



Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Nomofobi ve İnternet  
Bağımlılığı Arasındaki İlişki

The Relationship Between Physical Activity Level and Nomophobia and Internet  
Addiction in University Students

Burcu DURSUN<sup>1</sup>, Hasan GERÇEK<sup>1</sup>, Mustafa Savaş TORLAK<sup>1</sup>

<sup>1</sup> KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Konya, Türkiye

Özet

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesiydi.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya 18-26 yaş aralığında gönüllü 211 üniversite öğrencisi dahil edildi. Katılımcıların verileri, çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla toplandı. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (İPAQ), internet bağımlılık düzeyleri Young İnternet Bağımlılık Ölçeği (YIAS), nomofobi düzeyleri Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) ile değerlendirildi.

**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması  $19,97 \pm 1,72$  idi. Katılımcıların 41 (%19,4)'i erkek, 170 (%80,6)'i kadındı. Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile nomofobi ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönlü çok düşük korelasyon varken ( $r=-0,173$ ,  $p=0,012$ ), internet bağımlılığı ile ( $r=-0,022$ ,  $p=0,748$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı.

**Sonuç:** Çalışmamızda fiziksel aktivite seviyesi ile nomofobi arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulundu. Öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin artması ile birlikte akıllı telefona duyulan ihtiyacın azalacağını düşünmekteyiz.

**Anahtar kelimeler:** fiziksel aktivite, nomofobi, internet bağımlılığı, üniversite öğrencileri,

**Abstract:**

**Objective:** The purpose of this study was to examine the relationship between physical activity level and nomophobia and internet addiction in university students.

**Material and Method:** 211 volunteer university students between the ages of 18 to 26 were included in the research. Participants' data were collected online via Google Forms. Participants' physical activity levels were evaluated with the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ), internet addiction levels with the Young Internet Addiction Scale (YIAS), and nomophobia levels with the Nomophobia Scale (NMP-Q).

**Results:** The average age of the participants was  $19.97 \pm 1.72$  years. Of the participants, 41 (19.4%) were male and 170 (80.6%) were female. While there was a very low negative correlation between the participants' physical activity levels and the sub-dimensions of the nomophobia scale ( $r=-0.173$ ,  $p=0.012$ ), no significant relationship was found between physical activity and internet addiction ( $r=-0.022$ ,  $p=0.748$ ).

**Conclusion:** In our study, a low-level negative relationship was found between physical activity level and nomophobia. We think that as the physical activity level of students increases, the need for smartphones will decrease.

**Key words:** physical activity, nomophobia, internet addiction, university students.

© 2024 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

## 1. Giriş

Yaşam boyunca herhangi bir zaman diliminde kas ve eklemlerin kullanılması ile gerçekleşen, vücutta enerji tüketimine sebep olup kalp atış ve solunum hızını artıran ve sonucunda da farklı derecelerde yorgunluk açığa çıkaran durumlar fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Türütgen, 2023). Yapılan fiziksel aktiviteler vücut farkındalığında, denge ve koordinasyon sağlanmasında, kas gücünün ve esnekliğinin geliştirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite; çocuklarda ve gençlerde sağlıklı gelişimde kötü alışkanlıkların bırakılmasında, kronik hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasında, kronik hastalıkların tedavisinde ve yaşlıların günlük yaşamda aktif olmalarında etkilidir

(Pirinçci ve Erdem, 2003). Günümüzde artan teknoloji ile internet ve cep telefonu gibi ortamlarda geçirilen süre artmakta ve fiziksel aktivite süresi azalmaktadır (Tunay, 2008).

İnternet erişiminin sınırlı düzeylerde tutulduğu veya olmadığı durumlarda kişide oluşan kaygı ve sinirlilik hali gibi belirtilerle açığa çıkan, internette bulunma süresinin sınırlandırılmaması ve birçok zararı olmasına rağmen kullanımının neredeyse sürekli hale gelmesi internet bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Pan, Chiu ve Lin, 2020). İnternet bağımlılığı çocuklarda ve gençlerde; obeziteye, görme problemleri, asosyallığe, çevre ve aile içi iletişim problemlerine ve eğitimde sorunlara neden olabilmektedir (Young ve De Abreu, 2011). İnternet bağımlılığı, özellikle yetişkinlik dönemi öncesindeki bireylerin üzerinden de toplumu tehdit eden bir halk sağlığı sorunudur (Kurt, Çilkaya ve Erşan, 2022).

