



T.C.
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE
NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

SEZER TAŞTAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Senem SÖYLEYİCİ ÖCAL

Tez No: 202

ISPARTA-2020

KABUL ve ONAY SAYFASI

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğüne;

Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 11.06.2020

Tez Danışmanı :Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Senem SÖYLEYİCİ ÖCAL
Süleyman Demirel Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Üye :Dr.Öğr. Üyesi İbrahim Kubilay TÜRKEY
Süleyman Demirel Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Üye :Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşim AKGÜL
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü
Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

ONAY: Bu yüksek lisans tezi, Enstitü Yönetim Kurulu'nca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Nilgün GÜRBÜZ
Enstitü Müdürü

BEYAN

“Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Tezi Hazırlayan
Sezer TAŞTAN

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Senem SÖYLEYİCİ ÖCAL

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesi ve ilerlemesinde desteğini esirgemeyen ve çalışmanın tüm aşamalarını özenle inceleyen, önerilerde bulunan ve bana yol gösteren danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Senem SÖYLEYİCİ ÖCAL'a, istatistiksel analizlerde sürekli kapısını çaldığım, bu çalışmanın başından sonuna görüş ve önerileriyle önemli katkılar sağlayan Prof. Dr. Hikmet ORHAN'a, tezimin düzenlenmesinde bana yardımcı olan Fatıma KARA ve ailesine, özellikle de eğitim hayatım boyunca hiçbir desteğini benden esirgemeyen Devletime teşekkürü bir borç bilirim.

Sezer TAŞTAN
ISPARTA

ÖZET

Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmada; spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Süleyman Demirel Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 486 gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Young (1998) tarafından geliştirilen Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan "İnternet Bağımlılık Ölçeği" ve Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen, Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan, Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından 5'li likert tipine güncellenen Nomofobi Ölçeği (NM-Q) kullanılmıştır. Veriler SPSS 22 paket programında analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. İkili karşılaştırmalar için; Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla karşılaştırmalar için ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Karşılaştırmaların sonucunda ortaya çıkan farklılıkların sebebi post-hoc testi yapılarak açıklanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için korelasyon testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fakülte, sınıf, aylık harcama miktarı, alkol kullanım durumu, spor yapma durumu, spor türü, günlük ortalama uyku süresi, internet kullanım araç türü, internet kullanımını kontrol edici/kısıtlayıcı faktör durumu, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacına göre internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin yaş, konaklama şekli, sigara kullanım durumu, konaklama yerinde internet bağlantısı durumu, internet kullanım süresi, internet kullanım amacı, sosyal medya kullanım durumu, akıllı telefona sahip olma durumu ve aylık internet kullanım paketi durumuna göre internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, sigara ve alkol kullanma durumu, spor yapma durumu, spor türü ve akıllı telefon kullanma amacına göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin konaklama şekli, aylık harcama miktarı, günlük ortalama uyku süresi, internet kullanım araç türü, konaklama yerinde internet bağlantısı durumu, internet kullanım süresi ve amacı, sosyal medya kullanım durumu, internet kullanımını kontrol edici/kısıtlayıcı faktör durumu, akıllı telefona sahip olma durumu, aylık internet kullanım paketi ve akıllı telefon kullanım süresine göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Çağımızın büyük sorunu olan bu teknolojik bağımlılıklar gençlerin zamanını esir almaktadır. Üniversite öğrencilerine internet ve akıllı telefon kullanımına yönelik seminerlere katılmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Üniversite, İnternet Bağımlılığı, Nomofobi.

ABSTRACT

Investigation of Internet Addiction and Nomophobia Levels in University Students Doing Sports and Non-Exercising

In this study; It is aimed to examine university students who do sports and do not do sports according to internet addiction and nomophobia levels. A total of 486 volunteers studying at Süleyman Demirel University participated in the study. Erdem et al. (2017), which was developed by Bayraktar (2001) developed by Young (1998) and adapted to Turkish by the Internet Addiction Scale and Yıldırım and Correia (2015), and adapted to Turkish by Yıldırım, Şumuer, Adnan and Yıldırım (2015). Nomophobia Scale (NM-Q) updated to 5-point Likert type was used. The data were analyzed in SPSS 22 package program. Frequency and percentage values of the obtained data were calculated. For binary comparisons; Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis tests were used for three or more comparisons. The reason for the differences that emerged as a result of the comparisons was explained by post-hoc test. Correlation test was applied to examine the relationship between variables. As a result of the analysis, when the relationship between university students' internet addiction and nomophobia levels was examined, a significant relationship was determined between the groups. University students' gender, faculty, class, monthly spending amount, alcohol use status, doing sports, sports type, daily average sleep time, internet usage vehicle type, internet usage controlling/restrictive factor status, smartphone usage time and smartphone usage According to the purpose, there was a statistically significant difference in internet addiction levels ($p < 0.05$). A statistically significant difference in internet addiction levels of university students according to age, type of accommodation, smoking status, internet connection status at the accommodation, internet usage time, internet usage purpose, social media usage status, smartphone ownership and monthly internet usage package status not detected ($p > 0.05$). There was a statistically significant difference in nomophobia levels according to gender, age, faculty, class, cigarette and alcohol use status, doing sports, type of sport and smart phone purpose of university students ($p < 0.05$). Accommodation type of university students, monthly spending amount, daily average sleep time, internet usage vehicle type, internet connection status in the accommodation, internet usage time and purpose, social media usage status, internet usage controlling / restrictive factor status, having a smartphone There was no statistically significant difference in nomophobia levels according to monthly internet usage package and smartphone usage period ($p > 0.05$). These technological addictions, which are a big problem of our time, take the time of the youth captive. University students are recommended to attend seminars on internet and smartphone use.

Keywords: Sport, University, Internet Addiction, Nomophobia.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	vii
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Spor	4
2.1.1. Sporun Psikolojik Etkileri.....	5
2.1.2. Sporun Fizyolojik Etkileri	5
2.1.3. Sporun Sosyal Etkileri	6
2.2. İnternet.....	7
2.2.1. İnternetin Tanımı	7
2.2.2. İnternetin Dünyadaki Tarihi	7
2.2.3. İnternetin Türkiye’deki Tarihi	8
2.2.4. İnternet Bağımlılığı.....	8
2.2.4.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	11
2.2.4.1.1. Young’un Tanı Kriterleri.....	11
2.2.4.1.2. Goldberg’in Tanı Kriterleri	12
2.2.4.1.3. Beard ve Wolf’un Tanı Kriterleri	13
2.2.4.1.4. Griffiths’in Tanı Kriterleri.....	13
2.2.4.2. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar	14
2.2.4.2.1. Young’un İnternet Bağımlılığını Açıklayan Dört Kategori Kuramı.....	14
2.2.4.2.2. Suler’in İnternet Bağımlılığı Kuramı	14
2.2.4.2.3. Davis’in Bilişsel-Davranışçı Kuramı	15
2.2.4.2.4. Grohol’ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli/Sosyalleşme Kuramı	15

2.3. Nomofobi.....	16
2.3.1. Nomofobinin Tanımı	16
2.3.2. Nomofobi ile İlişkili Kavramlar	18
2.3.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	18
2.3.2.2. Netlessfobi.....	18
2.3.2.3. Fo-MO.....	18
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	20
3.1. Araştırmanın Modeli	20
3.2. Evren ve Örneklem.....	20
3.3. Veri Toplama Araçları.....	20
3.3.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	20
3.3.2. Nomofobi Ölçeği	21
3.4. İstatistiksel Analiz	21
4. BULGULAR.....	23
4.1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	23
4.2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine ait Bulgular	29
4.3. Araştırma Grubunun İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Nomofobi Ölçeği Arasındaki İlişkiye ait Bulgular.....	45
5. TARTIŞMA	46
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	62
KAYNAKLAR	66
EKLER.....	79
Ek 1. Kişisel Form.....	79
Ek 2. İnternet Bağımlılık Ölçeği	81
Ek 3. Nomofobi Ölçeği	82
ÖZGEÇMİŞ.....	83

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Araştırma Grubunun Cinsiyet, Yaş, Fakülte ve Sınıf Dağılımları	23
Tablo 4.2. Araştırma Grubunun Konaklama, Gider, Sigara ve Alkol Kullanım Dağılımları	24
Tablo 4.3. Araştırma Grubunun Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımları	25
Tablo 4.4. Araştırma Grubunun Spor Türüne Göre Dağılımları	25
Tablo 4.5. Araştırma Grubunun Günlük Ortalama Uyku Süresi Dağılımları	25
Tablo 4.6. Araştırma Grubunun İnternet Kullanımı ile İlgili Dağılımları.....	26
Tablo 4.7. Araştırma Grubunun İnterneti Kullanım Amacına Göre Dağılımları	27
Tablo 4.8. Araştırma Grubunun Hangi Sosyal Medya Programında En Fazla Vakit Geçirdiği ve İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı, Kontrol Edici Faktörlerinin Dağılımı.....	27
Tablo 4.9. Araştırma Grubunun Akıllı Telefon Varlığı ve Telefondaki Aylık İnternet Paketine Göre Dağılımları.....	28
Tablo 4.10. Araştırma Grubunun Akıllı Telefonla Günde Kaç Saat Geçirdiği ve Kullanım Amacına Göre Dağılımları	28
Tablo 4.11. Araştırma Grubunun Cinsiyetlere Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	29
Tablo 4.12. Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	30
Tablo 4.13. Araştırma Grubunun Fakültelere Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması	31
Tablo 4.14. Araştırma Grubunun Sınıflarına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması	32
Tablo 4.15. Araştırma Grubunun Konaklama Şekline Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4.16. Araştırma Grubunun Aylık Harcamasına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.17. Araştırma Grubunun Sigara Kullanım Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.18. Araştırma Grubunun Alkol Kullanım Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.19. Araştırma Grubunun Spor Yapma Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması	35
Tablo 4.20. Araştırma Grubunun Spor Türüne Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	36

Tablo 4.21. Araştırma Grubunun Günlük Ortalama Uyku Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.22. Araştırma Grubunun İnternet Kullanımı İçin En Sık Kullanılan Araç Türüne Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması	37
Tablo 4.23. Araştırma Grubunun Konakladığı Yerde İnternet Bağlantısının Varlığına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması	38
Tablo 4.24. Araştırma Grubunun Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.25. Araştırma Grubunun Günlük İnterneti Kullanım Amacına Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	40
Tablo 4.26. Araştırma Grubunun Vakit Geçirdiği Sosyal Medya Programına Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması	40
Tablo 4.27. Araştırma Grubunun İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı, Kontrol Edici Faktörlere Göre İnternete Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması	41
Tablo 4.28. Araştırma Grubunun Akıllı Telefona Sahip Olma Durumuna Göre İnternete Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	42
Tablo 4.29. Araştırma Grubunun Aylık İnternet Paketine Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.30. Araştırma Grubunun Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması	43
Tablo 4.31. Araştırma Grubunun Akıllı Telefon Kullanma Amacına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	44
Tablo 4.32. Araştırma Grubunun İnternet Bağımlılığı ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	45

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
Ark	: Arkadaşları
ARPA	: Advanced Research Project Agency
ARPANET	: Advanced Research Project Agency Network
BITNET	: Because It's Time Network
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder
F	: Frekans
FOMO	: Fear of missing out
GB	: Gigabyte
IAD	: İnternet Bağımlılık Bozukluğu
IBM	: International Bussiness Machines
MAX	: Maximum
MIN	: Minimum
MİT	: Massachusetts Institute of Technology
MYO	: Meslek Yüksek Okulu
N	: Kişi sayısı
NASA	: Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi
NM-Q	: Nomophobia Questionnaire
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
P	: Anlamlılık düzeyi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SS	: Standart Sapma
SSCB	: Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği
TL	: Türk Lirası
TRNET	: Türkiye İnternet Projesi Grubu
TTNET	: Türk Telekom Network

TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TÜVEKA	: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
ULAKBİM	: Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi
ULAKNET	: Ulusal Akademik Network
VB	: Ve benzeri
YY	: Yüzyıl
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
WİFİ	: Wireless Fidelity
WWW	: World Wide Web

1. GİRİŞ

Askeri bilgisayar ağı olarak tasarlanan internet (1), günlük yaşamda iletişim aracı ve bilgi alışverişi için vazgeçilmez hale gelmiştir (2). Bilgi teknolojileri; kişisel bilgisayarları, tabletleri ve cep telefonlarını içerir. Bilgi teknolojileri günümüzün akış alanını (3) oluşturmak için birbirini tamamlıyor (4). We Are Social (2018)'in yaptığı çalışmanın sonucuna göre, Türkiye'de günlük yaklaşık olarak 7 saat 9 dakika internet kullanımı olmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'na göre evde kişisel bilgisayar kullanıma oranı %59,6 iken interneti kullanma oranı ise %83,8'dir (5). İnternet kullanımının en yüksek olduğu 16-24 yaş aralığıdır. Bu yaş grubu interneti en çok bilgi ve online hizmetleri (%90.54) için kullanmaktadır (6).

Bağımlılık; vücuda zarar verecek bir maddenin alınması ve alma isteğine kişinin kendi iradesi ile engel olamaması durumudur. Yalnızca maddelere yönelik bağımlılıklar geliştirilmez; kişiler yaşamındaki kalıplara da bağımlılıklar geliştirebilir (7). 1964 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bağımlılığı fizyolojik ve psikolojik anlamda ikiye ayırmıştır. Fiziksel bağımlılık; sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere olan bağımlılık türüdür. Teknoloji, internet ve akıllı telefonun problemli kullanımı ise psikolojik bağımlılık türünde değerlendirilir (7). Teknolojik bağımlılıkları (8) ve bilgisayar bağımlılığı (9) araştırma konusu olmuş fakat internet bağımlılığı ilk kez Young (1996) tarafından yapılan bir çalışmada kullanılmıştır (10). Ivan Goldberg ilk olarak patolojik, kompulsif internet kullanımı için internet bağımlılığı bozukluğu (IAD) terimini ortaya attı (11).

İnternet bağımlılığı; bireyin interneti kullanma isteğine karşı koyamaması, internetin olmadığı ortamlarda aşırı gergin olması, internetsiz yaşadığı zamanını değersiz hissetmesi ve sosyal yaşantısının bozulması olarak tanımlanmaktadır (12). İnternetin aşırı kullanımı; bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (2, 13). İnternetin aşırı kullanımı; carpal tünel sendromu, zayıf duruş, sırt ağrısı, migren, kötü kişisel hijyen, düzensiz beslenme, göz yorgunluğu, kuru gözler, uyku eksikliği bağımsızlık fonksiyonlarını, kardiyovasküler ve sindirim düzenini etkileyebilir (14). Aşırı internet kullanımı sonrasında bireylerin yaşadığı olumsuzluklar, internet bağımlısı olduğunun sinyallerini vermektedir (15). İnternet

kullanımının tartışma konusu; teknolojik bir gelişme olarak birçok faydasının bulunmasıdır. İnternet kullanımında kişi kendisine sınır koyabiliyor ise internet birey için fayda sağlar. Fakat internet bağımlılığı kişinin internet kullanımı isteğine karşı koyamadığı durumda hayatında birçok olumsuz etkileri ortaya çıkabilmektedir (16). İnternetin doğru kullanımı kolaylık ve rahatlık sağlar. Fakat problemlili kullanımı sonucu ise patolojik bağımlılık, korku ve endişe oluşturmaktadır (4). İnternete erişebilmenin kolay ve ucuz olması üniversite öğrencileri tarafından aşırı kullanım için en belirleyici faktörlerdendir (17, 18, 19, 20).

