



## Rekreatif Aktiviteler Açısından Nomofobinin Belirleyicisi Olarak İçsel Boş Zaman Motivasyonu\*

Abdulmenaf KORKUTATA<sup>1</sup> , Elif KUŞLU<sup>2</sup> 

### Özet

**Amaç:** Boş zamanda edinilen içsel motivasyon bireyleri çeşitli eylemlere yönlendirebilmektedir. Bu eylemler kimi zaman fayda sağlarken kimi zaman olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Nomofobik eğilimler de bireylerin boş zamanlarında maruz kaldıkları bir problem olarak görülebilir. Bu anlamda yapılan bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde içsel boş zaman motivasyonunun nomofobiye etkisinin incelemesidir.

**Yöntem:** Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmış olup rekreatif aktivitelere katılan Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz döneminde aktif olarak öğrenim gören öğrenciler arasından, tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 460 kişilik gönüllü örneklem grubu üzerinden yürütülmüştür. Öğrencilerin tanımlayıcı bilgileri bilgi formu aracılığıyla elde edilirken içsel boş zaman motivasyonu ve nomofobi düzeyleri ölçek aracılığıyla tespit edilmiştir. Buna göre, betimsel analizler SPSS programında değerlendirilmiştir. Ölçüm modelinin güvenilirliği ve geçerliliğinin yanı sıra yapısal model analizleri AMOS programında gerçekleştirilmiştir.

**Bulgular:** İçsel boş zaman motivasyonunun, işlevsellikte bozulma alt boyutuna %14,3, aşırı kullanım alt boyutuna %13,3 ve iletişim kuramama alt boyutuna %10 etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin içsel boş zaman motivasyonlarının nomofobik eğilimi düşürmede önemli bir parametre olduğu söylenebilir.

### Anahtar Kelimeler

Boş zaman,  
İçsel Motivasyon,  
Nomofobi,  
Rekreasyon.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.10.2024

Kabul Tarihi: 29.12.2024

Online Yayın Tarihi: 31.12.2024

DOI: 10.18826/useeabd.1575687

## Intrinsic Leisure Motivation as a Determinant of Nomophobia in Terms of Recreational Activities

### Abstract

**Aim:** Intrinsic Motivation acquired during leisure time can direct individuals toward various actions, some of which yield benefits, while others may result in adverse outcomes. Nomophobic tendencies can be considered a problem individuals face during their leisure time. In this context, the purpose of this study is to examine the effect of Intrinsic leisure motivation on nomophobia among university students.

**Method:** This research was designed following a correlational survey model and conducted with a voluntary sample group of 460 students actively enrolled during the 2023-2024 academic year's fall semester at Çanakkale Onsekiz Mart University, selected through random sampling. Descriptive information about the students was collected using an information form, while their levels of intrinsic leisure motivation and nomophobia were determined via scales. Descriptive analyses were performed using the SPSS program. Additionally, reliability and validity of the measurement model, as well as structural model analyses, were carried out using the AMOS program.

**Results:** It was found that intrinsic leisure motivation affects the sub-dimension of functional impairment by 14.3%, the sub-dimension of excessive use by 13.3%, and the sub-dimension of inability to communicate by 10%.

**Conclusion:** Based on the findings, it can be concluded that intrinsic leisure motivation is a significant parameter in reducing nomophobic tendencies among students.

### Keywords

Leisure,  
Intrinsic Motivation,  
Nomophobia,  
Recreation.

### Article Info

Received: 29.10.2024

Accepted: 29.12.2024

Online Published: 31.12.2024

DOI:10.18826/useeabd.1575687

## GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar değişen yaşam koşulları bireylerin yaşantılarında da değişiklik göstermiştir. Gelişen sosyal, toplumsal ve teknolojik gelişmeler sayesinde bireyler zorunlulukları haricindeki zamanlarını kendi istekleri doğrultusunda eğlenme, dinlenme, sanat, spor gibi çeşitli aktivitelerle değerlendirebilir. Bireyler üzerinde sosyal, fiziksel, fizyolojik faydalarının olduğu göz önüne alındığında, insan yaşantısının devamlılığı bakımından boş zaman önemli bir ihtiyaç olarak söylenebilir.

<sup>1</sup> Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, menafk@gmail.com

<sup>2</sup> Sorumlu Yazar: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, elifkusluu@gmail.com

\*Bu araştırma Tübitak 2209/A programı kapsamında desteklenmiştir.

