark (2016) örneklemini Üsküdar Üniversitesi'nde farklı lisans programlarında öğrenim gören öğrencilerin (n=367) oluşturduğu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının sosyal fobi ve yalnızlık ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin akıllı telefon kullanım sıklıklarının birbirine yakın düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Bu araştırmada Meslek Lisesi ve zel Lise türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinin Fen ve Anadolu Lisesi türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu anlaşıldı.

Alan yazında öğrenim görülen okul türüne göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi açısından öğrenciler arasından farklılaşmaların olduğu sınırlı sayıda çalışma mevcuttur.

akır ve Oğuz (2017) rneklemini lise öğrencilerin (n=540) oluşturduğu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının kamuya ait liselerde öğrenim gören öğrencilerde daha fazla gözlendiğini belirtmişlerdir.

Akyürek (2020) Ankara'da bulunan 20 lisede öğrenim gören toplam öğrencilerin (n=404) akıllı telefon kullanımı ve bağımlılık düzeylerine ilişkin algılarını belirlemeye yönelik gerçekleştirdiği çalışmada Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden yüksek olduğunu bildirmiştir.

Bu araştırmada dokuz ve onuncu sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerde nomofobi düzeyinin on bir ve on ikinci sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu belirlendi. On bir ve on ikinci sınıf düzeyinde niversite sınavına yönelik yapılan hazırlıkların akıllı telefon kullanımı sresinde azalmaya neden olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazında orta ğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde sınıf düzeyi değişkenine göre nomofobi gözlenme sıklığı açısından öğrenciler arasında farklılaşmaların olduğu bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak ğrenim görülen sınıf düzeyine göre akıllı telefon kullanım alışkanlığı açısından öğrenciler arasında farklılıkların olduğu çalışmalara rastlanmaktadır.

Bağcı'nın (2018) lise ğrencilerinin (n=133) akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada on birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin dokuz ve onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Hayırcı ve Sarı'nın (2020) lise ğrencilerinin (n=284) katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada onuncu sınıf düzeyindeki ğrencilerinin on birinci sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı oldukları tespit edilmiştir.

Alan yazında yer alan çalışmaların çoğunda sınıf düzeyine göre öğrencilerin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının farklılaşmadığı belirtilmektedir (Gezgin ve Çakır, 2016; Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin ve ark, 2018; Akyürek, 2020).

Süler (2016) farklı lisans programlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinde (n=279) akıllı telefon bağımlılığı gözlenme sıklığını değerlendirdiği çalışmada sınıf düzeyi değişkeni açısından öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının birbirine benzer olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir çalışmada Yıldırım (2019) lise öğrencilerinde (n=561) nomofobi düzeyinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

5.4. Fiziksel aktivitenin netlessfobi ve nomofobi ile ilişkisinin tartışılması

Akıllı telefonun aşırı kullanımı sosyal izolasyona, akademik başarı düzeyinin düşüşüne ve psikiyatrik rahatsızlıklara neden olabilir (Boulos ve ark, 2011). Bütün bunlara ek olarak fiziksel aktivite düzeyinin düşüşüne neden olabilmektedir (Lepp ve ark, 2013). Akıllı telefonlar ile aramalar yapmak, mesaj alıp göndermek, uygulamalar yüklemek ve bu uygulamaları sıklıkla kullanmak, internet ortamında vakit geçirmek sedanter davranışlar olarak adlandırılabilir (Rosenberg ve ark, 2010). Akıllı telefon veya bilgisayar ile aşırı internet kullanımı yüksek BKİ değerleri ve düşük fiziksel aktivite düzeyi ile yakından ilişkilidir (Kautiainen ve ark, 2005). Bu durum netlessfobi ve nomofobi gibi psikiyatrik rahatsızlıkların görülmesine neden olabilmektedir.

Bu araştırmada fiziksel aktivite ile netlessfobi ve nomofobi görülme riski arasında düşük düzeyde de olsa bir ilişkinin olduğu tespit edildi. Buna göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki artışa bağlı olarak düşük düzeyde de olsa öğrencilerde netlessfobi ve nomofobi görülme riskinin azalabileceği söylenebilir. Erkek öğrencilerde fiziksel aktivite ile netlessfobi ve nomofobi görülme riski arasındaki ilişkinin kadın öğrencilere göre biraz daha yüksek olduğu belirlendi. Bu durumun erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilerden yüksek olmasından kaynaklanabileceği ön görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde fiziksel aktivitenin netlessfobi ve nomofobi ile ilişkisinin değerlendirildiği çalışmalara rastlanamamaktadır. Çalışmalarda genellikle fiziksel aktivite, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve psikiyatrik belirtiler gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı görülmektedir.