Son yıllarda cep telefonları gelişmiş işlevsel özelliklere sahip olan akıllı telefonlara dönüşen en yaygın mobil cihazlar haline gelmiştir (21, 22). Akıllı telefonlar, birçok farklı cihazın sahip olduğu uygulamalara sahip olma ve taşınabilir özelliklere sahip olmasıyla insanlar açısından cazip gelmektedir. Bu özelliklerle birlikte kişilere; hızlı olma, yer ve zamana bağımlı olmama, paylaşım yapmanın kolay olması, vakitten tasarruf etme gibi kazanımlar sağlamaktadır (23). Campus Tecnology (2018)'ye göre, akıllı telefonlar öğrenciler tarafından en sevilen cihazlardan biridir (24). Pew Araştırma Merkezi (2018)'nin yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin %95'inin akıllı telefon kullandığını tespit etmiştir (25). Cep telefonlarının işlevsellikleri arttıkça insanlar üzerindeki olumsuz etkilerinin de arttığını öne sürmektedir (26). Yüz yüze iletişim kuramama, bilginin fazla olmasıyla oluşan bilgi kirliliği, bağımlılığa neden olan uygulamalar ve psikolojik problemlerin yaşanması insanların akıllı telefonlardan olumsuz etkilendiği bazı sorunlardandır (23). Araştırmacılar akıllı telefonun aşırı kullanımının; bilek ağrısı (27), uykusuzluk ve bulanık görme gibi sağlık sorunlarına yol açacağını öne sürer iken (28, 29, 30); bazı araştırmacılar da akıllı telefonu aşırı kullanan insanların yalnız yaşamak, endişeli-gergin hissetmek ve düzensiz beslenmek gibi sorunlar yaşadıklarını öne sürmektedirler (31, 32, 33). Akıllı telefon kullanılmadığı durumlarda insanlar günlük yaşantısındaki görevlerini (ayakkabı giymek, duş almak, diş fırçalamak, egzersiz yapmak vb.) yerine getirmek istememekte ve yaşamlarından vazgeçmek istemektedirler. Ülkemizde 18-34 yaş grubu akıllı telefon kullanımının %81'e ulaştığı tespit edilmiştir (23).

“Nomophobia” kelimesi dilimize nomofobi olarak çevrilmiştir. Nomofobi; kişinin cep telefonundan uzak kaldığında yaşadığı korkudur (34). İngiltere'de %66

kişi telefonlarından ayrı kalmaktan korkuyor, %41'inin de birden fazla telefona sahip olduğu bilinmektedir (35). Nomofobinin etkileri sosyal, fizyolojik ve fiziksel olmak üzere çok boyutlu olabilmektedir(36, 4). Nomofobi, endişeli ve gergin bir insan türüdür (37, 38). Nomofobi dört boyutta incelenir bunlar; iletişim kuramamak, bağlantının kopması, bilgiye erişememek ve yoksun kalmaktır (39). Akıllı telefon üniversite öğrencileri tarafından daha fazla kullanıldığı için nomofobi risk grubu 18-24 yaş aralığı olarak kabul edilmektedir (40).

Spor, temelde hareket etmeyi ifade eder. Spor, bireysel veya takım halinde uygulanabilmekte; bu da kişinin sosyalleşmesini ön plana çıkarmaktadır (41). Spor bireylerin sosyal, psikolojik ve biyolojik gelişimlerine olumlu katkılar sağlamaktadır (42). Akıllı telefonların taşınabilir olmasıyla insanların hareketsiz kalması engellenebilmektedir. Hafif, orta ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite sırasında akıllı telefon uygulamaları kullanımı düzenli fiziksel aktiviteyi desteklemektedir. Fiziksel aktivite programları bilgisayarlardan akıllı telefonlara aktarılmasıyla kişilere büyük kolaylık sağlanmıştır (43). Wu ve ark., (2012) akıllı telefonlar ile ivmeölçer verileri kullanarak, yürüyüş ve koşu aktivitelerini %90 doğru bir şekilde sınıflandırabileceklerini tespit ettiler (44). Bergman ve ark., (2012) cep telefonu temelli ivmeölçerin geçerliliğini araştırmak için sadece adım sayısını tahmin etmek amacıyla tek bir uygulamayı incelemişlerdir. Hareket algılama ölçümünün doğruluğu saptanırken; coğrafi konum bilgileri de sağlanmasıyla çevre ile ilgili ayrıntılı bilgi edinme güven oluşturmaktadır (45, 46). Akıllı telefonlar insanların üzerinde açık bir şekilde bulunmasıyla günlük adım atıkları sayılarını kaydeden, kalp atım sayılarını ölçen programlar mevcuttur. Hatta bu programlar haftalık/aylık kaydederek grafik oluşturmaktadır.

Özet olarak; internet ve nomofobi bağımlılığının fizyolojik ve psikolojik olarak birçok olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Fakat günümüzde akıllı telefonun spor aktivitelerine katkılarını görmek mümkündür. İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon kullanımında en riskli grubun 18-24 yaş aralığında olması sebebiyle örneklemimizi spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin incelenmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Latince kökenli olan spor sözcüğü “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamına gelen Disport kelimesinden ortaya çıkmıştır. İngiltere’de “Disport” şeklinde kullanılan kelime, 17.yy’dan sonra çok kullanılması ile aşınma olmuştur ve günümüzde kullanılan halini almıştır. Spor, küresel kültürün bir bölümü haline gelmiştir. Spor, dünyada farklı kültürleri bir araya getiren ve birleştirici gücü olan bir araç haline gelmiştir (47). İngiltere’de “Sport” kavramı, eğlenmek amacıyla yapılan aktiviteler için kullanılmakta iken; zamanla tüm dillerde rekabet etmek ve üstün gelme amacıyla yapılan vücut aktiviteleri için kullanılmaya başlanmıştır. Sporun en temel tarifi hareket etmektir (41).

Spor; ferdin becerilerini geliştirirken, belirli kurallarla bireysel ya da takım olarak, sosyalleşmek için yapılan, ruh, zihin ve fiziksel özelliklerin birlikte geliştiği kültürel bir gerçektir. İlk başlarda amatör, boş zamanı değerlendirme ve eğlence amacıyla yapılan spor, daha sonraları bireyin becerilerini geliştirmesiyle profesyonelleşerek bir meslek halini almıştır (47).

Spor; bireylerin zihinsel, fiziksel ve toplumsal alanlarında gelişmesini sağlayan sosyal faaliyet alanıdır (48).

Spor, farklı toplumları bir araya getirir ve kültürleri kaynaştıran bir olaydır. Spor kişilerin hareket etmesi için önceden organize edilmiş davranışların sistemidir (49).

Günümüzde spor birçok sosyal ve kültürel değerlerin bir araya getirilmesinde büyük bir rol oynamaktadır. Uluslararası organizasyonlarla büyük kitleleri bir araya getirebilme gücüne erişmiştir (41).

Møller (2014)’e göre uygulanan aktivitenin spor kabul edilmesi için 4 ölçüt vardır:

1. Aktivite, rekabetçi ruhunu taşımalıdır.

2. Aktivitelerin asıl amacı belirli kurallar çerçevesinde hareket etmeyi içermelidir. Hareket etmeyi amaç edinen aktivite, ilk sırada bitirmek için uğraşım gerektirmelidir.

3. Önceden organize edilmelidir. Aktivitenin sonuçları kaydedilmelidir.

4. Önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde ve hakem eşliğinde yönetilmelidir (50).

2.1.1. Sporun Psikolojik Etkileri

Spor aktivitelerine katılan bireylerde kişiliğin gelişmesi çok daha olumlu olmaktadır. Örneğin; takım halinde uygulanan aktivitelerde bireyler mensup olduğu takımın menfaatlerini kişisel menfaatlerinden önde tutmak zorunda kalmasıyla fedakârlık duygusu gelişir. Kişilerin psikolojik ve sosyal durumları birbirinden bağımsız gelişmemektedir. Birey spor aktivitelerine katılmasıyla topluma ait kuralları, toplumun sahip olduğu gelenek ve görenekleri, doğruyu yanlış ayırt etmeyi öğrenirken aynı zamanda kişiliğini de şekillendirmiş olur. Sporun kuralları bireyi disiplin etmesiyle eski dönemlerden günümüze kadar bireye ahlâk ve kültürü öğreten okul olarak görülmüştür. Spor, başarıma isteğiyle rekabet sırasında kırııcı, yıkıcı ve saldırgan tavırlarının kontrollü olmasını sağlayarak insanların kişilik kazanmasında en büyük etkiye sahiptir (51).

Günlük hayatta fiziksel sağlık kadar ruhsal sağlıkta önemlidir. Ruhsal sağlığını etkileyen birçok unsur modern hayatla birlikte yaşamımıza girmiştir. İş hayatındaki yoğun tempo, stres, yalnızlık, mobinge maruz kalma, başarısızlıklar ruhsal çöküntülere sebep olmaktadır. Literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda spora katılım psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği tespit edilmiştir (41). Son zamanlarda meditasyon, yoga gibi fitness uygulamaları trend haline gelmiştir.

2.1.2. Sporun Fizyolojik Etkileri

Spor aktiviteleri; eklem, kas, kemik, kalp-damar sistemlerinin ve fonksiyonlarının uygun biçimde çalışmasını sağlamaktadır (52).

Günümüz çalışma koşullarıyla birlikte hayatımıza düzensiz beslenme ve hareketsizlik hâkim olmuştur. Uzun süreli hareketsiz kalan ve yanlış beslenen vücut; hareket becerilerini ve direncini kaybeder. Bunların sonucunda insanlar sürekli doktora gitmek zorunda kalmaktadır. İnsanların yaş gruplarına uygun düzenli egzersizler yaptırmak bu problemlerin çözülmesini sağlar (53).

Dayanıklılık sporlarıyla uğraşanlarda koroner arter ve şeker hastalığı daha az gözlenir. Bireylerin yüksek yoğunluklu spor aktivitesi yapmaları kas kuvvetlerini geliştirir. Kasların büyümesiyle, enerji depolarının ve damarların büyüme göstermesi kasların dayanıklılık kabiliyetini geliştirir. Bunun sonucunda çabuk yorulmalar önlenerek günlük yaşam daha verimli hale gelir (54).

Günümüzde insanların uzun süreler hareket etmemesi sonucu birçok rahatsızlıklar baş göstermektedir. Standart bir insanın hareketsiz kaldığı durumdaki dakikada kalbinin atma sayısı yaklaşık 70–72 oranındadır. Kalp her atımında vücuda 70 cm küp kan göndermektedir. İnsan kalbinin, dinlenme sırasında kan pompalama işlevine devam eder ve kapasitesi dakikada 5 litre olmaktadır. Bir kişi saatte 4 km hız ile yürüdüğünde her dakikada kalp 8 litre kan pompalamaktadır. Bir kişi saatte 20 km hızla koşu yaptığından iyi bir sporcunun kalbi dakikada 30-36 lt kan pompalamaktadır. Sporcuların antrenmanları esnasında kalbe ve beyne kan taşıyan damarlar incelenmiş ve egzersiz yapmanın kalp ve beyin kan dolaşımında artış olduğu bulunmuştur. Kalp ve beyin kan dolaşımındaki artışın göstergesi, daha fazla kan gittiği ve sağlıklı yaşamın olduğunu ifade etmektedir (55).

2.1.3. Sporun Sosyal Etkileri

Spor organizasyonları insanların sosyal becerilerini geliştirmek için bir fırsattır. Farklı insanları aynı ortamda aynı amaç için bir araya getirerek birbirlerinden etkileşimlerini sağlamaktadır. Diğer bir anlamıyla spor organizasyonları, farklı dilleri kullanan insanların aynı ortamda bulunmasıyla birbirlerinin kültürlerinden etkilenmelerini sağlar (41).

Günlük hayatın monoton ve yoğun stresinden kaçmak isteyen insanlar farklı alanlarla ilgilenmeye başlamıştır. Bunlardan birisi de spordur. Bireylerin iş hayatında

verimli ve üretken olabilmesi nedeniyle fizyolojik, psikolojik ve sosyal durumlarını düzenleyebilmesi için spor aktivitelerine katılmaları önerilmektedir (55).

2.2. İnternet

2.2.1. İnternetin Tanımı

İnternet kelimesi, “international network” kelimelerinin kısaltılmasından oluşturulmuş ve bu ağın adı 1961 yılında konulmuştur (56). İnternet Türkçeye “uluslararası ağ”, “genel ağ” ve “birbirine bağlı ağlar” olarak çevrilmiştir. Genellikle “uluslararası ağ” olarak adlandırılmaktadır. Anlam olarak; dünya üzerindeki iki veya daha fazla bilgisayarın birbirlerine bağlanmasıyla insanların istedikleri her zaman iletişim kurabildikleri, bilgi ve belgeleri birbirlerine ulaştırabildikleri çok kolay, çabuk ve ucuza bir global iletişim ağıdır.

2.2.2. İnternetin Dünyadaki Tarihi

1960’lı yıllarda ABD ve Rusya arasındaki soğuk savaş sırasında ABD tarafından internet ortaya çıkmıştır. Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği (SSCB)’nin 1957 yılında Sputnik ismini verdikleri ilk uydularını uzaya göndermesiyle (57) ABD olası nükleer saldırıya karşı askeri iletişim kurmak ve bilgisayarlar arasında bilgi akışı sağlayabilmek için 1962 yılında ARPA’nın temelleri atılmıştır (58). ARPA 1969 yılında ARPANET adını alarak, Güney Amerika’da dört bilgisayarın birleştirilmesiyle ilk bilgisayar ağı kurulmuştur (59). Bu dört bilgisayar; University of California at Los Angeles, University of Utah, Stanford Research Institute ve University of California at Santa Barbara arasındadır (59). 1970 yılında MIT ve Harvard (58), 1971 yılında NASA gibi pek çok kurum ve kuruluş ARPANET’e katılmıştır (60). 1976 yılında ARPANET ile radyo ve uydu bağlantılarıyla birlikte Amerika kıtası birleştirilmiştir (58). 1979’da ilk bilgisayar haber kolları ortaya çıkmıştır (58). Yine 1979 yılında IBM şirketi internetin atası, internetin babası diye de isimlendirilen BITNET’i oluşturmuştur (60). 80’li yıllarda soğuk savaşının tesirlerinin azalma olmasıyla akademik ve ticari kuruluşlar internetle ilgilenmeye başlamıştır (60). İnternetin karmaşık yapısından dolayı sadece mühendisler, bilim insanları ve bilgisayar uzmanları kullanabiliyordu. 1990’lı yıllarda internet dünyaya yayılmıştır (61). Tim Barnes Lee 1991 yılında world wide

web (www)'i bulmasıyla internet iletişim amacıyla kullanılmasının yanında bilginin paylaşılmasını da sağlamıştır. İnternetin ticari boyutu ön plana çıkmıştır (58).

2.2.3. İnternetin Türkiye'deki Tarihi

1987 yılında Ege Üniversitesi, Türkiye'nin ilk geniş tabanlı ağı olan TÜVEKA'yı kurmuştur (62, 63). 1991 senesinde ODTÜ-TÜBİTAK işbirliğiyle TRNET projesiyle altyapı sağlanmış (62) ve 12 Nisan 1993 günü ülkemizde internetin doğduğu gün olarak kabul görmüştür (63). 1993'te ODTÜ, Ankara-Washington arasında hat kurarak ilk internet bağlantısı ülkemizde sağlanmıştır (56). İnternet 1994 yılında yayılmaya kullanım alanının genişlemesi devam etmiştir. 1994'te ise kurum ve kuruluşlara hesaplar verilmiştir (62). 1996 yılında TURNET faaliyete girmiştir. 1 Haziran 1996 senesinde TÜBİTAK bünyesinde ULAKBİM adlı bir enstitü kurulmuştur. Bu enstitü ulusal boyutta eğitim ve araştırma kurumlarını birbirine bağlamayan, ULAKNET isminde güçlü ve hızlı bir iletişim ağı kurmayı amaçlamıştır (63). 1997'de ULAKNET akademik ve üniversite arası iletişimde kullanılmaya başlanmıştır. 1999'da TURNET'in yerini TTNET almıştır (56). TTNET günümüzde hala kullanılmaktadır.

2.2.4. İnternet Bağımlılığı

İnternet, hayatımızın birçok alanına yer etmiş ve vazgeçilemez hale gelmiştir. İnsanların interneti kullanım alanları; oyun oynamak, alışveriş yapmak, sosyal çevre edinmek, bilgi edinmek/araştırma yapmak, resmi işler gibi birçok konuda hayatımızı kolaylaştıran interneti yediden yetmişe herkes kolaylıkla kullanabilmektedir. Sonsuz bilgi havuzu olan internette bilgilere ulaşmak kolay ve ucuz olması interneti vazgeçilmez hale getirmiştir. İnternet iş ve eğitim hayatımızda da yer ederek, kullanımı büyük bir hızla yayılmıştır.

Stafford ve Stafford (2004) internet kullanma gereksinimlerini üç kategoriye ayırmıştır:

1- Erişim gereksinimleri

2- İçerik gereksinimleri

3- Sosyal gereksinimler (64).