Teknolojik gelişme süreciyle yeni teknolojiler ve insanlar arasındaki etkileşimin bir yansıması ve günümüzde de sıklıkla karşılaştığımız bir hastalık olan Nomofobi "NO MOBILEPHONE PHOBIA" dan türetilmiş olup; mobil telefon, tablet ve bilgisayar gibi yenilikçi cihazların yoksunluğundan açığa çıkan kaygı ve huzursuz olma durumudur. (Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet, 2017; King vd., 2013; Türen, Erdem ve Kalkın, 2017). Nomofobik bireyler, yanlarına telefonunu almayı unutursa, şarjları biterse veya veri iletişimde ulaşılmazlıklar yaşarsa kaygı duymaya başlar. Nomofobi, bireyin günlük işlerini de negatif etkiler (Dixit vd., 2010).

Alış-veriş hızlandırma, haberleşme de kolaylık, boş zaman faaliyetleri için eğlence uygulamaları gibi teknolojinin getirdiği yenilikler bireylerin yaşantısını kolaylaştırırken, diğer yandan hareketsiz yaşama yol açarak toplum sağlığı üzerine negatif etkiye neden olmaktadır (Türütgen, 2023).

Akıllı telefon bağımlılığı bulunan, üniversite öğrencileri arasında uzun süreli ekran kullanma davranışı fiziksel aktivite üzerinde olumsuz etkilere sahiptir (Tong ve Meng, 2023).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı ve nomofobi arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla gerçekleştirildi.

## **2. Gereç ve Yöntem**

Çalışmaya, 18-26 yaş aralığında, çalışmaya gönüllü olarak katılan 211 sağlıklı öğrenci dahil edildi. Çalışmaya dahil edilme kriterleri akıllı telefona sahip olmak ve akıllı telefon üzerinden interneti kullanmaktır. Çalışmada dışlanma kriteri ise fiziksel aktiviteyi kısıtlayacak engele sahip olmaktır. Ölçümler çevrimiçi olarak

Google Forms aracılığıyla uygulandı. Katılımcıların yaş, cinsiyet, vücut kütle indeksi ve eğitim durumlarını içeren sosyodemografik veriler çalışmacılar tarafından hazırlanan form ile toplandı.

Bu çalışma, Konya'da bulunan bir vakıf üniversitesinde Aralık 2023 - Ocak 2024 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Çalışma için üniversitesinin İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 22.12.2023 tarih ve 2023/017 karar ile etik izin alındı. Çalışmanın tüm aşamaları Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak gerçekleştirildi. Bireyler çalışma hakkında bilgilendirilerek, aydınlatılmış onamları alındı.

## **Veri Toplama Araçları**

### **Fiziksel Aktivite**

Katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için Craig vd. (2003) tarafından geliştirilmiş olan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (İPAQ) kullanıldı. Öztürk (2005) anketin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği çalışmasını yapmıştır. Anket değerlendirme için son 7 günü kapsamaktadır. Değerlendirilecek fiziksel aktivitelerin bir seferde en az 10 dk'lık süreyle yapılması gerekmektedir. Toplam skor hesaplanırken aktivitelerin dakikası, günü ve MET değerleri çarpılır ve "MET.dk/hafta" olarak elde edilir. Şiddetli fiziksel aktiviteler 8 MET ile çarpılıyorken orta şiddetli fiziksel aktiviteler 4 MET ile çarpılır ve ayrıca yürüme ise 3.3 MET ile çarpılmaktadır. Toplam fiziksel aktivite skorunun 600 (MET.dk/hafta)'nın altında olması düşük şiddette fiziksel aktiviteyi gösterirken, 600 ile 3000 arasında olması orta şiddette fiziksel aktiviteyi ifade eder. Ayrıca 3000 (MET.dk/hafta) üzerinde bulunması şiddetli fiziksel aktiviteyi belirtmektedir (Yaraşır, 2018).