Lepp ve ark'nın (2013) fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçladıkları çalışmanın örneklemini Amerika Birleşik Devletleri'nin batısındaki bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler (n=305) oluşturmuştur. Çalışmada akıllı telefon kullanımı ile kardiyovasküler uygunluk ve vücut yağ yüzdesi değerleri arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu; akıllı telefon kullanma sıklığı arttıkça kardiyovasküler uygunluk düzeyinin düştüğü ve vücut yağ yüzdesinin arttığı belirtilmiştir. Ayrıca akıllı telefon kullanımı sıklığının artışına bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyinde düşüşün gözlemlendiği bildirilmiştir.

Kim ve ark (2015) Güney Kore'deki Hanseo Üniversitesi'nde öğrenim gören ve yaşları 19-25 arasında değişen öğrencilerde fiziksel aktivite ile aşırı akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmada aşırı akıllı telefon kullanan öğrencilerin günlük adım sayılarında ve kalori harcamalarında azalmaların olduğunu belirtmişlerdir.

Budak (2016) Muğla il merkezi ve ilçelerinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinde (n=1700) fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu ve internette geçirilen süre arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin düştüğünü ifade etmiştir.

Hazar ve ark (2017) Uşak ilindeki Nihat Dülgeroğlu Ortaokulu'nda öğrenim görmekte olan öğrencilerde (n=330) dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişki olduğunu; dijital oyun bağımlılığının önlenmesinde fiziksel aktivitenin etkin bir araç olarak kullanılabileceğini belirtmişlerdir.

Orhan (2018) Kırşehir ili Mucur ilçesinde Şehit Öğretmen Hüseyin Aydemir Ortaokulu'nda öğrenim gören ve yaşları 10-14 arasında değişen çocuklarda (n=245) fiziksel aktivite ile dijital oyun bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Yaraşır (2018) üniversite öğrencilerinin (n=697) internet bağımlılık düzeylerini, fiziksel aktivite düzeylerini ve bunlarla ilişki faktörleri belirlemeye yönelik yaptığı çalışmada fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğunu; öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça internet bağımlılığı ölçeceği puan ortalamalarının arttığını belirtmiştir.

Erdoğanoğlu ve Arslan (2019) yaşları 18-25 arasında değişen üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada örnekleme oluşturan bireylerin %52,69'unun kendini akıllı telefon kullanım bağımlısı olarak tanımladığını belirtmiştir. Çalışmada akıllı telefon kullananların %67,8'inin fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır.

Devran Muharremoğlu (2019) Ankara'nın Pursaklar ilçesindeki liselerde öğrenim gören onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili faktörlerin araştırılması amacı ile yaptığı çalışmada okul dışındaki zamanını sporla geçiren öğrencilerin daha az akıllı telefon bağımlısı olduğunu belirtmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivitenin netlessfobi ve nomofobi ile ilişkisini değerlendirilmeyi amaçlayan araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir. Buna göre:

- Aktif olan öğrencilerin oranı düşüktür.
- Öğrencilerin önemli bir kısmı inaktif ve orta düzeyde aktiftir.
- Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinden yüksektir.
- Okul türü öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini etkilememektedir.
- Sınıf düzeyi öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini etkilememektedir.
- Örnekleme internet bağımlılığı semptomu gözlenen öğrenciler bulunmaktadır.
- Örnekleme patolojik internet kullanıcısı olan öğrenciler bulunmaktadır.
- Kadın öğrencilerde netlessfobi görülme riski erkek öğrencilerden yüksektir.
- Meslek Lisesi türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerde netlessfobi görülme riski Fen ve Anadolu Lisesi ile Özel Lise türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerden yüksektir.
- Dokuzuncu ve onuncu sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerde netlessfobi görülme riski on birinci ve on ikinci sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir.
- Öğrencilerde farklı düzeylerde (hafif, orta ve aşırı) nomofobi görülmektedir.
- Örnekleme nomofobi görülmeyen öğrencilerin oranı düşüktür.
- Kadın öğrencilerin nomofobi düzeyleri erkek öğrencilerden yüksektir.

o Meslek Lisesi ve Özel Lise türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeyleri Fen ve Anadolu Lisesi türündeki okullarda öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinden daha yüksektir.

o Dokuzuncu ve onuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerin nomofobi düzeyleri on birinci ve on ikinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin nomofobi düzeylerinden daha yüksektir.

o Fiziksel aktivite ile netlessfobi görülme riski arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki vardır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerde internete olan bağımlılığın ve dolayısıyla netlessfobi görülme riskinin az da olsa azalması beklenmektedir.

o Fiziksel aktivite ile nomofobi arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki vardır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin artmasına bağlı olarak öğrencilerde nomofobi görülme riskinin düşük düzeyde de olsa azalabileceği ön görülmektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmada ulaşılan sonuçlara istinaden aşağıda belirtilen önerilerde bulunulabilir:

- o Gün içerisinde fiziksel etkinliklere daha çok yer verilmelidir.
- o Yakın arkadaşlar ve aile fertleri ile fiziksel etkinliklere katılım sağlanmalıdır.
- o Okullarda öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılabilecekleri alanlar oluşturulmalıdır.
- o Okullarda ders dışı fiziksel etkinliklere sıklıkla yer verilmelidir.
- o Öğrenciler okul spor kulüpleri tarafından yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirilmelidir.
- o İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı belirtileri gözlenen öğrencilerin psikolojik destek alması sağlanmalıdır.
- o Okul rehberlik servisleri internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile mücadele kapsamında etkinlikler düzenlemelidir.
- o İnternetin amacı dışında kullanılmasına sebep olan faktörler araştırılmalıdır.