Bağımlılık; bir davranışa ya da maddeye fiziksel ya da psikolojik olarak, hayatını normal seyrinde devam ettirebilmek için bağlanmak olarak tanımlanmaktadır (65). Bir kişiye bağımlı diyebilmek için bazı ölçütler kabul edilmiştir. Bu ölçütler; tolerans geliştirme, yoksunluk, bırakma/durdurma çabalarının boşa çıkması, fazla zaman ayrılması, kullanımından kaynaklı psikolojik veya fizyolojik sorun yaşasa da kullanmaya devam etmesi, planlanan zamanın dışına çıkması ve iş/eğitim hayatını olumsuz etse de kullanımına devam etmesidir (66).

İnsanlar interneti ilk başta kullanırken büyülenir ve büyük bir keyif alır. Uzun bir zaman kullanımından sonra kişi ilk başta kullandığı süre ile keyif almamaktadır. Bu yüzden o keyfi yakalayana kadar kullanım süresini uzatmaktadır. Bu tolerans geliştirme ölçütüdür. Bu kişi internet bağlantısının olmadığı bir ortamda gergin ve saldırgan olabilmektedir. Kişinin internetten yoksun kalma ölçütüdür. Bir süre sonra kişi internete girdiğinde uzun süre kaldığını ve internete giremediğinde huzursuzlaştığını fark eder ve bu durumdan kurtulmak ister. Fakat o kadar alışmıştır ki çabaları sonuç vermez. Bu ölçüt ise interneti bırakma/durdurma çabalarının boşa çıkmasıdır. İnterneti bırakamayan kişi hep ilk girdiğindeki keyfe ulaşabilmek için internet kullanım süresini artırmaktadır. Bu ölçüt ise fazla zaman ayrılmasıdır. İnternet kullanımıyla baş ağrısı, bulanık görme, depresyon gibi sorunlar ortaya çıksa da kişi interneti kullanmaktan çekinmemektedir. Bu ölçüt psikolojik veya fizyolojik sorun yaşasa da interneti kullanmaya devam etmesidir. Kişi psikolojik ve fizyolojik olarak etkilense de internet kullanımını bırakmamaktadır. Fakat bu durum kontrol edilemez bir hal almıştır. İnternet kullanımında planlanan zaman aşılmaktadır. Problemlili veya aşırı internet kullanımı da denilebilir. Bu ölçüt internet kullanımında planlanan zamanın dışına çıkmaktır. Son ölçüt ise interneti aşırı kullanan kişinin iş veya eğitim hayatı tehlikeydedir. Geceleri uyumadan önce interneti kullanan kişi uykusuz kalmakta ve gündüz aşırı kullanan kişi ise eğitim/iş hayatına konsantre olamamaktadır. Kariyer hayatı aşırı internet kullanımı ile tehlikeye giren kişi internet kullanımına devam etmektedir. Bu ölçütlerle kişinin hayatı uyuyor ise bu kişiye bağımlı diyebiliriz (66).

Griffiths (1998)'e göre internetin aşırı kullanımı bağımlılık yaratabileceği ve bu bağımlılığın genel olarak ele alınan “teknolojik bağımlılık” adı altında olduğunu iddia etmiştir. Teknolojik bağımlılık, insan-makine etkileşiminden ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlanmaktadır (67). Pasif (televizyon, radyo vb.) veya aktif (bilgisayar oyunları vb.) olan bu teknolojik makineler bağımlılıkların geliştirilmesinde güçlendirici özellikler içerirler (68). Teknolojik bağımlılıklar, davranışsal bağımlılıkların alt kümesi olarak görülebilmektedir (69).

Bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla sorunlu kullanımı da ortaya çıkmıştır. Alkol ve uyuşturucu madde bağımlılıklarında vücuda zararlı madde alınarak bu maddenin vücutta yarattığı “ihtiyaç gereksinimi” ile sürekli olarak vücutun maddeyi istemesiyle kontrol dışı davranış bozuklukları beraberinde getirmektedir (70). İnternet bağımlılığında ise internetin aslında araç olarak kullanımı sonrasında istenmeyen çok fazla davranış ve dürtü bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Bazı araştırmacılar internet bağımlılığını alkol ve uyuşturucu madde kullanımı bozuklukları ile ilişkilendirmesiyle bağımlılık yapan bozukluklar grubuna dahil ederken; diğer araştırmacılar ise internet bağımlılığını obsesif kompulsif bozukluk veya dürtü kontrol bozuklukları ile ilişkilendirmiştir (71). Bir maddenin yutulmasını içermeyen bağımlılıklar; kumar (68), aşırı yeme (72), egzersiz (73), video oyunu oynama (74), aşk (75), internet kullanımı (1) ve iş (76). Aşırı internet kullanımı bir tür bağımlılık yaratmaktadır. Bağımlılık ise beraberinde birçok problemi getirir.

Shaw ve Black (2008), internet bağımlılığını “kompulsif bilgisayar kullanımı” olarak tanımlarken (71); Shapira ve ark., (2003) internet bağımlılığını “sorunlu internet kullanımı” olarak tanımlamıştır (77).

Young (1996)'a göre “internet bağımlılığı” davranış ve dürtü kontrol sorunlarını geniş çaplı ele alan bir terimdir (10). Young (1996) internet bağımlılığını beş alt kategoriye ayırır:

1) Siber Bağımlılık: Çevrimiçi siberporn, siber seks ve alışveriş gibi sitelerde zaman geçiren yetişkin kişilerin kullanımı

2) Siber İlişki Bağımlılığı: Çevrimiçi ilişkilere aşırı katılım gösteren ve sanal zina yapan insanlarda görülür.

3) Net Zorlamalar: Çevrimiçi kontrolsüz kumar, alışveriş ve ticaret için kullanımı

4) Aşırı Bilgi Yüklemesi: Web sörfü ve veritabanı aramalarını gereğinden fazla zaman harcayarak kullanımı

5) Bilgisayar Bağımlılığı: Aşırı bilgisayar oyunu oynayan kişilerde görülür (10).

Griffiths (2000) internetin aşırı kullanımıyla çoğu kullanıcının “internet bağımlısı” olarak görülmediği, diğer bağımlılıklarını desteklemek amacı ile interneti araç olarak kullandığını savunmaktadır (1).

2.2.4.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

2.2.4.1.1. Young’un Tanı Kriterleri

Young’un internet bağımlılığı tanı kriter ölçütlerinden beş tanesi mevcut olan kişiyi “İnternet Bağımlısı” olarak tanımlayabiliriz (78).

1. İnterneti kullanırken zihninizi çok fazla meşgul ettiğini düşünüyor musunuz?

2. İnternetin keyfi olarak kullanımı için internet kullanım zamanını artırma ihtiyacı duyuyor musunuz?

3. İnternet kullanımınızı durdurabilmek için çabalarınızın boşa gittiğini düşünüyor musunuz?

4. İnternetin kullanılmadığı zamanlarda kızgınlık, gerginlik gibi hisler oluştu mu?

5. İnternet kullanımını planladığınız saatlerin dışına çıktığınız oldu mu?

6. İnternet kullanımı sebebiyle kariyerinizi olumlu etkileyecek fırsatları tehlikeye attığınız oldu mu?

7. İnternet kullanımınız ile ilgili aile, arkadaş veya terapistle yalan söylediğiniz oldu mu?

8. İnterneti bir kaçış yeri olarak mı görüyorsunuz? (78).

2.2.4.1.2. Goldberg'in Tanı Kriterleri

Goldberg (1997)'e göre 12 aylık bir dönemin herhangi bir zamanında internet bağımlılığı tanı kriterlerinden üçü veya daha fazlasının görülmesini “uygunsuz internet kullanımı” olarak adlandırmaktadır (79).

1. İnternet kullanımında kişi ile ilgili toleransı gelişimi

- a-** Kişinin istenen keyfe ulaşmak için internet kullanımını belirgin bir biçimde artırması
- b-** Kişinin internet kullanımında her zaman aynı süre ile keyifte azalma olması

2. Yoksunluk gelişmesi. Uzun süreli ve yavaş kullanılan internetin sonunda aşağıdaki belirtilerden en az iki tanesinin aynı veya farklı günlerde ortaya çıkması (bir ay içinde) ve bu belirtileri yaşayan kişilerin iş hayatı, akademik başarısı, sosyal yaşantısı gibi önemli alanlarda olumsuzluklar yaşamasına neden olmaktadır.

a- Psiko-motor ajitasyon

b- Anksiyete

c- İnterneti takıntılı bir şekilde düşünmek. İş veya okul yaşantısında internette neler olup bittiği ile ilgili düşüncelerle başarısını olumsuz etkileyecektir.

d- İnternet içeriğiyle ilgili hayaller, fanteziler vs. kurma

e- İstemli veya istemsiz tuş basma hareketlerini yapma

f- Sorunlardan kaçma, sıkıntı hissettiğinde internet sitelerinde gezinme

3. İnterneti kullanan kişi çoğu kez planladığı zamanın dışına çıkar.

4. İnternette gezinmeyi durdurabilmek için boşa çaba sarf edilmesi.

5. İnternet kullanımına fazla zaman ayrılması

6. İnternet önemli alanlarda olumsuzluklar sağlasa da interneti aşırı kullanmaya devam eder.

2.2.4.1.3. Beard ve Wolf'un Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf (2001)'un tanı kriterleri:

1. İnternetin kullanımının zihni meşgul etmesi
2. İnternet kullanımında keyfe ulaşabilmek için internet kullanımını arttırmaya ihtiyaç duyulması
3. İnternet kullanımını durdurma çabalarının sonuç vermemesi
4. İnternet kullanımını kontrol altına alamayan kişinin gerginlik hissetmesi
5. Planlanan zamanı aşan kişinin aşağıdakilerden bir tanesinin kişide görülmesi
 - a- İnternet kullanımı sebebiyle kariyer, iş fırsatlarını tehlikeye atması
 - b- İnternet kullanımı ile ilgili ailesine, arkadaşına veya terapist uzmanına yalan söylemesi
 - c- İnterneti bir kaçış yolu olarak görme sebebiyle kullanması (15).

2.2.4.1.4. Griffiths'in Tanı Kriterleri

Griffiths (1996)'in internet bağımlılığı tanı kriterleri;

Dikkat Çekme: İnternet kullanımı kişinin hayatında en önemli aktivite haline gelmesiyle duygu, düşünce ve davranışlarına hâkim olmasıdır. Kişi interneti kullanıyorken veya kullanmıyorken sürekli olarak bir sonraki internet kullanımını düşünmektedir.

Duygu Durum Değişikliği: İnternet kullanımının farklı zamanlarda farklı ruh hali değiştirici etkiler elde etme kapasitesine sahiptir.

Tolerans: İnternet kullanımında başlarda alınan tatmin ediciliğin zamanla daha uzun süre internet kullanımıyla ulaşılabilmesi

Yoksunluk Belirtileri: İnternete bağlanamayan kişide psikolojik (huysuzluk, sinirlilik vb.) veya fizyolojik (bulantı, terleme, uykusuzluk gibi) etkilerin belirmesidir.

Çatışma: İnternet bağımlısının çevresi veya kendisiyle çatışma yaşamasıdır.

Nüks Etme: İnternet kullanımının kontrol edilmesi veya durdurulması sonrasında yeniden eskiye dönmesi internet kullanımını kontrol altına alamamasıdır (70).

2.2.4.2. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar

2.2.4.2.1. Young'un İnternet Bağımlılığını Açıklayan Dört Kategori

Kuramı

1. Sosyal Destek: İnternet kullanımı kişiye duygu, düşünce ve davranışlarını olumlu yönde etkiler. Sohbet sitelerinde veya sosyal medyada; gerçek hayattaki davranışlarının dışına çıkarak sanal karakter oluşturur. Kendini iyi ifade edemeyen kişi sanal âlemde özgürce fikir ve düşüncelerini ifade edebilmektedir.

2. Yaşam Koşulları: Sosyal çevre ile etkileşim gerçekleştiremeyen kişilerin internet onlar için sosyal etkileşim alanıdır.

3. Cinsel Ergi: Fiziksel olarak kendini beğenmeyen, karşı cinsle iletişim kuramayan ve fiziksel rahatsızlık yaşayan kişilerin internetin sanallığını kullanarak kendine yeni kimlik oluşturarak reddedilme korkularını en aza indirilmesiyle cinsel fantezilerini gerçekleştirirler.

4. Yeni Bir Karakter Yaratma: Sosyal medyada kişilerin olduklarından farklı bir kişiliğe bürünmesidir (80).

2.2.4.2.2. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Fizyolojik ihtiyaçlar: Kişiler cinsel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için interneti bağımlı olarak kullanırlar.

Kişilerarası temas ihtiyacı: Sosyal yaşamına etki eden iletişim problemleri sebebiyle çevre edinemeyen kişilerin etkileşim kurma amacıyla internet bağımlısı haline gelirler.

Kişinin öğrenme ve toplumdan saygınlık ihtiyacı: İnternet, bilgi edinmenin en kolay ve en hızlı yeridir. Toplumda saygınlık kazanmak için kişi bilgiye ulaşmalı ve bilgiyi öğrenmelidir. Bilgiye ulaşmak amacıyla sürekli internette vakit geçiren kişiler internet bağımlısı olmaktadır.

Ait olma ihtiyacı: Kişilerin onaylanma isteği ve dışlanma endişesi nedenleriyle internete bağımlı olmaktadır. Kişilerin sanal ortamda bu isteklerine yönelik yeni karakter oluşturabildikleri için uzun süreler internette kalmaktadırlar.

Bireyin kendini kanıtlama ihtiyacı: Kişiler farklı ortamlara kendilerini kanıtlama amaçları ile girdikleri için daha önce fark edemedikleri ilgi alanlarını keşfedebilmektedirler (81).

2.2.4.2.3. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramı

Davis (2001) patolojik internet kullanımı internet kullanım amaçlarına göre “özüml” ve “yaygın” olarak ikiye ayırmıştır (82).

1. Özüml internet kullanımı özel amaçlar için kullanılmaktadır. Bunlar; online oyunlar, cinsel isteklerin karşılanması, kumar oynama veya online alışveriş yapmak gibi kişinin interneti araç olarak kullanmasıdır.

2. Yaygın internet kullanımında ise interneti uzun süreler kullanmaktır. Doğrudan bir amaç gütmeyen bu kullanımda kişi internetin hangi kısmında gezindiği değil, internette zaman harcamasıdır. Bu kullanımda amaç çevrimiçi kalmaktır. Sosyal yaşantısını internet üzerinden yaşayan kişi, dünya ile bağlantısı sadece internet olur ve internete bağımlı hale gelir.

2.2.4.2.4. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli/Sosyalleşme Kuramı

Grohol (2012)'e göre internet kullanımıyla internet bağımlılığı oluşmaktadır ve bu da üç aşamalı gerçekleşmektedir (83). Bu aşamalar;

1. Aşama: Büyülenmedir. İnternette insanlar sosyalleşmekte ve gerçek hayatta ulaşamadıkları herşey parmaklarının ucundadır. Bu insanları ilk başta büyülemektedir. Grohol'e göre insanlar sosyalleşmek amacıyla interneti kullanmaktadır ve bir süre sonra internet bağımlısı olmaktadırlar.

2. Aşama: Hayal kırıklığıdır. Kişiler internetin ilk başta karşılarına çıkan herşeye erişebilirliği onları cezbe etmiştir ve bu bir süre devam etmektedir. Bu aşamada ise insanlar internette gerçekleri görmeye başladığı için hayal kırıklığını uğramaktadırlar. Başlangıçta duyulan heyecan artık kalmamıştır. İnternet bu aşamada önemini yitirmektedir.

3. Aşama: Dengedir. İnsanlar ikinci aşamadan sonra interneti ihtiyacı olduğu kadar kullanmak isterler. Bu aşamada interneti dengeli bir şekilde kullanmaktadırlar. İnsanlar bu aşamaya geçmekte zorlanmaktadır hatta bazı insanlar birinci aşamada takılı kalabilmektedir. Bu aşamaya gelebilmek için yardım almaları gerekmektedir.

2.3. Nomofobi

2.3.1. Nomofobinin Tanımı

İngilizce “No Mobile Phone” kelime grubu günümüze “nomofobia” olarak kısaltılmıştır. Dilimize ise “mobil telefondan yoksunluk” çevirisiyle günümüzde en çok karşımıza çıkan fobidir. Nomofobi, kişinin telefonundan uzak kalmasından veya kullanamamasından kaynaklanan korku ve kaygı hissetmesidir (34). Modern çağın yeni fobisi olarak tanımlanmaktadır (4). Teknolojinin en çok kullanımına sahip olan akıllı telefonlar, insanlarda bağımlılık derecesine ulaşmıştır. Teknolojik aletler hayatımızı kolaylaştırmak için geliştirilse de aşırı kullanımlarında insanların hayatına olumsuzlukları/sorunları beraberinde getirmektedir.