(Vurgun, 2019). Curren'e (2010, s. 550) göre boş zamanın çalışmaktan daha anlamlı olduğu, insan yaşantısında bireylerin boş zamanlarında zevk aldığı ve mutlu olduğu söylenebilir. Dolayısıyla rekreasyonel faaliyetlerin bireylere fayda sağladığı söylenebilir (Özavci, 2023). Kula'ya (2023, s. 128) göre ise bireyler bazı durumlarda hayatlarının karşısına çıkardığı pozitif duyguları arttırmak ya da negatif duygulardan kurtulmak düşüncesiyle boş zamanlarında çeşitli rekreasyonel aktiviteler yapma ya da yapılan aktiviteleri izleme ihtiyacı duyar. Bu ihtiyaca binaen rekreasyonel alan kullanımının olumlu duygu gelişiminde etkili olabileceği dolayısıyla bireylere genel yaşam memnuniyeti açısından kazanım sağladığı söylenebilir (Özavci ve Gözaydın, 2022). Rekreasyonel aktiviteler bireyin kendi isteği doğrultusunda katıldığı, bireye kendini yenileme imkânı sunan, dinlendirici, eğlenceli ve bireyi tatmin eden, grupça ya da bireysel olarak yapılabilen her türlü sosyal, fiziksel, kültürel veya sportif etkinlikler olarak değerlendirilebilir (Brey ve Letho, 2007, s. 161; Öztürk, 2013, s. 16). Genel olarak bireyler arasında üniversite öğrencilerinin daha çok boş zamana sahip olduğu söylenebilmektedir ve öğrencilerin boş zamanlarını rekreatif aktiviteler yaparak değerlendirmesi mümkündür (Glorieux ve VanTienoven, 2009; Ragheb ve Merydith, 2011; Tütüncü, 2011, s. 71; Özavci, 2022, s. 1). Öğrencilerin bu aktivitelere katılımı psikolojik ve fiziksel anlamda gelişiminin yanı sıra sosyal ilişkilerinin de olumlu yönde ilerlemesine yardımcı olur (Balci ve ark, 2002; Önaç, 2018; Dinç ve ark, 2019). Nitekim bireylere uygun aktivite tercihlerinin bir motivasyonel unsur olarak bu yöndeki eğilimi arttırabileceği dolayısıyla fayda durumunun da ön plana çıkacağı düşünülmektedir (Yurcu ve ark, 2018, s. 518).

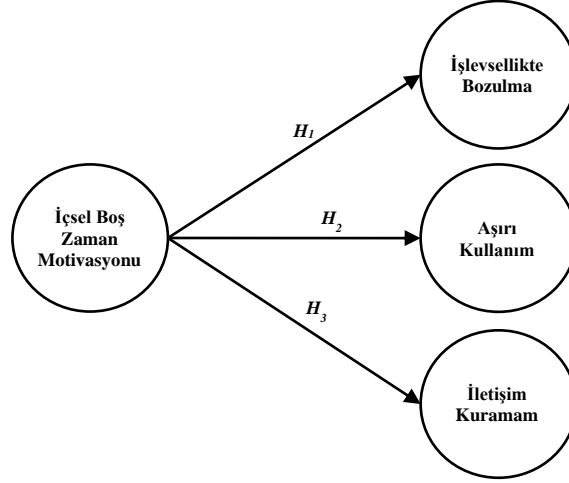
Motivasyon bireyleri topluca ya da tek başına belirli bir hedefe yönelten ve bu hedef doğrultusunda bireyleri harekete geçiren güç olarak tanımlanmaktadır (Himmetoğlu ve Ayhan, 2021, s. 1143). Carrol ve Alexandris'e (1997, s. 283) göre motivasyona içsel ve dışsal uyaranlar sebep olur. Bireyin uyaranlar ve dürtüler vasıtasıyla belirli bir motivasyon seviyesine gelmesi bireyin rekreasyonel aktiviteye katılımına ve karşısına çıkan engellerin üstesinden gelmesinde katkıda bulunur. İçsel motivasyon da bireyler kendi içinden gelerek ilgili ve meraklı bir biçimde hareketler sergilerken dışsal motivasyonda ise bireyler kendi iyiliği için değil belirli bir amaç için katılım gösterir ve tutumlarını sergiler. Bireyler için içsel motivasyon, aktiviteyi gerçekleştirmekten ve başarı elde etmekten hissedilen zevk ve mutluluk için rekreasyonel aktivitelere dahil olmayı ifade etmektedir (Pelletier ve ark, 1995, s. 37; Barakazi, 2021, s. 2). Gökçe'ye (2008, s. 28) göre motivasyon, bireylerin amaçlarına erişme arzusu kadar, bu arzuyu devam ettirebilmesidir. Günümüz yaşam koşullarında bireyler bazen motivasyonları olsa dahi zaman kısıtlamalarından dolayı rekreasyonel aktivitelere katılımında zorluk yaşayabilir. Bireyler bakış açısı olarak elindeki boş zamanı değerlendirmede en kısa sürede en çok fayda düşüncesiyle aktivite seçimlerini teknolojiyi kullanarak gerçekleştirebilmektedir. Gelişen teknolojiyle rekreasyonel aktivitelere ulaşım kolaylaşmakla kalmayıp boş zaman yönetimini de oldukça kolay hale gelmiştir. Ancak teknolojinin hatalı kullanımından kaynaklı olumsuz bir yön olarak bağımlılık ortaya çıkabilmektedir. Rekreasyonel aktivite amaçlı teknoloji kullanımı, bireylerin talep ettiklerine erişimi en kolay hale getirdiğinden koşullandırıcı bir etkiyi ortaya çıkarabilir ve bu durumun bağımlılığa dönüşmesine sebep olarak görülebilir (Eryılmaz ve Bal, 2019). Boş zaman teknolojilerine yönelik olumsuz bir nitelikte görülebilen nomofobi bu anlamda örneklendirilebilir. Nomofobi, haberleşme araçlarından yoksun olma düşüncesinden doğan kaygı durumu olarak açıklanabilmektedir (King ve ark., 2013, s. 141). Polat (2017, s. 168) nomofobiyi akıllı telefonlardan uzak durulduğunda stres olma ve kaygılanma haliyle pekişerek etrafta gerçekleşen olayları anlayamama, sürekli bir şekilde telefon kontrolü ihtiyacına kapılma olarak nitelendirmiştir. Nomofobik olan bireyler mesaj veya aramalarını görmek amacıyla telefonuna bakma, şarj aletlerini sürekli yanında taşıma, telefon kullanımının yasak olduğu yerlerden olabildiğince uzak kalma gibi belirtiler gösterebilmektedirler (Tran, 2016). Öte yandan duygusal değişkenlik, bunaltı, saldırganlık, odaklanma problemleri ve asosyallik gibi problemlerde görülebilmektedir (King ve ark, 2013; Şahin, 2021). Adnan ve Gezgin'in (2016, s. 153) üniversite öğrencilerine dair gerçekleştirdiği araştırmada öğrencilerin ortalama %50'sinin nomofobik birer birey olduğunu ortaya koymuştur. Günümüzde özellikle öğrencilerin akıllı telefon kullanım oranı göz önüne alındığında, öğrencilerin oldukça önemli bir tehlike ile karşı karşıya olduğunu söylemek mümkündür. Spitzer'in (2015) araştırmasında ortaya koyduğu gibi öğrencilerin nomofobiden dolayı deneyimlediği olumsuz olaylar akademik başarılarına, okul yaşantılarına, sosyal ilişkilerine etki edebilmektedir. Tüm bu olumsuzlukların sonucunda öğrencilerde boş zaman motivasyonunun olumsuz anlamda artabileceği ve bir bağımlılığa yol açabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle günümüz gelişen teknolojisini kullanan bireylerin tutumlarını, alışkanlıklarını ve duygularını etkilediğinden dolayı özellikle öğrenciler arasında nomofobinin etkilerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde bu yönde