- Yasaklamak, yaptırımlar uygulamak bir yere kadar fayda sağlayacağından dolayı internetin kötü ve yanlış kullanımına neden olan risk faktörleri ortadan kaldırılmalıdır.
- Öğrencilere anne baba ve okul tarafından interneti güvenli ve kontrollü kullanma becerisi kazandırılmalıdır.
- Öğrencilerin ödevlerini yaptıktan sonra kısa bir süre bilgisayarın başına geçmelerine izin verilmelidir.
- Her akşam aynı saatte cep telefonunu bir yere bırakılmalıdır.
- Bilgisayarın ortak kullanım alanlarında bulundurulmasına özen gösterilmelidir.
- Bir saatlik bilgisayar kullanımından sonra 10 dakika ara verilmelidir.
- Kişi bilgisayar veya telefon haricinde nelerden keyif aldığını düşünmelidir.

KAYNAKLAR

- Adnan M, Gezgin DM.** Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2016, 49(1), 141-158.
- Ak Ş, Koruklu N, Yılmaz, Y.** A study on Turkish adolescent's internet use: Possible predictors of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2013, 16(3), 205-209.
- Aksoy V.** İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2015, 3(19), 365-383.
- Akyürek Mİ.** Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies* 2020, 7(2), 42-63.
- Alpar R.** Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik. Ankara, Nobel Yayınevi, 2010.
- Alper Y, Pündük Z, Akçakoyun, F, Gökteş Z.** Balıkesir Fen Lisesi öğrencilerinde beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 2017, 4(2), 101-110.
- Aslan E, Yazıcı A.** Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2016, 19(3), 109-117.
- Ataman Yengin D.** Sosyal medya ve akıllı mobil teknoloji: Akıllı sosyal yaşamlar. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC* 2016, 6(2), 105-113.
- Ayas T, Horzum MB.** İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2016, 4(39), 46-57.
- Bağcı H.** Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi: Sakarya örneği. *Electronic Turkish Studies* 2018, 13(21), 47-61.
- Bakken IJ, Wenzel HG, Göttestam KG, Johansson A, Øren A.** Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology* 2009, 50(2), 121-127.

- Balta ÖÇ, Horzum MB.** The factors that affect internet addiction of students in a web based learning environment. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences* 2008, 41(1), 187-205.
- Bates, H.** Daily physical activity for children and youth: A review and synthesis of the literature. *Online Submission*, 2006.
- Bayraktar F, Gün Z.** Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior* 2006, 10(2), 191-197.
- Bebiş H, Akpunar D, Özdemir S, Kılıç S.** Bir ortaöğretim okulundaki adölesanların sağlığı geliştirme davranışlarının incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi* 2015, 57, 129-135.
- Boulos MNK, Wheeler S, Tavares C, Jones R.** How smartphones are changing the face of mobile and participatory healthcare: An overview, with example from eCAALYX. *Biomedical Engineering Online* 2011, 10(1), 1-24.
- Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S.** İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine* 2016, 6(2), 1-13.
- Bragazzi NL, Del Puente, G.** A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management* 2014,7, 155-160.
- Budak C.** Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Obezite Prevelansı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla 2016.
- Burucuoğlu M.** Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2017, 7(2), 482-489.
- Carbonell X, Chamarro A, Griffiths M, Oberst U, Cladellas R, Talarn A.** Problematic internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología* 2012, 28(3), 789-796.
- Casha H, Raea CD, Steela AN, Winklerb A.** Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews* 2012, 8(4), 292-298.

- Choi SW, Kim DJ, Choi JS, Ahn H, Choi EJ, Song WY, Youn H.** Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions* 2015, 4(4), 308-314.
- Choliz M.** Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction* 2010, 105(2), 373-374.
- Christofaro DGD, De Andrade SM, Mesas AE, Fernandes RA, Farias Junior JC.** Higher screen time is associated with overweight, poor dietary habits and physical inactivity in Brazilian adolescents, mainly among girls. *European Journal of Sport Science* 2016, 16(4), 498-506.
- Craig CL, Marshall AL, Sjörström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Oja P.** International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2003, 35(8), 1381-1395.
- Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB.** An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences* 2011, 44(2), 95-117.
- Çakır Ö, Oğuz E.** Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin University Journal of the Faculty of Education* 2017, 13(1).
- Demir Ö, Seferoğlu SS.** Bilgi okuryazarlığı, internet bağımlılığı, sanal aylaklık ve çeşitli diğer değişkenlerin sanal zorbalık ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullyin* 2016, 3(1), 1-26.
- Devran Muharremoğlu, Z.** Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri-Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması ve Ankara'nın Pursaklar İlçesi'ndeki Liselerde Öğrenim Gören 10. Sınıf Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma ve Bağımlılık Durumu, Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Ankara 2019.
- Dixit S, Shukla H, Bhagwat AK, Bindal A, Goyal A, Zaidi AK, 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: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine* 2010, 35(2), 339.