### **İnternet Bağımlılığı**

Katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri Young'ın internet bağımlılığı kriterlerine göre belirlendi. Patolojik internet kullanımını belirlemek amacıyla Young (2009) tarafından geliştirilmiş ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış 20 soruluk İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanıldı. İnternet Bağımlılık Ölçeği altılı likert bir ölçektir ve sorulan sorulara verilecek cevaplar için öğrencilerden "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinin birisini işaretlemesi beklenmektedir. Sırasıyla bu seçenekler 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 olarak puanlamaya tabi olmaktadır. Puanlamaya ilişkin olarak da üç farklı kategoriye sınıflandırma yapılmaktadır. 80 puan ve üzerindeki "Patolojik İnternet Kullanıcısı", 50 ile 79 arası puanlılar "Sınırlı Semptom Gösterenler" ve son olarak ise 49 puan ve altındakiler "Semptom Göstermeyenler" olarak kategorize edilmiştir (Bayraktar, 2001).

### Nomofobi

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından Nomofobi Ölçeği geliştirilmiş olup Yıldırım vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanması gerçekleştirilmiştir. 7'li Likert tipinde bir ölçek olan Nomofobi Ölçeği 20 sorudan meydana gelmektedir (1: Kesinlikle katılmıyorum; ...; 7: Kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin 4 alt boyutu bulunmakta olup bunlar çevrim içi olamama, iletişimi kaybetme, rahat hissedememe, bilgiye ulaşamamadır. Katılımcılar Nomofobi ölçeğinden en az 20 ve en çok 140 puan arasında alabilir. Puanlama sonucu 20 iken nomofobi yok; 20 ile 60 arasında iken hafif düzey; 60 ile 100 arasında olursa orta düzey; 100 ile 140 arasında olursa ise aşırı düzey olarak sınıflandırılmaktadır (Yıldırım vd., 2016).

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS versiyon 29 (IBM Corp., Armonk, NY, ABD) paket programı kullanıldı. Normal dağılıma uyan veriler ortalama ve standart sapma bakımından ve normal dağılıma uymayan veriler ise medyan ve çeyreklikler arası fark olarak sunulmuştur. Veriler normal dağılıma uymadığı için Spearman korelasyon analizi yapıldı. Spearman korelasyon katsayıları, çok zayıf ( $r < 0,30$ ), zayıf ( $0,50 < r < 0,31$ ), orta ( $0,70 < r < 0,51$ ), yüksek ( $0,90 < r < 0,71$ ), çok yüksek ( $r > 0,91$ ) olarak sınıflandırıldı (Choi, Peters ve Mueller, 2010). Çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  koşulu ile kabul edildi.

### 3. Bulgular

Katılımcılardan toplanan demografik veriler Tablo 1'de sunulmaktadır.

**Tablo 1:** Katılımcıların demografik verileri

Demografik Özellikler	Ort ± SS / n (%)
<b>Yaş</b>	19,97 ± 1,72
<b>VKI</b>	22,16 ± 3,90
<b>Cinsiyet</b>	
Erkek	41 (%19,4)
Kadın	170 (% 80,6)
<b>Eğitim durumu</b>	
Önlisans	194 (%91,9)
Lisans	17 (%8,1)

Ort: ortalama; SS: standart sapma; n: sayı; %: yüzde

Katılımcıların, yürüme fiziksel aktivite seviyeleri ortalama  $1228,68 \pm 1256,76$ , orta yoğunlukta fiziksel aktivite seviyeleri ortalama  $374,50 \pm 666,03$ , şiddetli fiziksel aktivite seviyeleri ortalama  $705,09 \pm 1554,14$ , toplam fiziksel aktivite seviyeleri ortalama  $2308,28 \pm 2491,59$  idi (Tablo 2).

**Tablo 2:** Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri

	<b>M (IQR)</b>
Yürüme (MET.dk/hafta)	924,00 (924,00)
Orta yoğunlukta fiziksel aktivite (MET.dk/hafta)	80,00 (480,00)
Şiddetli fiziksel aktivite (MET.dk/hafta)	0,00 (640,00)
Toplam fiziksel aktivite (MET.dk/hafta)	1386,00 (2239,00)

M: medyan; IQR: çeyreklikler arası fark; MET: Metabolik Eşdeğer

Katılımcıların 44 (%20,9)'ü düşük, 123 (%58,3)'ü orta, 44 (%20,9)'ü şiddetli Nomofobi vardı. Katılımcıların Nomofobi seviyeleri Tablo 3'de verildi.