Mobil cihazların başlangıçta kullanım amacı iletişim kurmak iken günümüzde akıllı telefonlarının kullanım alanlarının genişlemesiyle telefon kullanımı hızlı bir şekilde yaygınlaştırılmıştır. Akıllı telefonlar, masaüstü veya kişisel bilgisayarların ceplere sığabilecek kadar küçültülmüş halidir. Bilgisayarların işlevlerini alan bu küçük cebe sığan telefonlar, gençlerin ilgi odağı haline gelmiştir. Teknolojinin gelişmesini gençler daha çabuk benimsemektedirler (84).

Yıldırım ve Correia (2015)'e göre nomofobinin dört alt boyutu bulunmaktadır (34):

İletişim Kuramamak: Telefonların sağladığı en önemli özelliklerden biri olan iletişim kurmanın sağlanamamasını ifade etmektedir. Bu özellik günlük/aylık paketlerin bitmesiyle oluşabilmektedir. Bu durumlarda akıllı telefonda olsa (wi-fi olmadığı durumlarda) bütün işlevliğini kaybetmiş olmaktadır. Böyle bir durumda insanlar boşluğa düşmüş gibi hissetmektedirler.

Bağlantıyı Kaybetmek: Telefon ağlarının kapsamı dışında kalmak yani hiçbir şekilde ulaşılamamayı (çevrimiçi olamamayı) ifade eder. Bağlantısının kesilme korkusu, insanların ulaşılamamaktan dolayı duydukları endişeyi ifade eder.

Bilgiye Erişememek: Akıllı telefonların internet aracılığı ile sağladığı önemli unsurlardan biride bilgiye en kısa, en kolay ve en ucuz bir şekilde ulaşabilmektir. İnsanlar akıllı telefon sayesinde günlük gazetelerini okuyabilmekte, birçok önemli belgeyi (e-imzalı biçimde) sağlayabilmekte, sağlık kontrollerini takip edebilmek gibi önemli belgelere veya araştırmalarını daha kısa bir zamanda ulaşabilmektedir. Fakat telefonun şarjının veya internet paketinin bitmesi gibi sorunlar bilgiye ulaşımı aksatacaktır. Bu da o an için sorunlar yaratır, kişi korku ve gerginlik yaşayabilir.

Kolaylığı Kaybetmek: Akıllı telefon kullanımıyla sağladığı kolaylıklar sayesinde hayatımız kolaylaşmıştır ve bu da alışkanlık haline gelmiştir. Fakat bu kolaylık kaybedildiğinde iç huzurunu kaybedebilmektedir.

Son zamanlarda akıllı telefonun kullanımının yaygınlaşmasıyla aşırı kullanımından ortaya çıkan sorunlar dikkat çekmektedir (85). Nomofobinin etkileri sosyal, fizyolojik ve fiziksel olmak üzere çok boyutluluk göstermektedir (86). Randler ve ark., (2016) nomofobisi olan kişilerin boyun, omurga, ön kol yaralanmalarına dikkat çekerek, yine bu kişilerde depresyon belirtilerinin görülmesiyle nomofobinin psikolojik ve fizyolojik etkilerinin önemli derecede olabileceğinin altını çizmektedir (87).

Campbell (2005) telefonun mesaj yazma gereksinimi nedeniyle gençlerin sosyal ortamda çekingen ve içe dönük bir kişiliğe yol açacağını öne sürmektedir. Gençler sosyal ağlarda yazışmak diye adlandırdığı mesaj yazmayı daha aktif

kullanmaktadır. Bununla birlikte konuşma ve davranış bozuklukları oluşmaktadır (88). Takao ve ark., (2009) aşırı akıllı telefon kullanımının iş/okul performansını olumsuz etkilediğini ve sosyal yaşantısında sorunlar ortaya çıktığını belirtmektedir. Kişi günlük yaşamının çoğunu akıllı telefonla geçirdiğinde iş/ okul performansında başarısızlıklarla karşılaşacaktır. Bu da normalden daha fazla çalışmasını gerektirecektir (89).

2.3.2. Nomofobi ile İlişkili Kavramlar

Araştırmacılar nomofobiye tetikleyen birçok kavramın olduğunu ve bu kavramlarla ayrı tutulamayacağını düşünmektedirler. Bu kavramlar; akıllı telefon bağımlılığı, netlessfobi ve fo-MO'dur (90).

2.3.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla aşırı ve problemli kullanımından kaynaklanan akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkmıştır (91). Günümüzde insanlar akıllı telefon cihazlarını iletişim aracı olarak değil; sosyal medya ve internette gezinmek için kullanmaktadırlar. Akıllı telefonları olmadan yaşamlarını sürdürmeyi düşünmemektedirler (92). Bağımlı kişilerin akıllı telefonları ile zaman geçirmediklerinde depresyon belirtileri gösterme eğilimindedirler (93).

2.3.2.2. Netlessfobi

İnsanların internet kullanımını kontrol edemediklerinde internet bağımlılığı olarak tanımlanan yeni bir bağımlılık türü gelişmiştir. Problemli internet kullanımı, patolojik internet kullanımı ve sorunlu internet kullanımı gibi adlarla literatür konuları ile karşılaşmak mümkündür (91). İnternet kullanımının insanlar üzerine olumlu etkileri bulunsa da; fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri de bulunmaktadır (94).

2.3.2.3. Fo-MO

İngilizcede “fear of missing out” (FoMO) olarak tanımlanan bu kavram, sosyal medya bağımlılığıdır. Bu bağımlılık; sosyal medyada takip edilen yeni

bilgilerden uzak kalınması ve onları kaçırma korkusudur (91). FoMO; gelişmeleri kaçırma korkusudur. Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan kişiler, gelişmeleri kaçırmamak için uzun süreler sosyal medyayı takip etmektedirler. Bu da kişilerin bağımlılık geliştirmelerine sebep olmaktadır (95).



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bu araştırma, nicel modelde oluşturulmuş tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Süleyman Demirel Üniversitesi 2019-2020 akademik yılı içinde öğrenim gören tüm öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada çalışma yoluyla Süleyman Demirel Üniversitesi'nde öğrenim gören 486 gönüllü öğrenciye ulaşılmıştır. Yaş ortalamaları $21,17 \pm 2,85$ yıl olan öğrencilerin, %47,1'i (N:229)($\bar{X}=21,18 \pm 3,4$) kadın, %52,9'u (N:257)($\bar{X}=21,16 \pm 2,2$) erkektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Young (1998)'un geliştirdiği İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara, demografik bilgi toplamak amacıyla ayrı bir form sunulmuştur. Katılımcılara araştırmanın amacı ile ilgili bilgi verildikten sonra sözlü onamları alınarak uygulanmıştır.

3.3.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young (1998)'un geliştirdiği DSM-IV'ün “Psikoaktif Madde Bağımlılığı” ölçütlerinden uyarlanarak “Tanı Anketi” geliştirilir ve daha sonra tanı anketinden 20 maddelik 6'lı likert tipi “İnternet Bağımlılık Ölçeği” oluşturulmuştur (78). İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (96). Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan “hiçbir zaman”, “nadiren”, “ara sıra”, “çoğunlukla”, “çok sık” ve “devamlı” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. İşaretlenen bu seçeneklere 0'dan 5'e kadar puan verilir. Ölçekten 0 ile 100 arasında puan alınabilmektedir. Ölçek toplam puanından 80 ve üstü puan alanlar internet bağımlısı; 50-79 aralığında puan alanlar sınırlı belirti gösterenler; 50 puan altında alanlar belirti göstermeyenler olarak tanımlanmaktadır.

Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin çevrilmiş versiyonunun Cronbach alfa değeri 0.91, Spearman-Brown değeri. 87 olarak bulunmuştur, yani ölçeğin bir Türk örneği ile kullanılabilecek güvenilir bir ölçü olduğu görülmektedir.

3.3.2. Nomofobi Ölçeği

İngilizce “no mobile phobia” Türkçe’ye “cep telefonundan ayrı kalma korkusu” olarak çevrilir. Bu araştırmada, Nomophobia Questionnaire (NM-Q) Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen (34), Yıldırım ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan (97) ve Erdem ve ark., (2017) tarafından 5’li likert tipine güncellenen hali kullanılmıştır (98). Ölçek, “(1) çevrimiçi olamama, (2) iletişimi kaybetme, (3) cihazdan yoksunluk, (4) bilgiye ulaşamama” şeklinde 4 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Yıldırım ve Correia’nın yaptığı çalışmada ölçeğin güvenilirlik değeri (Cronbach Alpha) 0,95 olarak, alt boyutlarının güvenilirlik değerleri ise 0,94; 0,87; 0,83 ve 0,81 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu ölçeğin Türkçeye uyarlanması Yıldırım ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin güvenilirlik değeri (Cronbach Alpha) 0,92 olarak alt boyutlarının değeri ise 0,90; 0,74; 0,94 ve 0,91 olarak hesaplanmıştır. “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde derecelendirilmiştir. Erdem ve arkadaşları, (2017) ölçeğin geçerliliğini test etmek için faktör analizi yapmış ve analizi sonucunda Yıldırım ve arkadaşları (2016) ile aynı şekilde, ölçek maddelerinin 4 faktör altında toplandığı sonucuna ulaşılmıştır.

3.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler SPSS 22 paket programında analiz edilmiştir. Analiz sonucunda öncelikle yüzde (%) ve frekans (f) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin nasıl dağıldığına ilişkin yapılan normallik testinde Kolmogorov Smirnov testi ile Shapiro Wilk testlerinin sonuçlarının anlamlı çıktığı ve verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak; bağımlı ve bağımsız değişken karşılaştırılmalarında ikili karşılaştırmalar için; Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Karşılaştırmaların

sonucunda ortaya çıkan farklılıkların sebebi post-hoc testi yapılarak açıklanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için korelasyon testi uygulanmıştır.



4. BULGULAR

4.1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4.1. Araştırma Grubunun Cinsiyet, Yaş, Fakülte ve Sınıf Dağılımları

	Demografi	f	%
Cinsiyet	Kadın	229	47,1
	Erkek	257	52,9
	Toplam	486	100
Yaş	18-19	129	26,5
	20-21	187	38,5
	22-23	112	23
	24 yaş ve üstü	58	11,9
	Toplam	486	100
Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	130	26,7
	Sağlık MYO	82	16,9
	Eğitim Fakültesi	25	5,1
	Güzel Sanatlar Fakültesi	60	12,3
	İletişim Fakültesi	67	13,8
	Teknoloji Fakültesi	80	16,5
	Mühendislik Fakültesi	42	8,6
	Toplam	486	100
Sınıf	1. sınıf	190	39,1
	2. sınıf	82	16,9
	3. sınıf	125	25,7
	4. sınıf	89	18,3
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,1’de sunulmuştur. Tablo 4,1’e göre, kadın üniversite öğrencilerinin araştırmaya katılma oranı %47,1 (n=229), erkek üniversite öğrencilerinin araştırmaya katılma oranı ise %52,9 (n=257) olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yaş grubu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,1’de sunulmuştur. Tablo 4.1’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %29,5’inin 18-19 yaş aralığının da %38,5’inin 20-21 yaş aralığında, %23’ünün 22-23 yaş aralığında ve %11,9’unun ise 24 yaş ve üzeri yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin fakülte değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,1’de sunulmuştur. Tablo 4,1’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %26,7’si Spor Bilimleri Fakültesinde, %16,9’u Sağlık MYO, %5,1’i Eğitim Fakültesinde, %12,3’ü Güzel Sanatlar Fakültesinde, %13,8’i İletişim

Fakültesinde, %16,5'i Teknoloji Fakültesinde ve %8,6'sı Mühendislik Fakültesinde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,1'de sunulmuştur. Tablo 4,1'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %39,1'i 1. sınıf, %16,9'u 2. sınıf, %25,7'si 3. sınıf ve %18,3'ü 4. sınıfta okumakta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma Grubunun Konaklama, Gider, Sigara ve Alkol Kullanım Dağılımları

Sorular	Cevaplar	f	%
Konaklama şekliniz nasıl?	Tek başıma evde	72	14,8
	Ailemle birlikte evde	99	20,4
	Yurtta veya apartta	232	47,7
	Arkadaşım ile birlikte evde	83	17,1
	Toplam	486	100
Aylık harcamanız ne kadardır?	0-300 TL	36	7,4
	301-500 TL	86	17,7
	501-1000 TL	197	40,5
	1001 TL ve üzeri	167	34,4
	Toplam	486	100
Sigara içiyor musunuz?	Evet	185	38,1
	Hayır	280	57,6
	Bırakmış	21	4,3
	Toplam	486	100
Alkol içiyor musunuz?	Evet	172	35,4
	Hayır	295	60,7
	Bırakmış	19	3,9
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yer değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,2'de sunulmuştur. Tablo 4,2'ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %14,8'i tek başına evde, %20,4'ü aile ile evde, %47,7'si yurt veya apart ve %17,1'i arkadaşı ile evde yaşadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin aylık harcama miktarı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,2'ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %7,4'ü 0-300 TL, %17,7'sinin 301-500 TL, %40,5'i 501-1000 TL ve %34,4'ünün ise 1001 TL ve üzerinde aylık harcama yaptığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sigara kullanım durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,2'de sunulmuştur. Tablo 4,2'ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %38,1'i sigara kullandığını, %57,6'sı sigara kullanmadığını ve %4,3'ü ise sigarayı bıraktığını belirttiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin alkol kullanım durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,2’de sunulmuştur. Tablo 4,2’ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %35,4’ü alkol kullandığını, %60,7’si alkol kullanmadığını ve %3,9’u alkol kullanımını bıraktığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırma Grubunun Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımları

Soru	Cevaplar	f	%
Spor yapıyor musunuz?	Evet	220	45,3
	Hayır	266	54,7
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapma durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,3’te sunulmuştur. Tablo 4,3’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %45,3’ü düzenli spor yaptığını ve %54,7’si ise düzenli spor yapmadığını belirttiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırma Grubunun Spor Türüne Göre Dağılımları

Soru	Cevaplar	f	%
Hangi spor türü ile ilgileniyorsunuz?	Spor Yapmayanlar	266	54,7
	Bireysel Sporlar	89	18,3
	Takım Sporları	87	17,9
	Mücadele Sporları	44	9,1
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin spor lisansına sahip olma durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,4’te sunulmuştur. Tablo 4,4’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %54,7’si spor lisansına sahip olmadığını, %18,3’ü bireysel spor lisansına sahip olduğunu, %17,9’u takım sporu lisansına sahip olduğunu ve %9,1’i mücadele sporu lisansına sahip olduğunu belirttiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Araştırma Grubunun Günlük Ortalama Uyku Süresi Dağılımları

Soru	Cevaplar	f	%
Günlük ortalama uyku süreniz?	4 saat ve altı	8	1,6
	4-6 saat	71	14,6
	6-8 saat	271	55,8
	8-10 saat	124	25,5
	10 saat ve üzeri	12	2,5
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin günlük ortalama uyku süresi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,5'te sunulmuştur. Tablo 4,5'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %1,6'sı 4 saat ve altı günlük ortalama uyku süresine, %14,6'sı 4-6 saat arası günlük ortalama uyku süresine, %55,8'i 6-8 saat arası günlük ortalama uyku süresine, %25,5'i 6-10 saat arası günlük ortalama uyku süresine ve %2,5'i 10 saat ve üzeri günlük ortalama uyku süresine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Araştırma Grubunun İnternet Kullanımı ile İlgili Dağılımları