- Doğan U, Tosun Nİ.** Lise öğrencilerinde problemlı akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016, (22), 99-128.
- Dubberty PM, Vander Weg MW, Kirchner KA, Shaw B.** Evaluation of the 7-day physical activity recall in urban and rural men. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2004, 36(9), 1646-1654.
- Enez Darcin A, Kose S, Noyan CO, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N.** Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology* 2016, 35(7), 520-525.
- Erdem H, Kalkın G, Türen U, Deniz M.** Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2016, 21(3).
- Erden S, Hatun O.** İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2015, 2(1), 53-83.
- Erdoğanolu Y, Arslan BÇ.** Gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel kapasite üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2019, 20(5), 499-505.
- Eren B, Kiliç ZN, Günal SE, Kircalı MF, Öznacar BB, Topuzoğlu A.** Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2020, 21(2).
- Geçkil E, Yıldız S.** Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle başetme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 2006, 10(2), 19-28.
- Gezgin DM, Çakır Ö.** Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences* 2016, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin DM, Çakır O, Yıldırım S.** The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science* 2018, 4(1), 215-225.

- Gezgin DM, Şahin YL, Yıldırım S.** Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 2017, 7(1), 1-15.
- Griffiths M.** Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction Research* 2000, 8(5), 413-418.
- Gümüş H, Işık Ö, Karakullukçu Ö, Yıldırım İ.** Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science* 2014, 2(1), 814-825.
- Günay O, Öztürk A, Arslantaş EE.** Öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *Neurological Sciences* 2018, 31, 79-88.
- Güney B.** Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi* 2017, 1(2), 207-213.
- Gürcan N.** Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımları ile Uyumluluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya 2010.
- Hayırcı B, Sarı E.** Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi* 2020, 7(1), 61-79.
- Hazar Z, Demir GT, Namlı S, Türkeli A.** Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2017 11(3).
- Hong SB, Zalesky A, Cocchi L, Fornito A, Choi EJ, Kim HH, Yi SH.** Decreased functional brain connectivity in adolescents with internet addiction. *PloS One* 2013, 8(2), e57831.
- Hoşgör H, Tandoğan Ö.** Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2017, 46, 573-95.
- İşgüder İH.** Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Akademik Başarı İlişkileri, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir 2019.

- Jeong EJ, Kim DJ, Lee DM.** Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction* 2017, 33(3), 199-214.
- Karaca A, Turnagöl HH.** Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Spor Bilimleri Dergisi* 2007, 18(2), 68-84.
- Kaur A, Sharma P.** A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing* 2015, 1(2), 1-6.
- Kautiainen S, Koivusilta L, Lintonen T, Virtanen SM, Rimpelä A.** Use of information and communication technology and prevalence of overweight and obesity among adolescents. *International Journal of Obesity* 2005, 29(8), 925-933.
- Kim SE, Kim JW, Jee YS.** Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions* 2015, 4(3), 200-205.
- King ALS, Valença AM, Silva ACO, Baczynski T, Carvalho MR, Nardi AE.** Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior* 2013, 29(1), 140-144.
- Kumcağız H, Gündüz Y.** Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education* 2016, 5(4), 144-156.
- Kuss DJ.** Internet addiction: The problem and treatment. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions* 2016, 3(2), 185-192.
- Kuss DJ, Griffiths MD.** Online social networking and addiction - a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2011, 8(9), 3528-3552.
- Kutlu M, Savcı M, Demir Y, Aysan F.** Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2016, 17(1), 69-76.

- Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, Kim, DJ.** Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PloS One* 2013, 8(2), e56936.
- Lepp A, Barkley JE, Sanders GJ, Rebold M, Gates P.** The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013, 10(1), 79.
- Meral D, Bahar HH.** Ortaöğretim öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Education Faculty* 2016, 18(2), 1117-1134.
- Mihajlov M, Vejmelka L.** Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina* 2017, 29(3), 260-272.
- Orhan E.** 10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde 2018.
- Özer MK.** Fiziksel uygunluk. Ankara, Nobel Yayınevi, 2010.
- Özolgun Kurt N.** Meslek Lisesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Bilişsel Yetenek ve Dikkat Becerilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2014.
- Öztürk M.** Üniversitede Eğitim Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2005.
- Öztürk UC.** Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal of International Social Research* 2015, 8(37), 629-638.
- Pabayo R, Belsky J, Gauvin L, Curtis S.** Do area characteristics predict change in moderate-to-vigorous physical activity from ages 11 to 15 years?. *Social Science & Medicine* 2011, 72(3), 430-438.
- Polat R.** Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi* 2017, 1(2), 164-182.