**Tablo 3:** Katılımcıların Nomofobi seviyeleri

	<b>Ort ± SS</b>
Bilgiye ulaşamama	17,29 ± 6,49
Çevrimiçi olamama	21,04 ± 7,16
İletişimi kaybetme	25,60 ± 8,59
Cihaza ulaşamama	15,52 ± 8,04
<b>Toplam</b>	<b>79,47 ± 23,81</b>

Ort: ortalama; SS: standart sapma

Katılımcıların ortalama internet bağımlılığı skorları  $36,05 \pm 17,72$  idi. Katılımcıların internet bağımlılığı seviyeleri Tablo 4'de verildi.

**Tablo 4:** Katılımcıların internet bağımlılığı seviyeleri

	<b>n (%)</b>
Bağımlı değil	171 (%81,0)
Riskli	36 (%17,1)
Bağımlı	4 (%1,9)

n: sayı; %: yüzde

Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile, çevrimiçi olamama ( $r=-0,154$ ,  $p=0,025$ ), iletişimi kaybetme ( $r=-0,149$ ,  $p=0,030$ ), cihaza ulaşamama ( $r=-0,150$ ,  $p=0,029$ ), nomofobi toplam ( $r=-0,173$ ,  $p=0,012$ ) arasında

negatif yönlü çok düşük korelasyon varken, bilgiye ulaşamama ( $r=-0,065$ ,  $p=0,350$ ) ve internet bağımlılığı ( $r=-0,022$ ,  $p=0,748$ ) arasında anlamlı bir ilişki yoktu (Tablo 5).

**Tablo 5:** Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile Nomofobi ve İnternet Bağımlılığı arasındaki ilişki

		1	2	3	4	5	6	7	
1	Fiziksel aktivite	1							
2	Bilgiye ulaşamama	r	-0,065	1					
		p	0,350						
3	Çevrimiçi olamama	r	<b>-0,154**</b>	<b>0,405**</b>	1				
		p	<b>0,025</b>	<b>&lt;0,001</b>					
4	İletişimi kaybetme	r	<b>-0,149*</b>	<b>0,376**</b>	<b>0,666**</b>	1			
		p	<b>0,030</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>				
5	Cihaza ulaşamama	r	<b>-0,150*</b>	<b>0,353**</b>	<b>0,524**</b>	<b>0,525**</b>	1		
		p	<b>0,029</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>			
6	Nomofobi	r	<b>-0,173*</b>	<b>0,637**</b>	<b>0,837**</b>	<b>0,837**</b>	<b>0,770**</b>	1	
		p	<b>0,012</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>		
7	İnternet Bağımlılığı	r	-0,022	<b>0,350**</b>	<b>0,434**</b>	<b>0,323**</b>	<b>0,496**</b>	<b>0,510**</b>	1
		p	0,748	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	

r: Spearman korelasyon sayısı; \*:  $p<0,05$ ; \*\*:  $p<0,01$

#### 4. Tartışma

Dünya çapında teknolojik gelişmelerin neticesinde akıllı telefon kullanımı sürekli olarak artmaktadır. Özellikle 18-25 yaş arasındaki gençlerde akıllı telefon kullanımına bağımlılık artmaktadır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı teknolojik gelişmelerin neden olduğu problemler arasında da ilk sıralarda gelmektedir. Telefonla sürekli arama yapmanın, mesaj göndermenin, uygulamalar yükleyip kullanmanın ve internette uzun süre kalmanın hareketsiz bir yaşam tarzının göstergesi olduğu belirtilmiştir (Rosenberg vd., 2010). Sedanter yaşam ile fiziksel olarak olumsuz etkilenen gençler sanal ortamlara olan ilginin artması ile sosyal ve ruhsal yönlerden olumsuz etkilenmektedir (Chern ve Huang, 2018).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'den elde edilen skor sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri; fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi minimum olan (600-3000 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Öztürk, 2005). Bizim çalışmamızda öğrencilerin fiziksel aktivite durumunun minimum düzeyde olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinde yapılmış bazı araştırmalarda da öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin minimum düzeyde olduğu bildirilmiştir (Pirinççi, Cihan ve Yıldırım, 2020; Yüce ve Muz, 2021).