Sorular	Cevapları	f	%
En sık ne aracılığı ile internete giriyorsunuz?	Cep Telefonu	414	85,2
	Kişisel Bilgisayar	72	14,8
	Toplam	486	100
Konakladığınız yerde internet bağlantısı var mı?	Var	469	96,5
	Yok	16	3,3
	Toplam	486	100
Günlük internet kullanım süreniz nedir?	1 saatten az	12	2,5
	1-3 saat	168	34,6
	4-7 saat	252	51,9
	8 saat ve üzeri	54	11,1
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin en sık kullandığı internet aracı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,6'da sunulmuştur. Tablo 4,6'ya göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %85,2'si internete en çok cep telefonu ve %14,8'i internete en çok kişisel bilgisayarı aracılığı ile girdiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin konakladığı yerde internet bağlantısı olup/olmama durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,6'da sunulmuştur. Tablo 4,6'ya göre araştırmaya katılan öğrencilerin %96,5'i konakladığı yerde internet bağlantısının olduğu ve %3,3'ü konakladığı yerde internet bağlantısının olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süresi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,6'da sunulmuştur. Tablo 4,6'ya göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %2,5'inin günlük internet kullanımı süresi 1 saatten az, %34,6'sının günlük internet kullanımı süresi 1-3 saat, %51,9'sının günlük internet kullanımı süresi 4-7 saat ve %11,1'inin günlük internet kullanımı süresi 8 saat ve üzeri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Araştırma Grubunun İnterneti Kullanım Amacına Göre Dağılımları

Soru	Cevapları	f	%
İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?	Sosyal Medya	308	63,4
	Sohbet/Chat	66	13,6
	Alışveriş	10	2,1
	E-posta	5	1
	Online Oyun	39	8
	Ders çalışmak/Ödev hazırlamak	25	5,1
	Online haber, dergi vb. okuma	4	0,8
	Video, müzik, film indirme/izleme	29	6
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin interneti en çok kullandığı amacı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,7’de sunulmuştur. Tablo 4,7’ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %63,4’ü interneti en çok sosyal medyada gezinmek, %13,6’sı interneti en çok sohbet etmek, %2,1’i interneti en çok alışveriş yapmak, %1’i interneti en çok e-postalarını kontrol etmek, %8’i interneti en çok oyun oynamak, %5,1’i interneti en çok ders çalışmak/ödev hazırlamak, %0,8’i interneti en çok haber, dergi vb. okumak ve %6’sı interneti en çok video, müzik, film izleme/indirme amacı ile interneti kullandığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Araştırma Grubunun Hangi Sosyal Medya Programında En Fazla Vakit Geçirdiği ve İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı, Kontrol Edici Faktörlerinin Dağılımı

Sorular	Cevapları	f	%
En fazla hangi sosyal medya programında vakit geçiriyorsunuz?	Facebook	2	0,4
	Instagram	403	82,9
	Twitter	36	7,4
	Diğer	45	9,3
	Toplam	486	100
İnternet kullanımınızı kısıtlayıcı, kontrol edici faktörler var mı? Varsa neler?	Yok	324	66,7
	Ailem	21	4,3
	Kız-Erkek Arkadaşım	24	4,9
	Dersler	85	17,5
	Sosyal Aktivite	28	5,8
	Fiziksel Rahatsızlıklar	2	0,4
	Maddi İmkansızlıklar	2	0,4
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin en fazla kullandığı sosyal medya değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,8’e sunulmuştur. Tablo 4,8’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %0,4’ünün en çok kullandığı sosyal medya facebook, %82,9’unun en çok kullandığı sosyal medya instagram, %7,4’ünün en çok kullandığı sosyal medya twitter ve %9,3’ünün kullandığı sosyal medya programlarından diğerlerinde en çok vakit geçirdiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin internet kullanımını kısıtlayan ya da kontrol eden faktörlerin olup olmaması durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4.8'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %66,7'sinin internet kullanımını kısıtlayan faktörün olmadığını, %4,3'ü ailesinin, %4,9'u kız-erkek arkadaşının, %17,5'i dersler, %5,8'i sosyal aktivite, %0,4'ü fiziksel rahatsızlık ve %0,4'ü maddi imkansızlıklar nedeniyle interneti kısıtlayan faktörler olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Araştırma Grubunun Akıllı Telefon Varlığı ve Telefondaki Aylık İnternet Paketine Göre Dağılımları

Sorular	Cevapları	f	%
Akıllı telefonunuz var mı?	Evet	480	98,8
	Hayır	6	1,2
	Toplam	486	100
Telefonunuzdaki aylık internet paketiniz nedir?	Paketim yok	7	1,4
	1-3 GB	43	8,8
	4-6 GB	157	32,3
	7 GB ve üzeri	279	57,4
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefona sahip olup olmama durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4.9'da sunulmuştur. Tablo 4.9'a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %98,8'inin akıllı telefona sahip olduğu ve %1,2'sinin akıllı telefona sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin aylık internet paketi durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4,9'da sunulmuştur. Tablo 4.9'a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %1,4'ünün aylık internet paketine sahip olmadığı, %8,8'inin 1-3 GB aylık internet paketine, %32,3'ünün 4-6 GB aylık internet paketine ve %57,4'ünün 7 GB ve üzeri aylık internet paketine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Araştırma Grubunun Akıllı Telefonla Günde Kaç Saat Geçirdiği ve Kullanım Amacına Göre Dağılımları

Sorular	Cevapları	f	%
Günde kaç saat akıllı telefonla zaman geçiriyorsunuz?	Zaman geçirmiyorum	14	2,9
	1-3 saat	153	31,5
	4-7 saat	241	49,6
	8-10 saat	56	11,5
	10 saat ve üzeri	22	4,5
	Toplam	486	100
Akıllı telefonu kullanma amacınız nedir?	Arama yapmak/mesaj yazmak	178	36,6
	Oyun oynamak	36	7,4
	Alışveriş yapmak	8	1,6
	Sosyal medyayı kullanmak	228	46,9
	Diğer	36	7,4
	Toplam	486	100

Üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanma süresi durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4.10'da sunulmaktadır. Tablo 4.10'a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %2,9'u akıllı telefonda zaman geçirmediğini, %31,5'i akıllı telefonda 1-3 saat arası, %49,6'sı akıllı telefonda 4-7 saat arası, %11,5'i akıllı telefonda 8-10 saat arası ve %4,5'i akıllı telefonda günlük 10 saat ve üzeri vakit geçirdiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanma amacı değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4.10'da sunulmaktadır. Tablo 4.10'a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %36,6'sının akıllı telefon kullanım amacı arama yapmak veya mesaj yazmak, %7,4'ünün akıllı telefon kullanım amacı online oyun oynamak, %1,6'sının akıllı telefon kullanım amacı online alışveriş yapmak, %46,9'unun akıllı telefon kullanım amacı sosyal medyayı takip etmek ve %7,4'ünün akıllı telefon kullanma amacı diğer aktivitelerden olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine ait Bulgular

Tablo 4.11. Araştırma Grubunun Cinsiyetlere Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	U	Z	P
İnternet Bağımlılığı	Kadın	229	1	72	31,13	15,71	209,40	216118,5	-5,054	,000*
	Erkek	257	2	88	39,89	18,85	273,88			
Nomofobi	Kadın	229	24	90	52,31	14,05	223,45	24836	-2,971	,003*
	Erkek	257	24	98	55,98	14,37	261,36			

*p<0.05

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.11'de sunulmuştur. Tablo 4.11'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Tablo 4.11'e göre erkek üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyi, kadın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.11'de sunulmuştur. Tablo 4.11'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam

puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tablo 4.11'e göre erkek üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi, kadın üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.12. Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Yaş	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	18-19 yaş	129	2	79	33,41	16,14	228,45	,521
	20-21 yaş	187	2	88	36,17	17,93	245,49	
	22-23 yaş	112	1	79	37,25	19,33	252,47	
	24 yaş ve üstü	58	4	85	36,84	19,14	253,24	
Nomofobi	18-19 yaş	129	28	98	49,69	13,68	196,27	,000*
	20-21 yaş	187	24	90	53,91	15,18	240,04	
	22-23 yaş	112	25	84	58,27	12,54	286,20	
	24 yaş ve üstü	58	31	88	57,69	13,26	277,24	

* $p<0.05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının yaş grupları değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.12'de sunulmuştur. Tablo 4.12'ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu sonuç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin yaş gruplarının internet bağımlılığı üzerine bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının yaş grupları değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.12'de sunulmuştur. Tablo 4.12'ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; 18-19 yaş grubu nomofobi düzeyi, 22-23 yaş grubu nomofobi düzeyinden düşük olduğu ve 22-23 yaş grubunun 24 yaş ve üstü yaş grubundan farklılaşmadığı bulunmuştur. 18-19 yaş grubu ve 22-23 yaş grubu nomofobi düzeylerine bakıldığında; yaş arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığını söyleyebiliriz.

Tablo 4.13. Araştırma Grubunun Fakülterele Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Fakülte	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Spor Bilimleri	130	9	88	49,29	18,27	342,88	,000*
	Sağlık MYO	82	3	61	28,79	11,75	194,74	
	Eğitim	25	10	49	26,80	8,82	177,02	
	Güzel Sanatlar	60	1	60	23,75	14,38	143,64	
	İletişim	67	2	75	30,57	15,97	203,33	
	Teknoloji	80	11	74	39,71	16,29	278,77	
	Mühendislik	42	4	57	30,79	13,89	210,20	
Nomofobi	Spor Bilimleri	130	24	98	61,15	14,50	308,03	,000*
	Sağlık MYO	82	25	62	40,46	7,46	103,17	
	Eğitim	25	29	54	40,72	5,89	103,48	
	Güzel Sanatlar	60	25	78	55,73	12,09	262,48	
	İletişim	67	24	88	56,37	15,73	266,82	
	Teknoloji	80	29	80	58,78	9,81	293,95	
	Mühendislik	42	37	77	53,69	12,11	240,80	

*p<0.05

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği toplam puanlarının fakülte değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.13’de sunulmuştur. Tablo 4.13’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği toplam puanlarının fakülterele göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc analizi sonucuna göre; Spor Bilimleri ve Teknoloji Fakültesi öğrencilerinin diğer fakülterele (Sağlık MYO, Eğitim, Güzel Sanatlar, İletişim ve Mühendislik Fakülteleri) göre internete bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Spor bilimleri ve Teknoloji Fakülte öğrencilerinin diğer fakülterele göre internete bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının fakülte değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.13’de sunulmuştur. Tablo 4.13’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının fakülterele göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; Sağlık MYO ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeyleri diğer fakülterele göre daha düşüktür.

Tablo 4.14. Araştırma Grubunun Sınıflarına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Sınıf	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	1. sınıf	190	3	72	31,86	13,11	219,56	,002*
	2.sınıf	82	2	83	43,35	22,74	287,59	
	3.sınıf	125	2	88	35,49	18,16	241,54	
	4.sınıf	89	1	85	37,51	19,47	256,74	
Nomofobi	1. sınıf	190	25	98	47,87	13,34	177,50	,000*
	2.sınıf	82	34	88	61,17	12,57	310,58	
	3.sınıf	125	24	90	57,43	14,59	277,26	
	4.sınıf	89	24	80	57,01	12,18	275,19	

*p<0.05

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının sınıf değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.14'te sunulmuştur. Tablo 4.14'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri 1. sınıf ve 2. sınıf arasında anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur. 2. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, 1. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinden daha fazla olduğunu söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının sınıf değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.14'te sunulmuştur. Tablo 4.14'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri 1. sınıfta öğrenim görenlerin diğer sınıflara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.15. Araştırma Grubunun Konaklama Şekline Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Konaklama Şekli	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Tek başıma evde	72	3	88	36,47	18,76	248,25	,245
	Ailemle birlikte evde	99	2	85	37,98	17,97	265,14	
	Yurtta veya apartta	232	1	83	34,48	17,97	231,58	
	Arkadaşım ile birlikte evde	83	6	79	36,11	18,24	246,89	
Nomofobi	Tek başıma evde	72	31	77	55,15	11,27	255,74	,117
	Ailemle birlikte evde	99	25	88	55,43	14,34	255,54	
	Yurtta veya apartta	232	24	90	52,71	14,69	227,54	
	Arkadaşım ile birlikte evde	83	24	98	56,35	15,35	263,15	

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının yaşadığı yer değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.15'te sunulmuştur. Tablo 4.15'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının yaşadığı yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yere göre internete bağımlılık düzeylerinin birbirleriyle benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının yaşadığı yer değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.15'te sunulmuştur. Tablo 4.15'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının yaşadığı yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yere göre nomofobi düzeylerinin birbirleriyle benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.16. Araştırma Grubunun Aylık Harcamasına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Aylık Harcama	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	0-300 TL	36	12	68	41,44	14,36	299,71	,002*
	301-500 TL	86	1	72	31,78	17,05	214,15	
	501-1000 TL	197	4	79	36,27	17,24	248,73	
	1001 TL ve üzeri	167	5	88	36	19,60	240,34	
Nomofobi	0-300 TL	36	30	80	49,67	14	196,89	,114
	301-500 TL	86	24	88	53,40	14,21	235,90	
	501-1000 TL	197	24	98	54,33	14,32	243,19	
	1001 TL ve üzeri	167	25	88	55,57	14,34	257,83	

* $p<0,05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının aylık harcama değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.16'da sunulmuştur. Tablo 4.16'ya göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının aylık harcamaya göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri, 0-300 TL aylık harcama yapanların 301-500 TL aylık harcama yapanlardan daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının aylık harcama değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.16'da sunulmuştur. Tablo 4.16'ya göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam

puanlarının aylık harcamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin aylık harcamalarına göre nomofobi düzeylerinin birbirleriyle benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.17. Araştırma Grubunun Sigara Kullanım Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Sigara Kullanım Durumu	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Evet	185	2	85	36,96	17,49	255,23	,109
	Hayır	280	1	88	34,53	18,01	232,89	
	Bırakmış	21	16	79	41,71	20,41	281,57	
Nomofobi	Evet	185	25	98	56,42	14,47	266,02	,011*
	Hayır	280	24	88	52,66	14,15	227,04	
	Bırakmış	21	35	79	56,29	13,01	064,62	

* $p<0,05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının sigara kullanımı değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.17’de sunulmuştur. Tablo 4.17’ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının sigara kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin sigara kullanımına göre internete bağımlılık düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının sigara kullanımı değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.17’de sunulmuştur. Tablo 4.17’ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının sigara kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin sigara kullananların nomofobi düzeyleri, sigara kullanmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.18. Araştırma Grubunun Alkol Kullanım Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Alkol Kullanım Durumu	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Evet	172	6	88	39,19	19,25	266,90	,001*
	Hayır	295	1	80	33,19	16,68	225,47	
	Bırakmış	19	16	74	44,68	18,13	311,61	
Nomofobi	Evet	172	25	98	57,41	15,35	274,84	,000*
	Hayır	295	24	90	52,20	13,65	222,93	
	Bırakmış	19	41	70	57,32	8,36	279,26	

* $p<0,05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının alkol kullanımı değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.18’de sunulmuştur. Tablo 4.18’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının alkol kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin alkol kullanan ve alkol kullanımını bırakanların internet bağımlılığı, alkol kullanmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının alkol kullanımı değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.18’de sunulmuştur. Tablo 4.18’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının alkol kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin alkol kullanan ve alkol kullanımını bırakanların nomofobi düzeyleri, alkol kullanmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.19. Araştırma Grubunun Spor Yapma Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Spor Yapma Durumu	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	U	Z	P
İnternet Bağımlılığı	Evet	220	3	88	41,15	19,42	282,39	20704,5	-5,553	,000*
	Hayır	266	1	75	31,32	15,34	211,34			
Nomofobi	Evet	220	24	98	56,30	15,13	262,42	25098	-2,702	,007*
	Hayır	266	24	88	52,55	13,41	227,85			

* $p<0,05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının düzenli spor yapma durumu değişkenine göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.19’da sunulmuştur. Tablo 4.19’a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının düzenli spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlar doğrultusunda; üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapanların internete bağımlılık düzeyleri, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının düzenli spor yapma durumu değişkenine göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.19’da

sunulmuştur. Tablo 4.19'a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının düzenli spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda; üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapanların nomofobi düzeyleri, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.20. Araştırma Grubunun Spor Türüne Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Spor Türü	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Spor Yapmayanlar	266	1	75	31,32	15,34	211,34	,000*
	Bireysel Sporlar	89	5	88	42,33	20,17	289,17	
	Takım Sporları	87	4	83	41,44	18,99	285,05	
	Mücadele Sporları	44	3	79	38,18	18,82	263,41	
Nomofobi	Spor Yapmayanlar	266	24	88	52,55	13,41	227,85	,006*
	Bireysel Sporlar	89	28	90	57,29	13,82	273,61	
	Takım Sporları	87	24	98	57,51	16,16	272,48	
	Mücadele Sporları	44	25	88	51,93	15,10	219,90	