- Randler C, Wolfgang L, Matt K, Demirhan E, Horzum MB, Beşoluk Ş.** Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *Journal of Behavioral Addictions* 2016, 5(3), 465-473.
- Rosenberg DE, Norman GJ, Wagner N, Patrick K, Calfas KJ, Sallis JF.** Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of Physical Activity and Health* 2010, 7(6), 697-705.
- Sar AH, Işıklar A.** Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences* 2012, 9(2), 264-275.
- Soni R, Upadhyay R, Jain M.** Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences* 2017, 5(2), 515-519.
- Sung J, Lee J, Noh HM, Park YS, Ahn EJ.** Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine* 2013, 34(2), 115-122.
- Süler M.** Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya 2016.
- Taş İ, Eker H, Anlı G.** Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying* 2014, 1(2), 37-57.
- Tavolacci MP, Meyrignac G, Richard L, Dechelotte P, Ladner J.** Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *European Journal of Public Health* 2015, 25(3), 206.
- Taylan HH, Agallija N.** Arnavutluk'ta gençlerde internet bağımlılığı. *International Journal of Academic Values Studies* 2016, 4, 1-12.
- Taylan HH, Işık M.** Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 2015, 10(6), 855-874.

- Türen U, Erdem H, Kalkın G.** Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi* 2017, 10(1), 1.
- Türkoğlu S.** Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2013.
- Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Trossters T, Beunen G.** How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation* 2005, 12(2), 102-114.
- Yang SY, Lin CY, Huang YC, Chang JH.** Gender differences in the association of smartphone use with the vitality and mental health of adolescent students. *Journal of American College Health* 2018, 66(7), 693-701.
- Yaraşır E.** Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ 2018.
- Yıldırım C, Correia AP.** Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior* 2015, 49, 130-137.
- Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M, Yıldırım, S.** A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development* 2016, 32(5), 1322-1331.
- Yıldırım O.** Ergenlerde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Sosyodemografik Değişkenler, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya 2019.
- Yıldırım S, Kışioğlu AN.** Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, FOMO. *Medical Journal of Suleyman Demirel University* 2018, 25(4).
- Yıldız Durak H.** What would you do without your smartphone? Adolescents’ social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2018, 5(2), 1-15.

- Yılmaz E, Şahin YL, Haseski Hİ, Erol O.** Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2014, 4(1), 133-144.
- Young K, Pistner M, O'mara J, Buchanan J.** Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior* 1999, 2(5), 475-479.
- Young KS.** Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior* 2007, 10(5), 671-679.
- Young KS.** Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior* 1998, 1(3), 237-244.
- Yüksel M, Yılmaz E.** Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elementary Education Online* 2016, 15(3), 1031-1042.

EKLER

Ek 1. ADÜ SBF Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/06/2019-E.39823



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu



Sayı : 92340882-050.04.04
Konu : Kararlar

Sayın Prof.Dr. Kürşat KARACABEY
Öğretim Üyesi

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 21.06.2019 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmamızla ilgili alınan 18 nolu karar aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize sunarım.

e-İmzalıdır

Dr. Öğr. Üyesi Duygu KAYA
BİLECENOĞLU
Kurul Başkan Yardımcısı

KARAR 18:

Protokol No : 2019/014

Sorumlu Yürütücü : Prof.Dr. Kürşat KARACABEY

Spor Bilimleri Fakültesi-Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi-Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof.Dr. Kürşat KARACABEY'in "**Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi ve Nomofobi ile İlişkisi**" başlıklı klinik araştırmasının 24.04.2019 tarihli kurul kararında eksiklikler saptanmıştı. 22.05.2019 tarihli gelen dilekçesi ve ekleri görüşüldü. İstenen bilgi ve belgelerin dosyaya konulduğu görülmüştür.

Sonuçta klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 14.1.'in son bölümünde taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı-soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)] lerin gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Evrak Doğrulamak İçin: <https://ebys.adu.edu.tr/enVision/Dogrula/6EBAS21>

Sağlık Bilimleri Fakültesi Gençlik cad. no:7 Efeler/AYDIN
Telefon No: 02562132717 Faks No: 02562124219
E-Posta: sahbilfakultesi@adu.edu.tr İnternet Adresi:

Bilgi İçin: Nazife Uzun
Unvan: Bilgisayar İşletmeni

Ek 2. Aydın İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni ve Aydın Valiliği Oluru

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 10/12/2019-E.37094



T.C.
AYDIN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 74083975-605.01-E.-23129333
Konu : Gülsüm TANIR'ın
Araştırma İzni Hk.

22.11.2019

ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Yazı ve Kurul İşleri Müdürlüğü)

AYDIN

İlgi : 06.11.2019 tarih ve E-19050 sayılı yazınız.