Türkiye'de üniversite öğrencilerinin %55'inin Nomofobik olduğu bildirilmiştir (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016). Burucuoğlu (2017) yapmış olduğu çalışmada yine önlisans mezunu üniversite öğrencilerinin %73,7'sinde orta ve yüksek düzeyde nomofobi görüldüğü bildirilmiştir. Benzer şekilde mevcut çalışmaya katılan öğrencilerin %79,2 'si orta ve yüksek düzeyde nomofobiye sahipti.

Özdemir'in Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde 407 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada 344'ü (% 84,5) normal internet kullanıcısı iken, 57'si (% 14) riskli internet kullanıcısı, 6'sı (% 1,5) bağımlı internet kullanıcısı olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda ise benzer oranla çalışmaya katılan öğrencilerin 171'i (% 81) normal internet kullanıcısı iken, 36'i (% 17.1) riskli internet kullanıcısı, 4'sı (% 1,9) bağımlı internet kullanıcısı olduğu saptandı.

Kim, Kim, Jee, (2015)'de 19-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile fiziksel aktivite ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine bir çalışma yapmış ve negatif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Liu, Xiao, Yang, Loprinzi, (2019) akıllı telefon bağımlısı kişilere uygulanacak olan egzersiz uygulamasının akıllı telefon bağımlılığını azaltmasında egzersizin etkili bir araç olabileceğini bildirmişlerdir. Tanır (2021) yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite ile nomofobi görülme olasılığı arasında düşük düzeyli bir ilişkinin olduğunu bildirmiş, öğrencilerde nomofobi görülme riskinin fiziksel aktivitelerinde olan artış ile azalabileceğini söylemiştir. Torlak, Gerçek, Ünüvar, (2022) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemişler ve kadın katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile nomofobi ölçeğinin alt boyutları arasında negatif korelasyon bulmuşlardır. Benzer şekilde bu çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ve nomofobi arasında negatif yönlü çok düşük korelasyon bulunmuştur. Genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasının nomofobiye bağlı oluşan kaygı ve depresyon riskinin azaltılmasında etkili olacağını düşünüyoruz.

Teknoloji kişilerde sosyalleşme duygularını artırıp, yaşam kalitesine olumlu etki edebilmektedir. Fakat internet kullanımının kısa sürelerle sınırlı kalmaması olumsuz etkilere de yol açabilmektedir. Günümüzde teknolojiye ulaşamama ve yeterince kullanamama kişilerde endişeye neden olmaya ve teknoloji kullanımının artması da fiziksel aktivitelerin azalmasına neden olmaktadır (Yıldız ve Yıldız, 2018).



İnternete olan bağımlılık özellikle üniversite öğrencilerinde hareketsiz yaşam tarzının gelişimi, bazı sağlık problemlerinin ortaya çıkmasında risk oluşturmaktadır (Chern ve Huang, 2018).

Yaraşır (2018) 697 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve negatif yönde zayıf bir ilişki bulunduğunu bildirmiştir. Mevcut çalışmada, üniversite öğrencilerinde internet kullanım yaygınlığı riskli düzeyde 36 kişide (%17,1) bağımlılık düzeyinde 4 kişide (%1,9) görüldü. Fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülemedi. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde Dang vd. (2018) yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ve internete olan bağımlılık arasında bir ilişki bulamadıklarını söylemişlerdir. Saldıran (2021) 320 üniversite öğrencisinde internet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiflikleri arasında ilişki bulamamıştır.

Çalışmamızın limitasyonu katılımcıların tek bir üniversiteden olması, belirli yaş grubunu ve eğitim düzeyini ele alması ile örneklemin tüm evreni temsil etmemesidir. Daha geniş kapsamdaki örneklemeler ile çalışmalar gerçekleştirildiğinde, sonuçların genelleştirilmesine kolaylık sağlayabilir. Bu nedenle fiziksel aktivite ile nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki farklı yaş gruplarında, farklı cinsiyetlerde, farklı meslek dallarında ve eğitim düzeylerinde araştırmaya tabi tutulabilir. Bütün bunlara ek olarak kişilerde fiziksel aktivite düzeyinin artmasının akıllı telefona duyulan ihtiyacı ve internet bağımlılığını azaltacağına kanısındayız.