* $p<0.05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının spor lisansı değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.20'de sunulmuştur. Tablo 4.20'ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının spor lisansına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin bireysel ve takım spor lisansına sahip olanların internet bağımlılığı, spor lisansına sahip olmayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının spor lisansı değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.20'de sunulmuştur. Tablo 4.20'ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının spor lisansına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin spor lisansına sahip olmayanların nomofobi düzeyleri, bireysel ve takım spor lisansına sahip olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.21. Araştırma Grubunun Günlük Ortalama Uyku Süresine Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Uyku Süresi	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	4 saat ve altı	8	13	62	41,38	16,50	296,25	,035*
	4-6 saat	71	11	85	40,54	19,64	275,93	
	6-8 saat	271	1	88	33,89	17,92	228,35	
	8-10 saat	124	8	79	36,24	17,06	248,95	
	10 saat ve üzeri	12	23	63	41,33	12,90	302,33	
Nomofobi	4 saat ve altı	8	30	80	56,88	15,02	272,31	,462
	4-6 saat	71	26	80	55,72	14,20	260,13	
	6-8 saat	271	24	98	54,12	14,43	241,74	
	8-10 saat	124	25	90	54	13,99	241,79	
	10 saat ve üzeri	12	29	88	59,25	16,48	183,25	

*p<0.05

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük ortalama uyku süresi değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.21’de sunulmuştur. Tablo 4.21’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük ortalama uyku süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; günlük ortalama uyku süresinin 6-8 saat aralığında olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı diğer günlük ortalama uyku süresi gruplarından daha düşük bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük ortalama uyku süresi değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.21’de sunulmuştur. Tablo 4.21’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük ortalama uyku süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Üniversite öğrencilerinin ortalama günlük uyku süresine göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.22. Araştırma Grubunun İnternet Kullanımı İçin En Sık Kullanılan Araç Türüne Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	İnternet Aracı	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	U	Z	P
İnternet Bağımlılığı	Cep Telefonu	414	1	88	34,93	17,94	236,22	11889,5	-2,742	,006*
	Kişisel Bilgisayar	72	2	79	40,57	17,48	285,37			
Nomofobi	Cep Telefonu	414	24	98	54,07	14,52	241,36	14019,5	-,804	,421
	Kişisel Bilgisayar	72	24	83	55,25	13,20	255,78			

*p<0.05

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının internet kullanımı için en sık tercih edilen araç türüne göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.22’de sunulmuştur. Tablo 4.22’ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının internet kullanımı için en sık tercih edilen araç türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı için en sık tercih ettikleri cep telefonu kullananların internet bağımlılığı düzeyi, internet kullanımı için en sık tercih ettikleri kişisel bilgisayar kullananların internet bağımlılığı düzeyinden daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre; üniversite öğrencileri interneti en sık kişisel bilgisayar yoluyla kullandıklarını söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının internet kullanımı için en sık tercih edilen araç türüne göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.22’de sunulmuştur. Tablo 4.22’ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının internet kullanımı için en sık tercih edilen araç türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı için en sık tercih edilen araç türüne göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.23. Araştırma Grubunun Konakladığı Yerde İnternet Bağlantısının Varlığına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	İnternet Bağlantısı	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	U	Z	P
İnternet Bağımlılığı	Var	469	1	88	35,67	17,84	242,18	3368	-,697	,486
	Yok	16	7	76	39,81	21,46	267			
Nomofobi	Var	469	24	98	54,22	14,25	242,74	3626,5	-,222	,824
	Yok	16	32	88	55,88	16,86	250,66			

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının konakladığı yerde internet bağlantısı durumuna göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.23’de sunulmuştur. Tablo 4.23’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının konakladığı yerde internet bağlantısı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin konakladığı yerde internet bağlantısının olup olmamasına göre internete bağımlılık düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının konakladığı yerde internet bağlantısına göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.23’de sunulmuştur. Tablo 4.23’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının internet konakladığı yerde internet bağlantısının durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin konakladığı yerde internet bağlantısının olup olmamasına göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.24. Araştırma Grubunun Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	İnternet Süresi	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	1 saatten az	12	5	68	32,25	17,81	218,71	,228
	1-3 saat	168	1	83	36,54	19,07	247,85	
	4-7 saat	252	2	88	34,56	17,16	234,88	
	8 saat ve üzeri	54	9	85	39,76	17,86	275,71	
Nomofobi	1 saatten az	12	31	77	59,42	14,92	301,71	,516
	1-3 saat	168	24	88	53,77	13,84	238,78	
	4-7 saat	252	24	98	54,17	14,27	243,22	
	8 saat ve üzeri	54	28	90	54,94	16,01	246,55	

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük internet kullanım süresine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.24’te sunulmuştur. Tablo 4.24’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük internet kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süresine göre internet bağımlılığı düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük internet kullanım süresine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.24’te sunulmuştur. Tablo 4.24’te göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük internet kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süresine göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.25. Araştırma Grubunun Günlük İnterneti Kullanım Amacına Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	İnternet kullanım amacı	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Sosyal Medya	308	1	83	35,13	17,42	239,77	,094
	Sohbet/Chat	66	3	79	34,12	18,94	226,41	
	Alışveriş	10	11	68	40,70	20,77	277,25	
	E-posta	5	19	24	22,40	2,3	136,70	
	Online Oyun	39	13	88	43,87	19,74	300,63	
	Ders çalışmak/ Ödev hazırlamak	25	5	61	35,36	15,15	251,26	
	Online haber, dergi vb. okuma	4	19	57	35,21	17,71	311,25	
	Video, müzik, film izleme/indirme	29	2	85	54,17	19,46	235,88	
Nomofobi	Sosyal Medya	308	25	98	54,17	14,55	242,02	,311
	Sohbet/Chat	66	27	86	54,98	13,18	251,30	
	Alışveriş	10	25	77	57	14,03	280,25	
	E-posta	5	31	77	46,20	17,93	158,80	
	Online Oyun	39	24	83	53,23	16,15	235,13	
	Ders çalışmak/ Ödev hazırlamak	25	41	77	58,68	8,72	291,62	
	Online haber, dergi vb. okuma	4	37	70	58	15,38	290,38	
	Video, müzik, film izleme/indirme	29	24	80	50,9	15	206,74	

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük internet kullanım amacına göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.25’de sunulmuştur. Tablo 4.25’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük internet kullanım amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım amacına göre internet bağımlılığı düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük internet kullanım amacına göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.25’de sunulmuştur. Tablo 4.25’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük internet kullanım amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım amacına göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.26. Araştırma Grubunun Vakit Geçirdiği Sosyal Medya Programına Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Sosyal Medya	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Facebook	2	54	60	57	4,24	416,75	,362
	Instagram	403	1	88	35,59	17,53	242,30	
	Twitter	36	2	79	35,83	21,96	239,36	
	Diğer	45	3	79	36,38	18,58	249,82	
Nomofobi	Facebook	2	51	59	55	5,65	253	,945
	Instagram	403	25	98	54,32	14,34	244,14	
	Twitter	36	24	84	54,67	13,63	249,85	
	Diğer	45	24	86	53,22	15,24	232,28	

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının sosyal medya kullanımına göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.26’da sunulmuştur. Tablo 4.26’ya göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının sosyal medya kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımına göre internet bağımlılığı düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının sosyal medya kullanımına göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.26’da sunulmuştur. Tablo 4.26’ya göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının sosyal medya kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımına göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.27. Araştırma Grubunun İnternet Kullanımını Kısıtlayıcı, Kontrol Edici Faktörlere Göre İnternete Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	İnterneti Kısıtlayan Faktör	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Yok	324	1	80	35,44	17,11	243,02	,007*
	Ailem	21	6	85	32,14	19,39	217,81	
	Kız-Erkek Arkadaşım	24	8	77	40,96	20,77	278,23	
	Dersler	85	4	88	33,29	17,73	221,25	
	Sosyal Aktivite	28	5	83	44,71	21,10	305,20	
	Fiziksel Rahatsızlıklar	2	61	66	63,50	3,53	448,25	
	Maddi İmkansızlıklar	2	13	18	15,50	3,53	52,25	
Nomofobi	Yok	324	24	98	54,64	14,96	247,13	,354
	Ailem	21	37	80	52,76	13,06	226,19	
	Kız-Erkek Arkadaşım	24	34	72	53,83	11,72	243,10	
	Dersler	85	28	79	52,86	12,70	230,98	
	Sosyal Aktivite	28	26	83	57,18	14,20	271,88	
	Fiziksel Rahatsızlıklar	2	36	37	36,50	0,70	52,25	
	Maddi İmkansızlıklar	2	33	60	46,50	19,09	167,25	

* $p<0,05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının internet kullanımını kısıtlayıcı, kontrol edici faktörlere göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.27’de sunulmuştur. Tablo 4.27’ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının internet kullanımını kısıtlayıcı, kontrol edici faktörlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; internet kullanımını kısıtlayan

faktörlerden maddi imkansızlık faktörüne sahip üniversite öğrencileri en düşük internet bağımlılık düzeyinde iken, internet kullanımını kısıtlayan faktörlerden fiziksel rahatsızlık faktörüne sahip üniversite öğrencileri ise en yüksek internet bağımlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının internet kullanımını kısıtlayıcı, kontrol edici faktörlere göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.27’de sunulmuştur. Tablo 4.27’ye göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının internet kullanımını kısıtlayıcı, kontrol edici faktörlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımını kısıtlayıcı, kontrol edici faktörlere göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.28. Araştırma Grubunun Akıllı Telefona Sahip Olma Durumuna Göre İnternete Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Akıllı Telefon	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	U	Z	P
İnternet Bağımlılığı	Var	480	1	88	35,69	17,96	242,87	1139,5	-,879	,379
	Yok	6	24	67	41,67	19,21	293,58			
Nomofobi	Var	480	24	98	54,30	14,28	244,07	1166,5	-,800	,424
	Yok	6	31	77	50	18,39	197,92			

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının akıllı telefona sahip olma/olmama durumuna göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.28’de sunulmuştur. Tablo 4.28’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının akıllı telefona sahip olma/olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefona sahip olup olmama durumuna göre internete bağımlılık düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının akıllı telefona sahip olma/olmama durumuna göre Mann Whitney U testi sonucu Tablo 4.28’de sunulmuştur. Tablo 4.28’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının akıllı telefona sahip olma/olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite

öğrencilerinin akıllı telefona sahip olma/olmama durumuna göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.29. Araştırma Grubunun Aylık İnternet Paketine Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	İnternet Paketi	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Paketim Yok	7	14	59	35,57	17,91	245,86	,407
	1-3 GB	43	9	70	35,56	16,57	244,03	
	4-6 GB	157	2	79	33,23	16,36	228,15	
	7 GB ve üstü	279	1	88	37,23	18,94	251,99	
Nomofobi	Paketim Yok	7	24	77	46,86	18,05	175,57	,297
	1-3 GB	43	26	80	52,37	14,36	227,28	
	4-6 GB	157	24	85	53,24	12,76	235,92	
	7 GB ve üstü	279	25	98	55,29	14,99	251,97	

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının aylık internet paketine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.29’da sunulmuştur. Tablo 4.29’a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının aylık internet paketine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin aylık internet paketine göre internete bağımlılık düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının aylık internet paketine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.29’da sunulmuştur. Tablo 4.29’a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının aylık internet paketine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin aylık internet paketine göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.30. Araştırma Grubunun Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılık ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Akıllı Telefon Kullanma Süresi	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Zaman Geçirmiyorum	14	2	88	39,36	20,24	274,79	,017*
	1-3 saat	153	1	83	36,65	18,82	249,29	
	4-7 saat	241	4	80	33,73	17,11	227,79	
	8-10 saat	56	10	85	37,14	17,61	254,71	
	10 saat üzeri	22	9	75	46,09	17,32	326,84	
Nomofobi	Zaman Geçirmiyorum	14	24	80	55,57	18,08	268,64	,127
	1-3 saat	153	24	88	54,32	13,38	244,97	
	4-7 saat	241	25	88	53,62	13,51	238,26	
	8-10 saat	56	26	98	58,30	17,58	276,81	
	10 saat üzeri	22	28	84	49,41	16,39	189,86	

* $p<0.05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük akıllı telefon kullanma süresine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.30'da sunulmuştur. Tablo 4.30'a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük akıllı telefon kullanma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefonu 10 saat ve üzeri kullananların internet bağımlılığı düzeyi, günlük akıllı telefonu 4-7 saat arası kullananların internet bağımlılığı düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük akıllı telefon kullanma süresine göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.30'da sunulmuştur. Tablo 4.30'a göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük akıllı telefon kullanma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanma süresine göre nomofobi düzeylerinin benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.31. Araştırma Grubunun Akıllı Telefon Kullanma Amacına Göre İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Akıllı Telefon Kullanım Amacı	N	Min	Max	X	Ss±	Sıra Ortalaması	P
İnternet Bağımlılığı	Arama yapmak/ mesaj yazmak	178	1	88	34,37	17,98	232,18	,044*
	Oyun oynamak	36	13	74	35,94	17,07	245,22	
	Alışveriş yapmak	8	13	53	35,13	15,64	242	
	Sosyal medyayı kullanmak	228	4	83	37,66	17,32	260,6	
	Diğer	36	5	85	30,64	22,12	189,78	
Nomofobi	Arama yapmak/ mesaj yazmak	178	24	86	51,72	13,48	218,63	,019*
	Oyun oynamak	36	24	86	51,69	17	223,22	
	Alışveriş yapmak	8	33	68	53,50	13,03	242,19	
	Sosyal medyayı kullanmak	228	28	98	56,13	14,2	260,95	
	Diğer	36	25	84	57,56	14,79	276,49	

* $p<0,05$

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük akıllı telefon kullanma amacına göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.31'de sunulmuştur. Tablo 4.31'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği toplam puanlarının günlük akıllı telefon kullanma amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin akıllı telefonu sosyal medyada gezinmek

amacıyla kullananların internet bağımlılığı düzeyi, akıllı telefonu diğer amaçlarla kullananların internet bağımlılığı düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük akıllı telefon kullanma amacına göre Kruskal Wallis testi sonucu Tablo 4.31’de sunulmuştur. Tablo 4.31’e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeği toplam puanlarının günlük akıllı telefon kullanma amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebini bulmak için post-hoc test analizi uygulandı. Post-hoc test analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin akıllı telefonu sosyal medyada gezinmek amacıyla kullananların nomofobi düzeyi, akıllı telefonu arama yapmak/mesaj yazmak amacıyla kullananların nomofobi düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur.