çalışmaların sınırlı olduğu görülmüş bu anlamda araştırmacılara kaynak sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde içsel boş zaman motivasyonunun nomofobiye etkisinin incelemesidir.

## YÖNTEM

### *Araştırmanın modeli*

Yapılan araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasında ortaya çıkan değişimin belirlenmesi amacıyla kullanılan bir tarama modelidir (Karasar, 2018). İlişkisel tarama modeline uygun olarak kurgulanan bu çalışma rekreasyonel bağlamda nomofobi ve içsel boş zaman motivasyon ilişkisi istatistiksel olarak ele alınmıştır.



Şekil 1. Araştırmanın teorik modeli

Araştırma modelinden hareketle bazı hipotezler kurgulanmıştır. Bunlar;

**H<sub>1</sub>:** İçsel boş zaman motivasyonunun nomofobik eğilimin alt boyutu olan işlevsellikte bozulmaya istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi vardır.

**H<sub>2</sub>:** İçsel boş zaman motivasyonunun nomofobik eğilimin alt boyutu olan aşırı kullanıma istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi vardır.

**H<sub>3</sub>:** İçsel boş zaman motivasyonunun nomofobik eğilimin alt boyutu olan işlevsellikte bozulmaya istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi vardır.

### *Araştırmanın evreni ve örnekleme*

Araştırmanın evrenini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi 2023-2024 eğitim öğretim döneminde aktif öğrenciliği bulunan 46.530 (Çömü, 2023) öğrenci, örneklemini ise bu evrenden olasılıklı örnekleme yöntemlerinden olan tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen 460 öğrenci oluşturmaktadır. Ulaşılan veri sayısının söz konusu olan evreni temsil edebileceği düşünülmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

### *Araştırmanın veri toplama araçları*

**Bilgi formu:** Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, günlük boş zaman süresi, günlük telefon kullanım süresinin tespit edilmesi amacıyla bilgi formu kullanılmıştır.

**İçsel boş zaman motivasyon ölçeği:** Öğrencilerin içsel boş zaman motivasyon düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Weissinger ve Bandalos'un (1995) geliştirdiği Özdemir ve Ayyıldız Durhan (2020) 'ın Türkçeye uyarladığı "İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 23 madde, 5 alt boyut ve yedili likert tipindedir. Cevap seçenekleri 1: Hiç katılmıyorum ile 5: Tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçek alt boyutları sırasıyla Mücadele (1-8. maddeler), Öz belirleme (9-14. maddeler), Bağlılık (15-17. maddeler), Özdeşim (18-20. maddeler) ve Motivasyonsuzluk (21-23. Maddeler) şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 23 iken en yüksek puan ise 115'tir.

Motivasyonsuzluk boyutundaki maddelerin ters kodlanması gerektiği ifade edilmiş (Özdemir ve Ayyıldız Durhan, 2020) ancak ilgili maddeler ters çevirme işlemi yapılmadan önce negatif

olduğundan ters çevirme işlemi sonrası bu maddelerin olumlu bir duygu durumunu yansıtacağına karar verilmiştir. Bu nedenle “Motivasyonsuzluk” boyutu, “İçsel Boş Zaman Motivasyonu” ölçeğinin “Motivasyon” boyutu olarak kabul edilmiştir. Ters çevirme işlemi sonrası ilgili boyut motivasyon olarak kullanılabilirdiğinden bu araştırmada belirlenen amaca uygun olduğu gerekçesiyle yalnızca bu boyut değerlendirilmeye alınmıştır.

**Üsküdar Nomofobi Ölçeği:** Öğrencilerin nomofobi düzeyinin ölçülmesi amacıyla Tarhan ve ark., (2022)’nin geliştirdiği “Üsküdar Nomofobi Ölçeği” uygulanmıştır. Katılımcıların 15 yaş ve üzeri olması ölçeğin kullanımına uygundur. Toplam 25 madde olan ölçek, işlevsellikte bozulma (1-10. maddeler), aşırı kullanım (11-18. maddeler), iletişim kuramama (19-25. maddeler) şeklinde 3 alt boyuta sahiptir. Cevap seçenekleri, 1:Hiçbir zaman ile 5:Her zaman şeklinde beşli likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 iken en yüksek puan 125’tir. Cevaplardan alınan puanlara göre 100-125 puan yüksek seviye nomofobi düzeyi, 75-99 puan orta seviye nomofobi düzeyi, 50-74 puan az seviye nomofobi düzeyi, 49 puan ve altı nomofobi yok şeklinde yorumlanmaktadır.