## **5. Sonuç**

Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızın sonuçlarına göre; katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında henüz netlik olmadığı da görülmektedir.

Çalışmamızda fiziksel aktivite seviyesi ile nomofobinin çeşitli alt dalları arasında negatif yönlü çok düşük korelasyon varken, bilgiye ulaşamama arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Çalışmanın bulgularından öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin artırılması ile nomofobi riskinin düşürülebileceğine de varılabilir.

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı gösterme seviyeleri riskli düzeyde 36 kişide (%17,1), bağımlılık düzeyinde 4 kişide (%1,9) görülmekteyken 171 kişinin (%81) bağımlı olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki kurulamamıştır.

Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki görülmemiş olsa da literatürde yer edinen çalışmaların bulgularında fiziksel aktivite düşüklüğünün internet bağımlılığını ve internet bağımlılık semptomlarını arttırdığı görülmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite ile internet bağımlılık düzeyini etkileyen başka değişkenlerin dahil edildiği kapsamı genişletilmiş farklı örneklem grupları ile de daha sonraki araştırmalar gerçekleştirilebilir.

### Kaynaklar

- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Chern, K. C., ve Huang, J. H. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects?. *Computers in Human Behavior*, 84, 460-466.
- Choi, J., Peters, M., ve Mueller, R.O. (2010). Correlational analysis of ordinal data: from Pearson'sr to Bayesian polychoric correlation. *Asia Pacific education review*, 11, 459-466.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... ve Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Dang, A. K., Nathan, N., Le, Q. N. H., Nguyen, L. H., Nguyen, H. L. T., Nguyen, C. T., ... ve Ho, R. C. (2018). Associations between internet addiction and physical activity among Vietnamese youths and adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93, 36-40.

- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Kim, S. E., Kim, J. W., ve Jee, Y. S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 200-205.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in human behavior*, 29(1), 140-144.
- Kurt, A., Çilkaya, B., ve Erşan, E. E. (2022). Bir Devlet Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler (Internet Addiction and Associated Factors in Students of a State University). *Bozok Tıp Dergisi*, 12(4), 94-104.
- Liu, S., Xiao, T., Yang, L., ve Loprinzi, P. D. (2019). Exercise as an alternative approach for treating smartphone addiction: a systematic review and meta-analysis of random controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3912.
- Özdemir G. (2016). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., ve Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.
- Pirinççi, C. Ş., Cihan, E., Yıldırım, N. Ü. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.

- Pirinççi, E. ve Erdem, R. (2003). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Sigara Kullanım Sıklığı. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 20(4), 193–201.
- Rosenberg, D. E., Norman, G. J., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K. J., ve Sallis, J. F. (2010). Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of physical activity and health*, 7(6), 697-705.
- Saldıran, T. Ç. (2021). İnternet bağımlılığında cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin tahmini etkileri: Üniversite öğrenci örnekleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 10-19.
- Tanır, G. (2021). *Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi Ve Nomofobi İle İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Aydın : Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tong, W., ve Meng, S. (2023). Effects of Physical Activity on Mobile Phone Addiction Among College Students: The Chain-Based Mediating Role of Negative Emotion and E-Health Literacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 3647-3657.
- Torlak, M. S., Gerçek, H., ve Ünüvar, B. S. (2022). Relationship between physical activity and nomophobia in university students: a cross-sectional study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2), 176-181.
- Tunay, V. B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Sağlık Bakanlığı Yayını, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Türen, U., Erdem, H., ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Türütgen, N. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Fiziksel Aktivite, Yorgunluk, Bilişsel Durum, Uyku Kalitesi, Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Karabük: Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yaraşır, E. (2018). *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, A., ve Yıldız, Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitenin Ekran Maruziyetiyle İlişkisi. *Uluborlu Mesleki Bilimler Dergisi*, 6(2), 22-28.

- Yildirim, C., ve Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, 49, 130-137.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. ve De Abreu, C. N. (Eds.). (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Yüce, G. E., ve Muz, G. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291.