4.3. Araştırma Grubunun İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Nomofobi Ölçeği Arasındaki İlişkiye ait Bulgular

Tablo 4.32. Araştırma Grubunun İnternet Bağımlılığı ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişki

Ölçekler	N	R	P
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	486	,239**	,000*
Nomofobi Ölçeği	486		

Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği ile nomofobi ölçeği düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Korelasyon testi analizi sonucu Tablo 4.32’de sunulmuştur. Tablo 4.32’ye göre üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık ölçeği ile nomofobi ölçeği arasında ($r=.239$) pozitif yönde $p<0.01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Teknoloji cihazlarının geliştirilip yaygınlaşmasıyla sanal iletişim platformu ortaya çıkmıştır. Bu sanal ortam insanların günlük alışkanlık ve davranışlarında büyük değişikliklere neden olmaktadır. İnternet kullanımının aşırı veya problemli kullanımı ile birlikte yeniçağın en büyük sorunlarından biri olan internet bağımlılığı ve nomofobi terimleri ortaya çıkmıştır. Araştırmaya 229 kadın ve 257 erkek olmak üzere toplam 486 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği ve nomofobi ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda erkek üniversite öğrencilerinin kadın üniversite öğrencilerinden internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Durak-Batıgün ve Kılıç (2011)'ın yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan araştırma grubunun 672'si kadın, 525'i erkek olmak üzere toplam 1198 öğrencinin bulgularına göre; erkek üniversite öğrencilerinin kız üniversite öğrencilerinden daha yüksek internete bağımlılık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir (99). 20-30 yaşları arasında olan (24.34 ± 2.55) üniversite öğrencileri (53 erkek ve 47 kadın) ile yapılan benzer bir çalışmada ise internete bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (100). Hoşgör ve Gündüz-Hoşgör (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışma da; öğrencilerin cinsiyeti ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit etmişler ve bu farkın kadınların lehine olduğunu bildirmişlerdir (101). Erkek ($n=126$) ve kadın ($n=181$) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (92). Araştırmalar arasında cinsiyet faktöründe farklılıkların ortaya çıkma sebebi; araştırmalardaki ölçüm biçimlerinden, araştırmaların farklı bölgelerdeki insanlara uygulanması ile oluşan kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda yaş ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Araştırma grubunun nomofobi ölçeği ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda 22-23 yaş grubu üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde benzer

sonuçlar elde edilmiştir. Yaş değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (102, 103, 104). 17-50 yaş arasında (20.82 yaş ortalaması) olan araştırma grubunun günlük internet kullanma süresinin 3.38 saat olduğu belirtilmiş fakat patolojik internet kullanımı ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (105). Bayram ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu bir çalışmada yaş değişkeni ile nomofobinin alt değişkeni olan cihazdan yoksunluk değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu farklılığın sebebini ise 24 yaş ve üzeri olan araştırma grubunun cihazdan yoksunluk düzeyinin diğer yaş gruplarındakilere göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir (106). Yaş ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülse de, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (107, 108). Araştırmaların farklı sonuçlar göstermesi; yaş grupları aralıklarının bazılarının çok (17-50 yaş gibi) bazılarının ise az (18-24 gibi) olmasından kaynaklanabilir. Teknolojiyi en çok lise ve niversite öğrencileri tarafından kullanıldığı bilinmekte ve literatürde en sık rastlanılan araştırma grupları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmamızda fakülte değişkenine göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmamızda bu farklılıkların sebebi; Spor Bilimleri ve Teknoloji Fakültesi ğrencilerinin diğer fakültelerden daha yüksek internete bağımlılık düzeyinde olduğu ve Sağlık MYO ve Eğitim Fakültesi ğrencilerinin nomofobi düzeylerinin diğer fakültelere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. zgen (2016) yaptığı tez çalışmasında fakültelere göre internete bağımlılık düzeyinin farklılaştığını bildirmiştir. Araştırmacı, Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi, fen edebiyat fakültesi ve sağlık yüksekokulunda öğrenim göre öğrencilerin internete bağımlılık düzeyinden daha yüksek olduğu tespit etmiştir (51). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi ğrencileri arasında riskli ve bağımlı internet kullanım oranının düşük olduğunu tespit etmiştir (109). Başka bir çalışmada ise niversite ğrencilerinin internete bağımlılık düzeylerinin fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmektedir (110, 111). Burucuoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada meslek yüksekokulu ğrencilerinin yüksek nomofobi düzeyine sahip olduklarını bulmuştur (112). Öğretmen adayları ile yapılan bir çalışmada; ilköğretim ğretmen adaylarının

psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmen adaylarına göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bilgisayar ve öğretim teknolojileri, matematik, fen, sosyal bilgiler ve ilköğretim öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmacı bu farklılığın oluşmasını psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmen adaylarının soruların kendilerini daha az nomofobik gösterecekleri şekilde cevapladıklarını belirtmiştir (113). Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin incelendiği çalışmada; bilişim teknolojileri öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri, fen bilimleri, fizik, kimya, biyoloji öğretmenleri ve okul öncesi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinden yüksektir (95). Fen bilimleri öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri sağlık ve sosyal bilimleri öğrencilerinden anlamlı olarak düşük olduğu belirlenmiştir (114). Üniversite öğrencilerinin nomofobi ile kişilik tipleri arasındaki ilişkisi incelenen çalışmada, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin nomofobik düzeylerinde değişme olmadığı bulunmuştur (115). Araştırmalar arasında fakülte faktöründe farklılıkların ortaya çıkma sebebinin araştırmaya katılan öğrencilerin interneti ve telefonu kullanım amacından (bilgi edinme, sosyal medyada gezinme, arama yapma, sohbet etme vb.) kaynaklandığını düşünülmektedir. Teknolojiyi kullanmayı gerektiren bölümlerin olması veya üniversite öğrencilerin yoğun akademik yaşamının oluşturduğu streslerden dolayı rahatlama biçimi olarak interneti ve telefonu kullanmakta ve sorunlu kullanımlar ortaya çıkmaktadır.

Araştırmamızda sınıf değişkenine göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmamızda internete bağımlılık düzeyi 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 1. sınıfta öğrenim görenlerden daha yüksek olduğu ve nomofobi düzeyleri 1. sınıfta öğrenim görenlerin diğer sınıflara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. İkiz ve ark., (2015) üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerini incelediği çalışmada; birinci sınıfta öğrenim görenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin diğer sınıflarda öğrenim görenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinden daha yüksek olduğunu bildirmektedir (116). Sınıf düzeyi arttıkça internete bağımlılık düzeyi de artmaktadır (117). Selçuk Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre; sınıf faktörüne göre internete bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (118). Ebelik öğrencilerinin orta düzey

nomofobik olduğu ve birinci sınıfların diğeri sınıflara göre daha nomofobik tutum gösterdikleri belirlenmiştir (119). Üniversite öğrencileri nomofobinin alt boyutu olan cihazdan yoksunluk alt boyutu ile sınıfı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılık; 2. sınıf öğrencilerinin cihazdan yoksunluk düzeyinin diğeri sınıf cihazdan yoksunluk düzeylerine göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (106). 2. sınıfların diğeri sınıflara göre daha yüksek oranda akıllı telefon ve internet kullandığı tespit edilmiştir (120). Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansını inceleyen çalışmada; öğrencilerin sınıf değişkenine göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılaşma olmadığını belirtmektedir (121). Araştırmalar arasında sınıf faktöründe farklılıkların ortaya çıkma sebebinin sınıf seviyesinin artmasıyla akademik başarının ödev/proje hazırlama gibi sorumluluklarının artması, üniversite sonrası kariyer planı gibi öğrencinin hayatını derinden etkileyecek sorunlarla karşılaşması ile akademik kariyerine odaklanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin yaşadığı yer değişkenine göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişiler ve yaşadıkları yer açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (122). 953 üniversite öğrencisinden elde edilen bulgulara göre; ikamet şekillerine göre (evde yalnız, evde arkadaşlarla, aile ile, akraba ile, yurttan veya pansiyonda) internete bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir (118). Yurttan/pansiyonda kalmak ya da aileyle yaşamak öğrencilerin internete bağımlılık düzeyleri üzerine anlamlı bir etkiye sahip değildir (123). Tıp öğrencilerine uygulanan çalışmada; üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yer ve kiminle yaşadıklarına göre internete bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık gözlenmediğini belirtmektedir (124). Canan (2010) tarafından yapılan uzmanlık tezi çalışmasında; 18-27 yaşları arasındaki 1034 üniversite öğrencisinin internete bağımlılık ve haftalık kullanma süreleri ile yaşadıkları yer arasında anlamlı bir fark gözlenmemektedir. Bu çalışmada öğrencilerin %38.6'sı kiralık evde, %27.7'si devlet yurdunda, %22.7'si kendi evinde ve %10.8'i özel yurttan yaşadıklarını belirtmiştir (125). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerine uygulanan çalışmada; ailesi ile birlikte kalanların yurttan kalanlara göre

daha yüksek düzeyde nomofobik olduğu saptanmıştır (119). Araştırmalar arasında yaşanan yer faktöründe farklılıkların ortaya çıkma sebebinin araştırmaya katılan grubun üniversite öğrencileri olması yaşanan yeri (yurt, apart, ev vb.), yaşanan yerdeki ev arkadaşını (aile, arkadaş, akraba vb.), yaşanan yerde interneti kısıtlayan faktörleri çok çeşitlendirmekte ve yaşanan yerde internet bağlantısının olup olmaması gibi faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda aylık harcama miktarı değişkenine göre internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Araştırmamızda internete bağımlılık düzeyleri 0-300 TL aylık harcama yapanların 301-500 TL aylık harcama yapanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma grubunun aylık harcama miktarına göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Üniversite öğrencilerinin internete aylık harcadıkları miktara göre internet bağımlılık puanlarında anlamlı farklılığın olduğunu belirtmektedir (126). Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine uygulanan çalışmada öğrencilerin internete bağımlılık düzeylerini aylık harcama miktarı değişkeninin etkilediği belirtilmiştir (127). Balcı ve Gülnar (2009) tarafından yapılan çalışmada; üniversite öğrencilerinin aylık harcama miktarı ile internet kullanım sıklıklarının farklılaştığını tespit etmişlerdir (118). Akıllı telefona bağımlılık düzeylerinde kişisel harcamaya, akıllı telefon kullanım süresine ve aylık cep telefonu harcamasına göre farklılık göstermediği bulunmuştur (128). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerine uygulanan bir çalışmada; %99,4'ünün nomofobik olan öğrencilerin aylık harcama miktarına verdikleri cevaplarda en yüksek orana sahip olan 501-1000 TL (%48,5) arasında olduğu belirtilmektedir (129). Literatürde internet bağımlılığı ve nomofobi düzeyleri ile aylık harcama miktarını inceleyen araştırmalar yetersiz kalmaktadır. Günümüzde internete erişim üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yurt, ev vb. yerlerde cafe, kütüphane gibi herkesin kolaylıkla gidebileceği ortamlarda internete ücretsiz erişim sağlanabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin üniversite okudukları bölgelere göre bu olanaklar sınırlı veya sınırsız olmaktadır. Sınırlı kalınması halinde öğrenciler aylık harcamalarına interneti dahil etmek zorunda kalmaktadır. Bu yüzden araştırmalar arasında aylık harcama miktarına göre farklılık oluşmasının üniversitenin öğrencilere sağladığı (kütüphanelerde bilgisayar ve sınırsız internet olması) yaşam standartları,

üniversitenin bulunduğu bölgenin sosyo-ekonomik durumu, öğrencinin aylık geliri gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda sigara kullanımına göre internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Araştırmamızda sigara kullanımına göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda sigara kullananların nomofobi düzeyleri, sigara kullanmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada günlük sigara kullanma miktarına göre internete bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (122). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada internete bağımlılık düzeyi yüksek olanların sigara kullanımı ile arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir (125). Choi ve ark., (2009)'nın Güney Kore'de 2336 lise öğrencisine (1343 erkek ve 993 kadın) uyguladıkları internetin aşırı kullanımının gündüz aşırı uyku hali arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadaki sonuçlara göre; internet bağımlılığına sahip kişilerin sorunlu alkol kullandığı ve sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmaması çalışmamızla benzerlik göstermektedir (102). Sigara kullananların internete bağımlılık düzeyleri sigara kullanmayanlara göre daha yüksek olduğunu sonucuna varmıştır. Haftalık kullanılan sigara miktarı ile internete bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (130). Akıllı telefona bağımlılığı ve cep telefonu problemleri kullanımı puanlarının sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencileri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (114). Araştırmalar arasında sigara içmenin düzenli kullanılıp kullanılmaması, günlük/haftalık kullanım miktarı/sıklığı ve sigara kullanımının bağımlılık derecesi gibi nedenlerden kaynaklı farklılıkların oluşabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda alkol kullanımı değişkenine göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda alkol kullanan ve alkol kullanımını bırakanların internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde, alkol kullanmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer bir çalışmada araştırmacılar; alkol kullananların internete bağımlılık düzeyleri, alkol kullanmayanların internete bağımlılık düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır (122, 130). Başka bir çalışmada 2114 (1204 erkek ve 910 kadın) üniversite öğrencisine internet bağımlılığı ve sorunlu alkol

kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada lise öğrencilerinin madde kullanımına daha çok maruz kaldıklarını belirterek internet bağımlılığının sorunlu alkol kullanımı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (131). İnternet bağımlılığı ile alkol bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alkol bağımlılığın sahip katılımcıların internet bağımlılığının daha yüksek olduğu bildirilmektedir (132). Alkol kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki saptanmamıştır (114). Aşırı internet kullanımı, mobil telefon bağımlılığı ve alkol bağımlılığının benzer mekanizmalarla bağımlılığa yatkınlık sağladığı söylenebilir. Araştırmalar arasında farklılıkların alkol kullanımının düzenli olup olmaması, günlük/haftalık kullanım sıklığı ve alkol bağımlılık derecesi gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda spor yapma durumuna göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Düzenli spor yapanların internete bağımlılık ve nomofobi düzeyleri, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaraşır (2018) araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internete bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönde, anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulmuştur. Fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça internete bağımlılık puanlarının düştüğünü belirtmektedir (130). Spor kulübüne gitme durumu arttıkça internete bağımlılık düzeylerinde de artış olduğunu öne sürmektedir (133). Fiziksel aktivite ve internete bağımlılık düzeyleri arasında zıt yönde bir ilişki vardır (117). Bir spor etkinliğine katılan kişilerin internete bağımlılık düzeyleri, spor etkinliğine katılmayan kişilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (122). Aynı çalışmada düzenli spor yapanların internete bağımlılık düzeyinin, düzenli spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirtilmektedir (112). Düzenli spor yapanlarda riskli-bağımlı oranı %9.5 iken düzenli spor yapmayanlarda ise %3.8 olarak tespit edilmiştir (109). Spor Bilimleri Fakültesine uygulanan bir araştırmada; düzenli spor yapmayanların internete bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (126). Dijital oyun oynama süresine göre fiziksel aktivite düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (134). Şar, Koç ve Soyer (2018) tarafından yapılan çalışmada; spor yapma ve yapmama durumuna göre mobil telefona bağımlılık ve internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit

edilememiştir (42). Aşırı egzersiz yapanların aşırı akıllı telefon kullanımına sahip oldukları bulunmuştur (135). Cep telefonu fiziksel aktiviteyi bozma potansiyeline sahip olsa da, fiziksel aktiviteyi motive edebileceğini savunmaktadır. Cep telefonu kullanımı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin belirsiz olduğunu bildirmektedir (43). Gümüşgül (2018) yaptığı çalışmada boş zaman aktivitesi olarak spor yapanların nomofobi düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (136). Bilgisayar ve telefonların günlük/haftalık antrenman programı oluşturma, günlük/haftalık verileri kaydetme ve akıllı telefonların ana özelliklerinde bulunan adım sayar programlarıyla insanlara düzenli spor yapabilme fırsatı sunmaktadır. Araştırmalar arasında farklılıkların sebebinin interneti ve telefonu kullanım amacı ve kullanım sıklığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda spor lisansı değişkenine göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bireysel ve takım spor lisansına sahip olanların internete bağımlılık düzeyleri, spor lisansına sahip olmayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Spor lisansına sahip olmayanların nomofobi düzeyleri, bireysel ve takım spor lisansına sahip olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özgen (2016) spor lisansına sahip olma ile internete bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Ayrıca sporcu lisans yılı arttıkça bilgisayar oyununa bağımlılık puanlarında artış olduğunu belirtmiştir (51). Yeic (2018) tarafından yapılan çalışmada; toplam internete bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu ve işlevsel bozulma alt boyutlarında lisanslı spor yapanların internete bağımlılık düzeyleri daha düşüktür (117). Günümüzde teknolojik aletlerin gelişmesi ile bilgisayar, telefon ve internet kullanımı spor dünyasında yaygınlaşmıştır. Bilgisayar ve telefon uygulamalarının maç analizi yöntemi kullanım kolaylığı sunmaktadır. Sporcu kamera ile çektiği müsabakasını telefon veya bilgisayar uygulamasının sağladığı kolaylığı sayesinde yapılan doğru veya yanlış teknik, taktik, süre kullanımı, uygulanan teknik sayısı vb. özellikleri görme fırsatını yakalamaktadır. Üniversite öğrencilerinin ders yoğunluklarının oluşturduğu stresi azaltmak, insanlarla iletişim kurmak için spor aktivitelerine, e-spor veya oyun sitelerinde uzun vakitler geçirmektedir. Bazı öğrenciler doyum noktasının her geçen gün artmasıyla bu alanların hepsini rahatlama/stres atma yöntemi olarak

kullanmaktadır. Bu yüzden araştırmalar arasında spor lisansı faktöründe farklılıkların ortaya çıkma sebebinin interneti veya telefonu aşırı kullananların oyun bağımlılığı geliştirip geliştirmediğinden kaynaklanabileceğı düşünölmektedir.