### **Araştırmanın veri analizi**

Elde edilen verilere ilişkin analizlerin öncesinde SPSS programında bir dizi istatistiksel yöntem uygulanmıştır. Verilerin normallik durumu çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) sonuçlarıyla incelenmiştir. Verilerin normallüğünün ardından ölçüm modelinin geçerlik ve güvenilirlik analizlerine bakılmıştır. Ölçüm modelinin güvenilirlik analizleri, Cronbach Alpha ve Bileşik Güvenilirlik (Composite Reliability, CR) testleri ile kontrol edilmiştir. Ölçüm modeli geçerlilik durumu yakınsak (birleşme), ayrışma (ıraksak), yapı (Doğrulayıcı Faktör Analizi) geçerliği ile test edilmiştir. Ölçüm modeli geçerlik ve güvenilirlik sonuçları AMOS programında değerlendirilmiştir. Ayrıca hipotez testleri de yine AMOS programında gerçekleştirilmiştir.

## **BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde ölçek verilerinin normallik, geçerlik, güvenilirlik sonuçları ve hipotez testlerine yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Betimsel sonuçlar

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	203	44,1
	Erkek	257	55,9
Yaş	18-19 yaş	124	27,0
	20-21 yaş	170	37,0
	22-23 yaş	119	25,9
	24 yaş ve üzeri	47	10,2
	1-3 saat	78	17,0
Günlük boş zaman süresi	3-5 saat	152	33,0
	5-7 saat	144	31,3
	7-9 saat	46	10,0
	10 saat ve üzeri	40	8,7
	Rekreasyonel faaliyetlere katılıyorum. (Boş zamanlarımızda yapmak istediğimiz sosyal, kültürel veya sportif faaliyetler)	Evet	384
	Hayır	76	16,5
En son ne zaman rekreatif bir etkinliğe katıldınız? (Sinemaya gitmek, piknik yapmak, yürüyüş yapmak, futbol oynamak, müzik dinlemek, kitap okumak vb. gibi)	1 hafta içinde	360	78,3
	1 ay içinde	66	14,3
	3 ay içinde	21	4,6
	6 ay içinde	13	2,8
	1-3 saat	88	19,1
Günlük telefon kullanım süreniz ne kadardır?	3-5 saat	159	34,6
	5-7 saat	130	28,3
	7-9 saat	50	10,9
	10 saat ve üzeri	33	7,2
	Gün içerisinde Powerbank ya da şarj cihazınızı yanınızda taşıyor musunuz?	Evet	160
Hayır		300	65,2
10'dan az		28	6,1
Günde ortalama kaç kez telefonunuzu kontrol edersiniz?	10-20 kez	109	23,7
	20-30 kez	102	22,2
	30-40 kez	78	17,0
	40'tan fazla	143	31,1
Toplam		460	100

Araştırmaya en fazla %55,9 oranında katılım erkekler tarafından sağlanırken %37,0 oranıyla en fazla katılım 20-21 yaş aralığında gerçekleşmiştir. Günlük boş zaman süresi %33,0 oranında 3-5 saat bulunurken en son bir rekreatif aktiviteye %78,3 oranıyla 1 hafta içinde olacak şekilde bir bulgu elde edilmiştir. Öğrencilerin günlük telefon kullanım süreleri %34,6 ile yoğunluğun 3-5 saat ve arasında olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin powerbank veya şarj cihazı taşıma durumlarına bakıldığında %65,2'sinin bu tür cihazları taşımadığını anlaşılmıştır. Öğrencilerin günlük olarak telefonlarını kontrol etme sıklığı %31,1 ile 40'tan fazladır.

**Tablo 2.** Ölçüm modeli normallik, güvenilirlik ve geçerlik sonuçları

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$	CR	AVE	MSV
İçsel Boş Zaman Motivasyonu	-0,545	-0,348	0,887	0,887	0,724	0,114
İşlevsellikte Bozulma	2,390	6,337	0,938	0,939	0,606	0,383
Aşırı Kullanım	0,535	-0,385	0,944	0,944	0,681	0,383
İletişim Kuramama	0,345	-0,895	0,948	0,948	0,725	0,319

Kline tarafından öne sürülen bilgiler ışığında Çarpıklık değerlerinin  $\pm 3$  ve Basıklık değerlerinin  $\pm 10$  üzerinde olması probleme işaret ederken bu değerlerin altında olması ise verilerin normal dağıldığı şeklinde söylenebilir (Kline, 2016, s. 63). CR ve Cronbach Alpha değerleri 0,70'in üzerinde olması ölçeklerin güvenilirliğini ortaya koyar (Hair ve ark., 2017). Araştırmada kullanılan ölçüm modelinin geçerlik analizi, ayrışma (ıraksak) ve yakınsak (birleşme) geçerlilik ölçütlerince değerlendirilmiştir. Ölçeklerin Ortalama Varyans Çıkarımı (AVE) değerinin 0,50 üzeri, Bileşik Güvenirlik (CR) değerinin ise 0,70 üzeri olduğu gözlemlenmiştir. Buradan hareketle modelin yakınsak (birleşme) geçerliliği doğrultusunda yeterli olduğunu söylemek mümkündür (Gaskin ve Lim, 2016; Hair ve ark., 2019). Ayrıca, ölçüm modelinin Ortalama Varyans Çıkarımı (AVE) değerlerinin, Maksimum Paylaşılan Varyans (MSV) değerlerinden büyük olması, ayrışma (ıraksak) geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir (Hair ve ark., 2019; Gaskin ve Lim, 2016). Ölçüm modelinin hem iç tutarlılık hem de ayırt edici geçerlilik açısından yeterli olduğu saptanmıştır.