İlgi yazı gereği; Üniversiteniz Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Başkanlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gülsüm TANIR'ın "Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi ve Nomofobi ile İlişkisi" konulu tez çalışması kapsamında, Aydın İli Efeler İlçesinde bulunan resmi Ortaöğretim Kurumlarında anket yapma isteği, Millî Eğitim Bakanlığı 2017/25 sayılı genelgesi doğrultusunda incelenmiş olup, inceleme sonucunda; **çalışmanın 2019-2020 eğitim - öğretim yılı içerisinde okul idaresinin gözetiminde ve denetiminde uygun göreceği zamanlarda ve mühürlü anketin kullanılarak yapılmasını uygun gören Valilik Oluru ekte gönderilmiştir.**

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Sabri ACAR
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ekler:
1-Valilik Oluru
2-Mühürlü Onaylı Ölçek ve Formlar

Güvenli Elektronik İmza
Aşağı ile Aynadır
20.11/2019
Şevki AŞTAŞ
V.H.K.T.

Adres : Meşrutiyet Mah. Kültür Cad. No:20 Efeler/AYDIN	Ayrıntılı bilgi için: A.CERÇİ-Şef
Elektronik Adı: www.aydin.meb.gov.tr	Tel : 0256 215 10 28 - 1429 Dahili
E-posta : yuksekogretimayruidisi109@meb.gov.tr	Faks: 0256 225 12 68

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakorgu.meb.gov.tr> adresinden a383-762a-360b-b489-b7e0 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
AYDIN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 74083975-605.01-E.-23129333
Konu : Gülsüm TANIR'ın
Araştırma İzni Hk.

22.11.2019

ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Yazı ve Kurul İşleri Müdürlüğü)

AYDIN

İlgi : 06.11.2019 tarih ve E-19050 sayılı yazınız.

İlgi yazı gereği; Üniversiteniz Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Başkanlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gülsüm TANIR'ın "*Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi ve Nomofobi ile İlişkisi*" konulu tez çalışması kapsamında, Aydın İli Efeler İlçesinde bulunan resmi Ortaöğretim Kurumlarında anket yapma isteği, Millî Eğitim Bakanlığı 2017/25 sayılı genelgesi doğrultusunda incelenmiş olup, inceleme sonucunda; **çalışmanın 2019-2020 eğitim - öğretim yılı içerisinde okul idaresinin gözetiminde ve denetiminde uygun göreceği zamanlarda ve mühürlü anketin kullanılarak yapılmasını uygun gören Valilik Oluru ekte gönderilmiştir.**

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Sabri ACAR
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ekler:

- 1-Valilik Oluru
- 2-Mühürlü Onaylı Ölçek ve Formlar

Güvenli Elektronik İmza ile
Aşağı ile Aynısıdır
26.11/2019
Şevki AKTAŞ
V.H.K.

Adres : Meşrutiyet Mah. Kültür Cad. No:20 Efeler/AYDIN
Elektronik Ağ: www.aydin.meb.gov.tr
E-posta : yuksekogretimayrasi09@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: A.ÇERÇİ-Şef
Tel : 0256 215 10 28 - 1429 Dahili
Faks: 0256 225 12 68

Ek 3. Anket ve Ölçek Formları

Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi ve Nomofobi ile İlişkisi

Sevgili öğrenciler,

Bu çalışmada Aydın İli Efeler İlçesi'nde yer alan orta öğretim kurumlarında 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite ile netlessfobi ve nomofobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Anket ortalama 10-15 dakika sürecektir. Bu ankete vereceğiniz yanıtlar, isim ve kişisel bilgiler bilimsel ahlak kuralları çerçevesinde kesinlikle gizli tutulacak ve size ait bilgiler bilimsel amaçlar dışında hiç kimseye paylaşılmayacaktır. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları uygulamayı yürüten Prof. Dr. Kürşat KARACABEY (053304771351; kkaracabey@adu.edu.tr) ve Gülsüm TANIR'a (05462910853; gismkrbr@gmail.com) uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yoluyla ve telefonla sorabilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Kürşat KARACABEY
Sorumlu Araştırmacı

Gülsüm TANIR
Yardımcı Araştırmacı

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU:

Yaş:

Cinsiyet: Kız Erkek

Okul:

Sınıf düzeyi: 9. sınıf 10. sınıf 11. sınıf 12. sınıf

EK 2. ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır futbol, basketbol, voleybol, hentbol bisiklete binme, yüzme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada __gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde __ saat

Günde __ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır. Evrak sorgulaması <https://ebys.adu.edu.tr/enVision/Dogrula/5FBUU9S> adresinden yapılabilir.

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklete binme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5. soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

Yürümedim. → (7. soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Ölçek maddeleri	Hiç	Ara sıra	Sık sık	Çoğu zaman	Her zaman
1. Hangi sıklıkla planladığınızdan daha fazla çevrimiçi ortamda kalıyorsunuz?					
2. Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrimiçi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?					
3. Hangi sıklıkta interneti arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?					
4. Hangi sıklıkla çevrimiçi olan arkadaşlarla yeni ilişkiler kuruyorsunuz?					
5. Hangi sıklıkla hayatınızdaki diğer kişiler harcadığınız çevrimiçi süreyi şikayet etmektedir?					

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır. Evrak sorgulaması <https://ebys.adu.edu.tr/enVision/Dogrula/5FBUU9S> adresinden yapılabilir.



6. Hangi sıklıkla okuldaki dersleriniz çevrimiçi süre yüzünden olumsuz etkileniyor?							
7. Hangi sıklıkla yapmanız gereken bir işi yapmadan önce e postanızı kontrol edersiniz?							
8. Hangi sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?							
9. Hangi sıklıkla birisi çevrim olarak ne yaptığını sorunca sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?							
10. Hangi sıklıkla hayatınızdaki olumsuzlukları internet aracılığı ile yok etmektesiniz?							
11. Hangi sıklıkla kendinizi tekrar çevrimiçi olacağınız vakti beklerken bulursunuz?							
12. Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz olacağı konusunda kaygı duyarsınız?							
13. Hangi sıklıkla birileri siz çevrimiçi iken canınızı sıkarsa onu tersler, ona bağırırsınız?							
14. Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?							
15. Hangi sıklıkla çevrimiçi değilken çevrimiçi olduğunuz hayalini kurarsınız?							
16. Hangi sıklıkla çevrim içi olduğunuzda bir kaç daha diyerek sürenizi biraz daha uzatırsınız?							
17. Hangi sıklıkla çevrim içi olduğunuz zamanı sonlandırmak istediğinizde başarısız olursunuz?							
18. Hangi sıklıkla ne kadar süre ile çevrimiçi olduğunuzu yakın çevrenizden saklıyorsunuz?							
19. Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarda vakit geçirmek yerine evde çevrimiçi olmayı tercih edersiniz?							
20. Hangi sıklıkla sinirliken internete bağlanınca siniriniz geçer ve kendinizi rahat hissedersiniz?							

NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ (NMP-Q)

Akıllı telefon kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

- 1) Kesinlikle katılmıyorum 2) Katılmıyorum 3) Kısmen katılmıyorum 4) Kararsızım
5) Kısmen katılıyorum 6) Katılıyorum 7) Kesinlikle katılıyorum

Ölçek maddeleri	1	2	3	4	5	6	7
1. Akıllı telefonda sürekli olarak bilgiye erişemediğimde rahatsız hissedirim.							
2. Akıllı telefondan istediğim her an bilgiye ulaşamadığımda canım sıkılır.							
3. Haberlere akıllı telefondan ulaşamamak beni huzursuz eder.							
4. Akıllı telefonumu istediğim her an kullanamazsam huzur olurum.							
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.							

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır. Evrak sorgulaması <https://ebys.adu.edu.tr/enVision/Dogrula/5FBUU9S> adresinden yapılabilir.



6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kotamı aştığımda paniğe kapılırım.								
7. Telefonum çekmediğinde sinyal olup olmadığını sık sık kontrol ederim.								
8. Akıllı telefonumu kullanmadığımda bir yerde mahsur kalacağımdan korkarım.								
9. Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam yeniden bakma isteği duyarım.								
10. Akıllı telefonum yanımda değilse ailemle ve arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için endişelenirim.								
11. Akıllı telefonum yanımda değilse ailem veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.								
12. Akıllı telefonum yanımda değilse gelen aramaları ve mesajları alamadığım için endişelenirim.								
13. Akıllı telefonum yanımda değilse ailemle veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.								
14. Akıllı telefonum yanımda değilse "biri beni aradı mı?" diye merak ederim.								
15. Akıllı telefonum yanımda değilse ailen ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.								
16. Akıllı telefonum yanımda değilse internet bağlantım kesileceği için endişelenirim.								
17. Akıllı telefonum yanımda değilse sosyal medyaya ulaşamadığım için huzursuz olurum.								
18. Akıllı telefonum yanımda değilse uygulama güncelleme bilgilerini takip edemediğim için endişelenirim.								
19. Akıllı telefonum yanımda değilse e postamı kontrol edemediğim için huzursuz olurum.								
20. Akıllı telefonum yanımda değilse ne yapacağımı bilemediğimden kendimi tuhaf hissedirim.								



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır. Evrak sorgulaması <https://ebys.adu.edu.tr/enVision/Dogrula/5FBUU9S> adresinden yapılabilir.

Ek 4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz.

ÇALIŞMANIN AMACI NEDİR?

Bu araştırmanın amacı 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite ile netlessfobi ve nomofobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

KATILMA KOŞULLARI NEDİR?

Bu çalışmaya dâhil olabilmeniz için 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesinde bulunan bir ortaöğretim kurumunda öğrenci olmanız gerekmektedir.

NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAKTIR?

Bu çalışmada yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite ile netlessfobi ve nomofobi ilişkisini değerlendirmeye yönelik anket ve ölçek uygulamaları gerçekleştirilecektir. Anket ve ölçek uygulamaları ortalama 10-15 dakika sürecektir. Öğrencilerin vereceği yanıtlar, isim ve kişisel bilgiler gizli tutulacaktır. Anket uygulamalarından elde edilen veriler SPSS 25,0 paket programında değerlendirilecektir.

SORUMLULUKLARIM NEDİR?

Araştırma ile ilgili olarak size sorulan bütün soruları cevaplamak ve uygulanacak olan araştırma programına özen göstermek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu koşullara uymadığınız durumlarda araştırmacı sizi uygulama dışı bırakabilme yetkisine sahiptir.