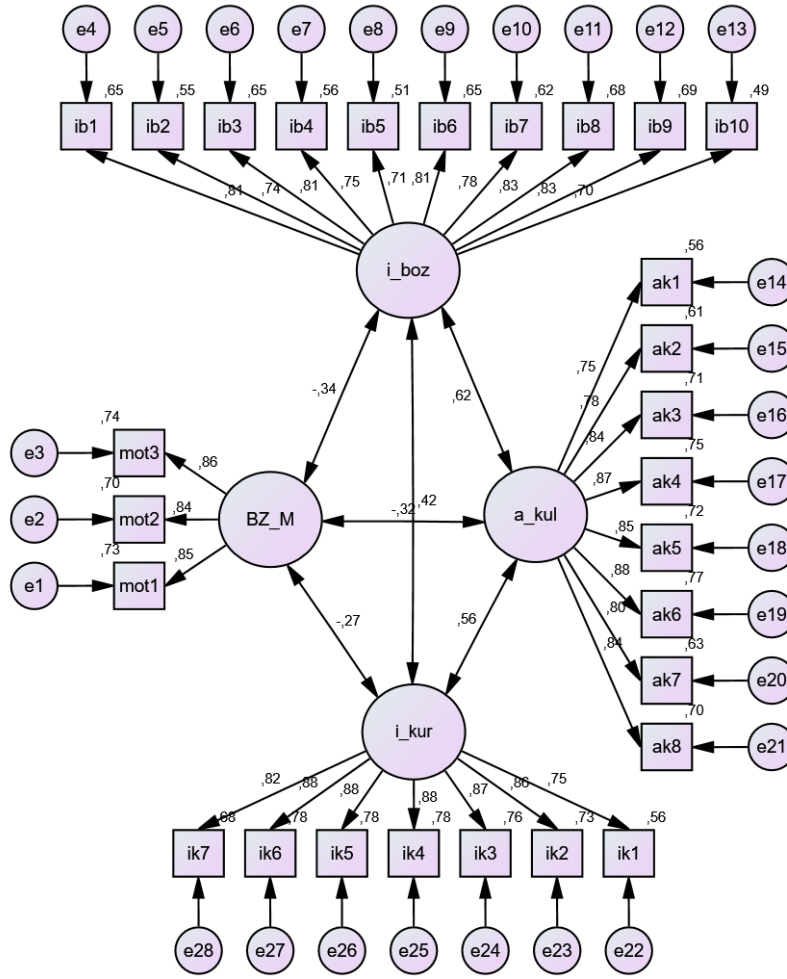
**Tablo 3.** Ayrım geçerliği sonuçları

Ölçekler	İçsel Boş Zaman Motivasyonu	İşlevsellikte Bozulma	Aşırı Kullanım	İletişim Kuramama
İçsel Boş Zaman Motivasyonu	0,851	.	.	.
İşlevsellikte Bozulma	-0,337***	0,778	.	.
Aşırı Kullanım	-0,317***	0,619***	0,825	.
İletişim Kuramama	-0,271***	0,421***	0,565***	0,852

Fornell-Larcker Kriteri  $\ast = \sqrt{AVE}$ : Ortalama açıklanan varyansın kare kökü; \*\*\*= $p < 0,000$

Bir ölçüm modelinin ayrıştırıcılığı, modelin temel bileşenlerinden biri olan ortalama varyansın karekökünün, diğer boyutlar ile olan korelasyon katsayısının yüksekliğiyle doğrudan ilişkilidir (Fornell ve Larcker, 1981; Gaskin ve Lim, 2016). Yapılan analizler sonucunda, tüm yapıların ortalama varyans (AVE) değerlerinin kareköklerinin, diğer yapılarla olan korelasyon katsayılarından daha büyük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, ölçüm modelinin ayırım geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir.