KATILIMCI SAYISI NEDİR?

Araştırmada ulaşılması gereken minimum örneklem büyüklüğü G Power analizi ile 720 olarak hesaplanmıştır.

ÇALIŞMANIN SÜRESİ NE KADAR?

Bu araştırma için öngörülen süre 12 aydır.

GÖNÜLLÜNÜN BU ARAŞTIRMADAKİ TOPLAM KATILIM SÜRESİ NE KADAR?

Anket ve ölçek uygulamalarının 10-15 dakika sürmesi öngörülmektedir.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI YARAR NEDİR?

Her yaştaki bireyde görülebilen netlessfobi ve nomofobi toplum sağlığını tehdit etmektedir. Netlessfobi ve nomofobinin temelinde internette geçirilen sürenin ve akıllı telefon kullanımının aşırılığına bağlı olarak sosyal iletişim becerilerinin kaybolması yatmaktadır. Bu nedenle internet ve akıllı telefon kullanımının kontrolü açısından gençler fiziksel etkinliklere yönlendirilmelidir. Fiziksel aktivitenin gençlerin sosyal iletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlayacağı, yalnızlık duygusunun azalmasına, netlessfobi ve nomofobi gibi psikolojik rahatsızlıkların görülmesine engel olabileceği düşünülmektedir.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI RİSKLER NEDİR?

Çalışmaya katılmanız sizin için bir risk içermemektedir.

HANGİ KOŞULLARDA ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILABİLİRİM?

Veri toplama formlarının yarısından daha azı doldurulduğunda ve araştırma planına uyulmadığında çalışmadan çıkarılabilirsiniz.

ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLAR İÇİN KİMİ ARAMALIYIM?

Araştırma esnasında araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da sıkıntınız olursa, sorumluluk **Prof. Dr. Kürşat KARACABEY'e** aittir. Uygulama süresi boyunca, herhangi bir sorun ile karşılaştığınızda **0533 4771351** numaralı telefondan sorumlu araştırmacı **Prof. Dr. Kürşat KARACABEY'e** veya **0546 2910853** numaralı telefondan yardımcı araştırmacı **Gülsüm TANIR'a** ulaşabilirsiniz.

ÇALIŞMA KAPSAMINDAKİ GİDERLER KARŞILANACAK MIDIR?

Çalışmanın size herhangi bir maliyeti bulunmamaktadır.

ÇALIŞMAYI DESTEKLEYEN KURUM VAR MIDIR?

Çalışmayı destekleyen herhangi bir kurum bulunmamaktadır.

ÇALIŞMAYA KATILMAM NEDENİYLE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILACAK MIDIR?

Bu çalışmada yer almanız nedeniyle size herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

ARAŞTIRMAYA KATILMAYI KABUL ETMEMEM VEYA ARAŞTIRMADAN AYRILMAM DURUMUNDA NE YAPMAM GEREKİR?

Bu araştırmada yer almak tamamen isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da araştırmanın herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmacılar, veri toplama formlarındaki bilgilerin eksik olması durumunda sizi araştırmadan çıkarabilir. Araştırmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır. Çalışmadan ekilmeniz veya araştırmacılar tarafından çıkarılmanız durumunda, sizle ilgili veriler bilimsel amaçla kullanılmayacaktır.

KATILMAMA İLİŞKİN BİLGİLER KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MİDİR?

Size ait tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma sonuçları yayınlandığında kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde sizinle ilgili verilere ulaşabilirler. Siz de arzu ettiğinizde, bu bilgilere ulaşabilirsiniz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren 3 sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum. Yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum. Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verilmiştir.

GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		
VELAYET VEYA VESAYET ALTINDA BULUNANLAR İÇİN VELİ VEYA VASİNİN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		
ARAŞTIRMA EKİBİNDE YER ALAN VE YETKİN BİR ARAŞTIRMACININ		İMZASI
ADI & SOYADI		
TARİH		
GEREKTİĞİ DURUMLARDA TANIK		İMZASI
ADI & SOYADI		
GÖREVİ		
TARİH		

ÖZGEÇMİŞ

Soyadı, Adı : TANIR Gülsüm
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Banaz / 15.09.1993
E-mail : glsmkrbnr@gmail.com
Yabancı Dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Yüksek Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	20.01.2021
Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	20.06.2016

AKADEMİK YAYINLAR

1. MAKALELER

Tanır G, Karacabey K, Tanır H. The relationship between physical activity and sleep quality in university students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2019, 8(2.1), 800-808.

2. BİLDİRİLER

Uluslararası Kongrelerde Yapılan Bildiriler

Tanır G, Tanır H. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Akademik Motivasyon İlişkisi. 16. International Sport Sciences Congress, s 829, 31 Ekim - 3 Kasım 2018, Antalya.

Tanır G, Karacabey K, Tanır H. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitenin Uyku Kalitesi ile İlişkisi. 16. International Sport Sciences Congress, s 825, 31 Ekim - 3 Kasım 2018, Antalya.