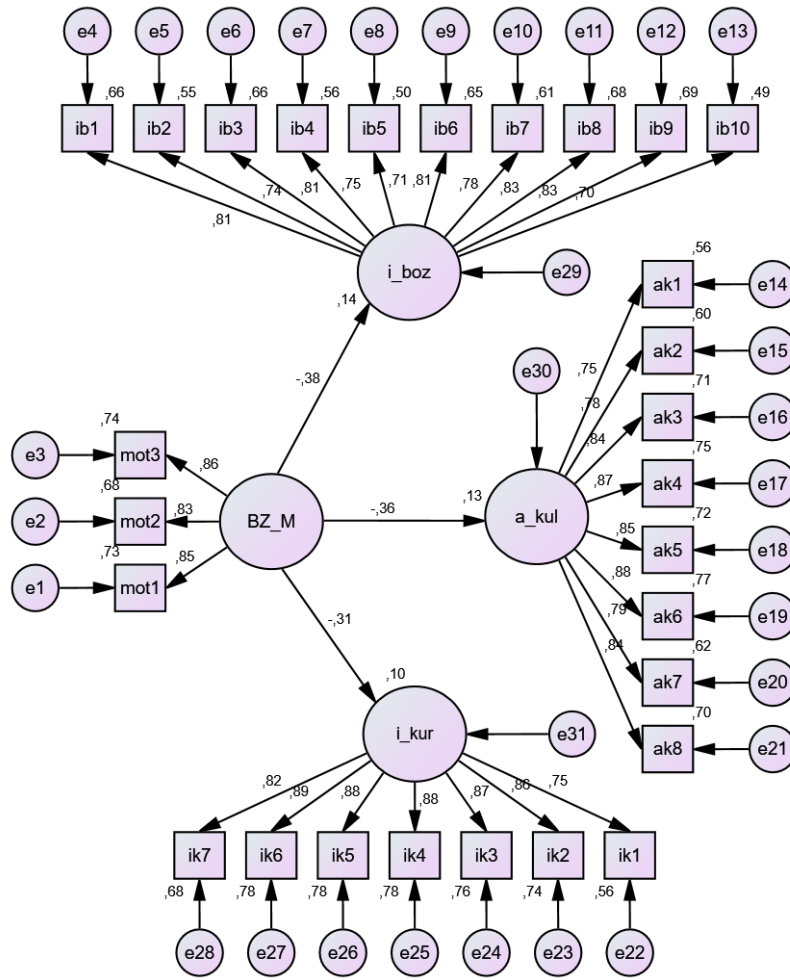
Şekil 1. Ölçüm modeli

Gösterge yükleri, bir ölçme modelinde gözlemlenen değişkenlerin (göstergelerin) latent değişkenle olan doğrusal ilişkisini ifade eden standardize edilmiş regresyon katsayılarıdır. Bu katsayılar, her bir göstergenin, ilgili latent değişkenin varyansını ne ölçüde açıkladığını ve dolayısıyla latent değişkenin içeriğini ne kadar iyi temsil ettiğini gösterir. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen gösterge yüklerinin 0,70 veya üzerinde olması, ölçme aracının yapı geçerliği açısından güçlü bir kanıt olarak sunmaktadır (Hair ve ark., 2014). Yüksek gösterge yükleri, aynı zamanda göstergelerin latent değişkenle yakınsak geçerliliğe sahip olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 4. Ölçüm modeli uyum iyilik sonuçları

CMIN	df	p	$\chi^2$	GFI	NFI	CFI	RMSEA	SRMR
.	.	<,05	<3	>,90	>,90	>,90	<,08	<,08
640,574	344	,000	1,862	,908	,940	,971	,043	,0382

Araştırmada kullanılan ölçüm modelinin uyum iyiliği indeksleri, elde edilen verilerin model tarafından başarıyla açıklandığını ve modelin veriye uygun olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçme aracının yapı geçerliği hakkında güçlü kanıtlar sunmaktadır (Arbuckle, 2011).



Şekil 2. Yapısal eşitlik modeli

Yapısal eşitlik modeline göre içsel boş zaman motivasyonunun ve nomofobiye negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguların detaylı istatistiksel sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Yapısal eşitlik modeli hipotez sonuçları

Değişkenler		$\beta$	B	SH	Kritik Değer (CR)	p	$r^2$	Hipotez
İçsel Boş zaman motivasyonu	→ İşlevsellikte Bozulma	-0,378	-0,177	0,024	-7,464	0,000	0,143	H <sub>1</sub> Kabul
İçsel Boş zaman motivasyonu	→ Aşırı Kullanım	-0,365	-0,189	0,027	-7,105	0,000	0,133	H <sub>2</sub> Kabul
İçsel Boş zaman motivasyonu	→ İletişim Kuramama	-0,313	-0,205	0,033	-6,121	0,000	0,098	H <sub>3</sub> Kabul

Tabloya göre öğrencilerin içsel boş zaman motivasyonunun nomofobiye etkisi yapısal eşitlik modeline göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buradan hareketle içsel boş zaman motivasyonu işlevsellikte bozulma alt boyutunu %14,3 oranında etkilediği ve içsel boş zaman motivasyonundaki bir birimlik değişimin işlevsellikte bozulma alt boyutuna negatif yönde  $\beta=0,378$  düzeyinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda H<sub>1</sub> hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan içsel boş zaman motivasyonu aşırı kullanım alt boyutunu %13,3 etkilerken, içsel boş zaman motivasyonundaki bir birimlik değişimde aşırı kullanım alt boyutu negatif yönde  $\beta=0,365$  oranında oranın da etkilenmektedir. Böylece H<sub>2</sub> hipotezi kabul edilmiştir. Son olarak içsel boş zaman motivasyonu iletişim kuramama alt boyutunu %10 etkilerken, içsel boş zaman motivasyonundaki bir birimlik değişim iletişim kuramama alt boyutunu negatif yönde  $\beta=0,313$  oranında etkilenmektedir. Buradan hareketle H<sub>3</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, rekreatif aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinde içsel boş zaman motivasyonunun nomofobi üzerindeki etkisini incelemektir. Bu kapsamda kurgulanan teorik modelden (bkz. Şekil 1) hareketle belirlenen hipotezler test edilmiştir. Ancak literatürde bu yönde doğrudan bir çalışmaya rastlanılmadığından içsel boş zaman motivasyonunun nobofobiye etkisi olacak araştırılmıştır. Söz konusu bu çalışmada “**H<sub>1</sub>**: İçsel boş zaman motivasyonunun nomofobik eğilimin alt boyutu olan işlevsellikte bozulmaya istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi vardır.”, “**H<sub>2</sub>**: İçsel boş zaman motivasyonunun nomofobik eğilimin alt boyutu olan aşırı kullanıma istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi vardır.” ve “**H<sub>3</sub>**: İçsel boş zaman motivasyonunun nomofobik eğilimin alt boyutu olan iletişim kuramamaya istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi vardır.” hipotezleri yapılan analiz sonucunda anlamlı bulunmuş ve hipotezler kabul edilmiştir. Dolayısıyla rekreatif aktivitelere katılan öğrencilerde içsel boş zaman motivasyonunun onların nomofobik eğilimlerini düşürdüğü söylenebilir. Bu yöndeki literatüre bakıldığında;

Bichu ve Kumar (2021) ve Gülsümgül (2018)’ ün yaptığı çalışmada aktif rekreasyon aktivitelerinin nomofobiyi azalttığına dair bulgular elde edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle aktif rekreasyonel aktivitelerin bireylere sağladığı hem fiziksel hem psikolojik faydaların içsel motivasyonu artırarak nomofobik eğilimlerini düşürebileceğine işaret edilmiştir. Bir başka çalışmaya göre yaşam doyumu yüksek olan bireylerin sosyal medya kullanımının düşük olması, içsel boş zaman motivasyonunun yüksek olduğu ve sosyal medya bağımlılığını azalttığını ortaya çıkarmıştır (Balcı ve Koçak, 2017). Bu durum, içsel motivasyonu yüksek olan bireylerin, dışsal ödüllerden ziyade yaşamdan daha fazla keyif alarak içsel ihtiyaçlarını karşıladıklarını gösterebilir. Bayrakdaroğlu (2022) yaptığı çalışmada motivasyonsuzluk ile nomofobi arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Yani içsel motivasyonun yüksek olması nomofobik eğilimi azalttığı yönünde bir sonuca ulaşmıştır. Dolayısıyla bireylerin içsel motivasyonlarının yüksek olması, hedeflerine ulaşma ve yaşamlarında tatmin olma isteklerini artırarak akıllı telefon bağımlılığını azaltabilmektedir. Berdida ve Grande (2023)’nin çalışmasındaki bulgular hemşirelik öğrencilerinin yaşadıkları motivasyon kaybının nomofobik eğilimi arttırdığı yönündedir. Bununla beraber üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaya göre boş zaman yönetim becerileri yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı riskinin daha düşük olduğu ortaya koyulmuştur (Gezgin ve ark., 2021). Boş zaman yönetim becerileri yüksek olan bireyler, genellikle zamanlarını daha planlı ve etkin şekilde kullanarak çeşitli rekreasyonel aktivitelere yer verme eğiliminde oldukları düşünülebilir. Bu durum, onların içsel motivasyonlarını güçlendiren etkinliklere daha fazla zaman ayırmalarını sağlayabilir. İçsel motivasyonun yüksek olması ise, diğer çalışmalarda belirtildiği gibi nomofobi eğilimini azaltıcı etkiye sahiptir denebilir.

Öz belirleme teorisi (Ryan ve Deci, 2000) çerçevesinde değerlendirildiğinde, çalışmada elde edilen bulgular, bireylerin içsel motivasyonlarının nomofobi üzerindeki önemli etkisini desteklemektedir. Araştırma, bireylerin kendi seçimleri doğrultusunda yaptıkları etkinliklerin onlara daha fazla özerklik ve yetkinlik hissi vererek, içsel motivasyonlarını artırdığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin dışsal ödüllerden ziyade, etkinliğin kendisinden keyif almalarına ve dolayısıyla akıllı telefon gibi dışsal kaynaklara olan bağımlılıklarını azaltmalarına yol açabilmektedir. Bu bulgular, öz belirleme teorisinin temel varsayımlarını destekleyerek, içsel motivasyonun bireylerin davranışlarını şekillendirmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Sonuç olarak içsel boş zaman motivasyonunun bireylerin nomofobi eğilimlerinin üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bireylerin içsel boş zaman motivasyonlarını arttıracak rekreasyonel aktiviteler geliştirmek, nomofobi eğilimini azaltmada oldukça önemli bir adım olarak görülmektedir. Gelecekte yapılacak olan çalışmaların farklı örneklem grupları üzerinde içsel motivasyonu arttırmaya yönelik müdahalelerin etkinliği ve farklı teknolojilerin nomofobi üzerinde etkisinde içsel boş zaman motivasyonunun rolü incelenebilir.

## TEŞEKKÜR

Bu çalışma “TÜBİTAK 2209 -A- Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı” kapsamında gerçekleştirilmiştir. TÜBİTAK’a bizlere sağladığı destek için teşekkür ederiz.

## Etik Onay İzin Bilgileri

**Etik Kurul Komitesi:** Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu  
**Protokol Numarası:** E-84026528-050.99-2400100416 / 2024-YÖNP-0264



**KAYNAKÇA**

- Anđan M. & Gezgin D.M. (2016). Modern ağın yeni fobisi: Üniversite đrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141158.
- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM SPSS Amos 20 user's guide*. Amos Development Corporation, SPSS Inc.
- Arpaci, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96–106.
- Balcı, Ő. & Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki: Üniversite đrencileri üzerine bir araştırma. 1. *Uluslararası İletiŐimde Yeni Yönelimler Konferansında sunulan bildiri*. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Balcı, V., DemirtaŐ, M., Gürbüz, P., İlhan, A., & Ersöz, V. (2002). Ankara'daki niversite đrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araŐtırılması. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Marmara Üniversitesi, Antalya.
- Barakazı, E. (2021). *Boş zaman motivasyonu ve yaşam tatmini iliŐkisinde boş zaman tatminin aracılılık etkisi: Üniversite đrencileri üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı, Ankara.
- Bayrakdaroğlu, Y., Őenel, E., Eren, K., Gr, K. & Eleman, S. (2022). Farklı branŐlardaki sporcuların pandemi döneminde nomofobi düzeylerinin içsel motivasyona etkisinin incelenmesi. *GmŐhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1534-1544.
- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2023). Nursing students' nomophobia, social media use, attention, motivation, and academic performance: A structural equation modeling approach. *Nurse Education in practice*, 70, 103645.
- Bichu, E., & Kumar, N. (2021). Association of level of physical activity in physiotherapy undergraduates with Nomophobia. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(4), 96-98.
- Brey, E.T. & Lehto Xinran Y. (2007). The relationship between Daily and Vacation Activities. *Annals of tourism Research*, 34(1)160-180.
- Carroll, B. & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation, *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Curren, R. (2010). Aristotle's educational politics and the Aristotelian renaissance in philosophy of education. *Oxford Review of Education*, 36(5), 543-559.
- om, (2023). <https://ubys.comu.edu.tr/BIP/BusinessIntelligence/Home/Index> EriŐim Tarihi: 13.11.2023
- Din, H., Koca, B. H., Poyraz, A., & Aydemir, K. (2019). Üniversite đrencilerinin boş zaman anlamlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Eryılmaz, S. & Bal, H.T. (2019). Teknoloji bağımlılığı ile rekreasyonel eğilimler arasındaki ilişki: Üniversite đrencileri üzerinde bir inceleme. *Türk turizm araştırmaları dergisi* 3(4), 902-919.
- Fornell, C. & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gaskin, J., & Lim, J. (2016). *Master validity tool*. AMOS Plugin: Gaskination's Stat Wiki.
- Gezgin, D. M., Mihci, C. & Gedik, S. (2021). The effect of free time management skills upon smartphone addiction risk in university students. *Journal of Education in Science Environment and Health*, 7(4), 354-366.
- Glorieux, I. & Van Tienoven, T. P. (2009). Gender en tijds besteding. Verschillen en evolutie in de tijdsbesteding van Belgische vrouwen en mannen (2005, 1999 en 1966). *Brussel: Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen*.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik deđiŐkenlerle iliŐkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Gumusgul, O. (2018). Investigation of Smartphone Addiction Effect on Recreational and Physical Activity and Educational Success. *World Journal of Education*, 8(4), 11-17.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M. & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*, (Second edition). Sage publications.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M. & Ringle, C. M. (2019). When to Use and How to Report the Results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24. <https://doi.org/10.1108/EBR-11-2018-0203>

- Hair, J. F., Sarstedt, M., Hopkins, L., & Kuppelwieser, V. G. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): An emerging tool in business research. *European Business Review*, 26(2), 106-121.
- Himmetoğlu, A. & Ayhan, A. (2021). Sosyal medya kullanım motivasyonu, boş zaman doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 1141-1174.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel Yayınevi.
- King, A. C., Hekler, E. B., Grieco, L. A., Winter, S. J., Sheats, J. L., Buman, M. P. & et al. (2013). Harnessing different motivational frames via mobile phones to promote Daily physical activity and reduce sedentary behavior in aging adults. *PloSone*, 8(4), 62613.
- Kline, R. B. (2016). *Principles And Practice of Structural Equation Modeling. Methodology In the Social Sciences* (4th ed.). New York: The Guilford Press.
- Kula, H. (2023). Rekreasyon ve spor endüstrisi (Ed:Tezcan, E., Kusan, O). *Rekreasyonda Güncel Konular ve Yeni Trendler* (s: 127-150). Efe Akademik Yayınları.
- Önaç, A. K., Birişçi, T., Gündel, H., Işikel, N., & Çalışkan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri üzerine bir araştırma. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 55(1), 1-9.
- Özavci, R. (2022). *Boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolü*. Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Özavci, R. (2023). Rekreasyonel perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı, (1), 264-278.
- Özavci, R., & Gözaydın, G. (2022). Rekreasyonel alan kullanımında koronavirüs kaygısının yaşam doyumuna etkisi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 89-94.
- Özdemir, A.S., Ayyıldız Durhan, T., & Karaküçük, S. (2020). İçsel boş zaman motivasyon ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(24), 2838-2855.
- Özdemir, A.S., Ayyıldız Durhan, T., Karaküçük, S. (2020). İçsel boş zaman motivasyon ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(24), 2838-2855.
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi Çalışanlarının Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi (Gaziantep Uygulaması)*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Ragheb, M. G. & Merydith, S. P. (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41–59.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Siddiqi, S. & Memon, Z. A. (2016). Internet addiction impacts on time management that results in poor academic performance. *International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT)*, 63-68.
- Spitzer, M. (2015). M-Learning? When it comes to learning, smartphones are liability, not an asset. *Trends in Neuroscience & Education*, 4, 87–89.
- Şahin, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi. *Atlas Journal*, 7(37), 1262-1270.
- Tarhan, K. N., Tutgun Ünal, A., Doğan, N., Kurt, A. S., Muradi, P., ... Ayyıldız, Y. (2022). Üsküdar Nomofobi Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 2(2), 112- 135.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1-22.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.

- Vurgun, T. (2019). *Yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetlerine yerel halkın algısının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Altındağ örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Weissinger, E. & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(4), 379-400.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A. & Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 517-536.

## KAYNAK GÖSTERİMİ

Korkutata, A. & Kuşlu, E. (2024). Rekreatif Aktiviteler Açısından Nomofobinin Belirleyicisi Olarak İçsel Boş Zaman Motivasyonu. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 10(4), 317-327. DOI: 10.18826/useabd.1575687