Araştırmamızda günlük ortalama uyku süresine göre internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda günlük ortalama uyku süresi 6-8 saat aralığında olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı diğerk günlük ortalama uyku süresi gruplarından daha düşük bulunmuştur. Günlük ortalama uyku süresine göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Çam (2014) tarafından yapılan çalışmada normal ve problemli internet kullanıcılarının uyku düzensizliğı değışkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Normal ve problemli internete bağımlılık düzeylerine sahip kişilerin günlük ortalama uyku süresi 8 olarak belirtilmektedir (137). Üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık riski düşük ve yüksek düzeyde olanların gündüz uykuluk hali değışkeleriyle olan ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. İnternete bağımlılık riski yüksek olanların uykuluk hali daha yüksek olduğı belirtilmektedir (124). Araştırmalar arasındaki farklılıkların sebebinin üniversite öğrencilerinin ailelerinden ayrı yaşamaları, arkadaşları ile sabahlara kadar sohbet/chat yapmaları, sınav zamanları veya ödev/proje yetiştirmek için sabaha kadar çalışması gerekmesi, internet ve telefon kullanımını kısıtlayıcı veya kontrol edici faktörlerin ortadan kalkmasından kaynaklanabileceğı düşünölmektedir.

Araştırmamızda internet kullanımı için en sık tercih edilen araç türüne göre internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda araştırma grubunun interneti en sık kişisel bilgisayar yoluyla kullandıkları bulunmuştur. Araştırmamızda internet kullanımı için en sık tercih edilen araç türüne göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Kendine ait bilgisayar bulunma durumu ile internete bağımlılık düzeyleri arasında ilişki tespit edilmiştir (137). Bilgisayar sahibi olanların internet bağımlılığı alt boyutlarından motivasyon alt boyutu düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur (138). Kişisel bilgisayara sahip olup olmaması durumu araştırıldığında Young internete bağımlılık ölçeğinin öğrencilerin kişisel bilgisayara sahip olanların ortalaması olmayanlara oranla daha yüksek olduğı

bulunmuştur (139, 140). İnternet bağımlılığını tetikleyen faktörlerden biride kişisel bilgisayarlardır (141). Üniversite öğrencilerine uygulanan bir araştırmada; internet kullanımı için tercih edilen araç türüne en fazla cep telefonu (%58) ve kişisel bilgisayar (%33) ile bağlandıkları tespit edilmiştir (51). Benzer bir çalışmada ise en fazla kişisel bilgisayar (%71.4) ve cep telefonu (%28.6) ile bağlandıkları belirtilmektedir (142). Kişisel bilgisayara sahip olma ile internete bağımlılık düzeyleri araştırılan çalışmada; kendilerine ait bilgisayara sahip olmaları internete bağımlılık düzeyini artırdığı bulunmuştur (133). Başka bir çalışma da ise kişisel bilgisayara sahip olmanın internete bağımlılık ölçek puanlarında anlamlılık gözlenmediğini belirtmiştir (143). İnternet kullanımı için tercih edilen cihaz türüne göre internete bağımlılık düzeylerinde değişme olmadığını savunmaktadır (126). İnternete genellikle bağlanma aracına göre akıllı telefona bağımlılığı arasında anlamlı fark saptanmıştır. Araştırma grubunun internet kullanımı için en sık tercih ettikleri cihazın telefon olduğunu belirtmektedir (114). Araştırmalar arasındaki farklılığın ortaya çıkma sebebini üniversite öğrencilerinin akademik kariyerinde başarı sağlamak, bilgi edinmek, araştırma yapmak için internet kullanımı, farklı bölümlerde okumaları teknolojik aletleri kullanmanın zorunluluğu ve ders yoğunluğunun oluşturduğu gerginlik, stresi azaltmak için sosyal medyada vakit geçirmek gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda konaklama yerinde internet bağlantısı durumuna göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Mersin üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin internete bağlandıkları yer ile internete bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (144). Ailesi ile birlikte yaşama durumuna ve internet erişim yerine göre internet bağımlılığı düzeylerinde farklılık bulunmamaktadır (137). Batıgün ve Kılıç (2011), evden ve yurttan internete bağlananların diğer yerlerden internete bağlananlara göre internete bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu öne sürmektedir (99). Üniversite öğrencilerinin teknolojik aletlere bağımlılık oluşmasının en riskli grubudur. Konaklama yerinde internet bağlantısı bulunmasa bile öğrenciler gelirlerinin bir kısmını sadece internet paketine ayırabilmektedir. Bu yüzden araştırmalar arasında farklılıkların ortaya

çıkma sebebini öğrencilerin maddi imkânlarından, yaşadıkları yer ve yaşadıkları kişilerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda günlük internet kullanım süresine göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). İnternete bağımlılık düzeylerinde internet kullanım özellikleri arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. İnternet kullanım süresi, internet kullanım amacı ve günlük internette geçirilen süre değişkenlerine göre internete bağımlılık düzeylerinde farklılık olmadığı belirtilmektedir (145). Bostan (2015)'nın yaptığı çalışmada internete bağımlılık düzeyleri ile internet haftalık kullanım sıklığı ve günlük internet kullanım sürelerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır (146). Üniversite öğrencilerinin üniversite hayatlarında bilgisayar ve internet ile daha fazla iç içe olduğunu belirtilerek; günlük internet kullanım sürelerinin arttığını bildirmektedir. Artan internet kullanımı internete bağımlılık düzeyindeki değişimin negatif yönde ve bağımlı öğrencilerin zaman içinde azaldığını öne sürmektedir (147). Günlük internet kullanım süresi arttıkça internete bağımlılık düzeyi de artmaktadır (130). Bilgisayar ve internet kullanımının 3 saatten fazlası bağımlılıkta kritik öneme sahip olduğunu öne sürmektedir (143). Literatürde internete veya telefona bağımlılığın ne kadar süre kullanımında bağımlılık geliştiği konusunda belirsizlik bulunmaktadır. Araştırmalar arasında farklılıkların ortaya çıkma sebebini interneti kullanan öğrencilerin bilgi edinim amacı veya oyun oynama, sosyalleşmek amaçları ile kullanımı interneti kullanma sürelerini etkilemesinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Araştırmamızda günlük internet kullanım amacına göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). İnternete bağımlılık düzeylerinin internet kullanım amacına göre farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (148, 127). İnternet bağımlılığına sahip kişilerin interneti haftalık 20 saatten fazla kullandıkları ve online oyuna bağımlılığına sahip olduğu sonucu saptanmıştır. Online oyun oynamak (% 42) internet bağımlılarının en sık aktivitesidir. Bu aktiviteyi sırasıyla; sohbet/chat (%30.3), film/müzik indirme veya izleme (%5.3) ve e-posta (%2.1) takip etmektedir (149). 722 internet kullanıcılarına uygulanan çalışmada internete bağımlı olan kişilerin; sohbet/chat, haber grupları, e-posta kontrol etme ve online oyunlar yoluyla online iletişim

kurabilecekleri sitelerde gezindikleri belirtilmektedir (150). En sık internet kullanım amacı oyun oynamak ve bilgi edinmektir. 3975 lisans öğrencileri ile yapılan araştırmada; kadın öğrenciler en sık internet kullanımı olarak bilgi edinmeyi tercih ederken, erkek öğrenciler online oyun oynamayı tercih ettiler. İnterneti bilgi edinmek amacı ile kullananların Çevrimiçi Biliş Ölçek puanları, spor ve motor yarış oyunu oynamak amacı ile kullananlardan daha düşük olarak bulunmuştur (151). Orhan ve Akkoyunlu (2004)'nın yaptığı çalışmada; yaş arttıkça internet kullanımının arttığı saptanmıştır. Yaş arttıkça oyun amaçlı kullanımının azaldığı; bilgiye ulaşma ve haberleşme gibi çok amaçlı kullanımının arttığı belirtilmektedir (152). Araştırmalar arasında farklılıkların ortaya çıkma sebebini internet kullanım amaçlarının çok çeşitlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda sosyal medya kullanımına göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Başkent Üniversitesi öğrencilerinin en sık geçirdikleri sosyal medya platformları ile internete bağımlılık risk düzeyi arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre ile internete bağımlılık düzeyleri arasında da farklılık bulunmadığını belirtilmiştir (153). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uygulanan bir çalışmada; katılımcıların tamamının sosyal medya kullandığını belirtmiştir fakat sosyal medya kullanımına ilişkin internete bağımlılık düzeyini belirtmemiştir (154). Sosyal ağ kullanımı 3 saatten fazla kullanımda diğer gruplara oranla internet bağımlılığının yüksek olduğunu bulmuştur. Diğer gruplarda (günde 1 saat, günde 1-2 saat vs.) ise anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir (143). Küçükali ve Serçemeli (2019)'nin Atatürk Üniversitesi akademisyenlerinin sosyal medya kullanımıyla ilgili yaptıkları çalışmalarında; akademisyenlerin günde ortalama 2-3 saat interneti kullandıklarını ve sosyal medyayı ise ortalama 1 saat ayırdıklarını bulmuşlardır. Akademisyenlerin sosyal medyayı dikkatli ve hassas kullandıklarına dikkat çekerek, bunun eğitim seviyesiyle alakalı olduğunu öne sürmektedirler (155). Löchtefeld ve ark., (2013) yaptıkları çalışmada bir uygulamadan bahsetmektedirler. 11.700 araştırma grubu ile yapılan araştırma kullanıcıların belirli uygulamaları kullanmasını engelleyen, kurallar oluşturmalarını sağlayan bir uygulamayı ele almaktadırlar. Kullanıcıların çoğunlukla akıllı telefonla sosyal medya ve mesajlaşma kullanımlarında titiz davrandıklarını sonucuna

ulaşmışlardır (156). Araştırmalar arasında ortaya çıkan farklılıkların sebebini sosyal medyaya girildiğinde ne kadar süre kalındığı, günde sosyal medyaya girme sıklığı, sosyal medyaya hangi düşüncelerle, amaçlarla girildiği ve hangi sosyal medyanın sık kullanıldığı gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda internet kullanımını kısıtlayıcı, kontrol edici faktörlere göre internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda internet kullanımını kısıtlayan faktörlerden maddi imkânsızlık faktörüne sahip üniversite öğrencileri en düşük internete bağımlılık düzeyinde iken, internet kullanımını kısıtlayan faktörlerden fiziksel rahatsızlık faktörüne sahip üniversite öğrencileri ise en yüksek internete bağımlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur. Araştırma grubunun internet kullanımını kısıtlayıcı, kontrol edici faktörlere göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). İletişim araçları kullanımında kısıtlama yapılmayan katılımcıların internet bağımlılığı alt boyutu olan yaşam üstüne etkileri alt boyutu puanı kısıtlama yapılanlara göre daha yüksektir (138). İnternet kullanımını kısıtlayıcı faktörüne göre internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmacı üniversite öğrencilerinin ailelerinden uzakta olması ile internet kullanımını kısıtlayıcı faktörün azaldığını da belirtmektedir (130). Araştırmalar arasında farklılıkların ortaya çıkma sebebini üniversite öğrencilerinin birlikte yaşadıkları kişilerin (aile, arkadaş, akraba vb.), aylık gelir ve aylık harcama miktarları, yaşadıkları yerde internet bağlantısının olup olmaması gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda akıllı telefona sahip olma/olmama durumuna göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Araştırma grubunun sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada, akıllı telefona sahip olanların internet bağımlılık düzeyleri, akıllı telefona sahip olmayanların internete bağımlılık düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (130). Öğrencilerin cep telefonu sahibi olma durumu ile internet bağımlılığı alt boyutlarından yaşam üstüne etkileri, şiddetli istek ve motivasyon alt boyutlarına göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir (138). Üniversite öğrencilerin akıllı telefona sahip olma sürelerine göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır

(157). Osmangazi Üniversitesi öğrencilerine uygulanan çalışmada akıllı telefona sahip olma süresinin kısa veya uzun olması nomofobi düzeylerine etkisi bulunmamaktadır (158). Araştırmalar arasında kişisel bilgisayara sahip olma, yaşanan yerde erişimin sağlanabileceği imkânların çokluğu (cafe, kütüphane vb.), yurttan kalanların arkadaş ortamıyla bilgisayar temin edebilmesi gibi nedenlerden farklılıklar oluşabilmektedir. Nomofobi, mobil telefondan uzak kalma korkusu olduğu için internete erişim sağlanan akıllı telefona sahip olma veya olmama gibi durumlar kişiden kişiye göre farklılık gösterebilir. Araştırmalar arasında farklılıkların ortaya çıkma amacı telefonu kullanım amacından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda aylık internet paketine göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Günde 5 saatten fazla akıllı telefon ile ilgilenenlerin ve 6 Gb'dan fazla internet paketi olanların akıllı telefona bağımlılık düzeyleri daha yüksektir (159). Literatürde aylık internet paketine göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Günümüzde internete erişimin kolay, ucuz olması özellikle üniversite öğrencilerinin yurt, apart gibi yerlerde internete ücretsiz erişimin sağlanması nedenleriyle aylık internet paketinin internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerini etkilemediğini söyleyebiliriz.

Araştırmamızda günlük akıllı telefon kullanma süresine göre internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda günlük akıllı telefonu 10 saat ve üzeri kullananların internet bağımlılığı düzeyi, günlük akıllı telefonu 4-7 saat arası kullananların internet bağımlılığı düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmamızda günlük akıllı telefonu kullanma süresine göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Öğrencilerin akıllı telefon ve internetle günlük ilgilenme süresi durumlarına göre internet bağımlılığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur (120). Çukurova Üniversitesi öğrencileri nomofobi düzeylerinin incelendiği çalışmada nomofobi alt boyutundan iletişimi kaybetme alt boyutunun günlük telefon kullanım süresinden etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır (160). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelendiği bir çalışmada; akıllı telefon kullanım sürelerine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşma

göstermediğini bildirmektedir (121). Akıllı telefon kullanma süresinin öznel akıllı telefon bağımlılık düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir (161). Üniversite öğrencileri arasında nomofobinin yaygınlığını incelemeyi amaçlayan çalışmada; cep telefona sahip olmanın ve akıllı telefon süresinin nomofobik düzeylerine etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır (97). Akıllı telefona bağımlılık düzeylerinde akıllı telefon kullanım süresinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (128). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin incelendiği çalışmada; akıllı telefon kullanma süresinin nomofobi düzeylerini etkilemediği sonucuna varılmıştır (162). Öğretmenlerin nomofobi ve fomo düzeylerinin incelendiği çalışmada; cihaz kullanım süresini 1 saatten az kullananların 1-3 saat ve üzeri kullananlardan nomofobi düzeyleri daha yüksektir (95). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefona bağımlılık riski bulunanlarda haftalık internet kullanım süresinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (114). Akıllı telefonunu günde 5 saatten fazla kullananların nomofobi düzeyleri 3 saatten az kullananlara göre anlamlı bir şekilde yüksektir (157). Teknolojik ürünleri kullanımının üniversite öğrencilerinde yaygınlığı bilinmektedir. Araştırmamızda da son teknolojik ürünlere sahip olma oranı (akıllı telefon) dikkat çekmektedir. Akıllı telefon kullanım süresinin haftalık veya günlük kullanımının ne kadarı bağımlılık geliştirdiğine dair net bir görüş literatürde bulunmaması araştırmalar arasında farklılıkların oluşmasına sebep olmaktadır.

Araştırmamızda günlük akıllı telefon kullanma amacına göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda akıllı telefonu sosyal medyada gezinmek amacıyla kullananların internet bağımlılığı düzeyi, akıllı telefonu diğer amaçlarla kullananların internet bağımlılığı düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmamızda akıllı telefonu sosyal medyada gezinmek amacıyla kullananların nomofobi düzeyi, akıllı telefonu arama yapmak/mesaj yazmak amacıyla kullananların nomofobi düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur. Işık ve Kaptangil (2018) yaptıkları çalışmada sosyal medya kullanımı arttıkça akıllı telefona bağımlılığı da arttığı saptanmıştır (161). Savcı ve Aysan (2017) internet bağımlılığı ve akıllı telefona bağımlılığı olmak üzere teknolojik bağımlılıklar sosyal bağıllığı önemli ölçüde etkilemektedir (163). Murathan ve Türker (2019)'in yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanım amaçlarına göre akıllı telefona bağımlılık

düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Akıllı telefonu sosyal medyayı ve oyun oynama amaçlı kullananlar diğer amaçlarla kullananlara göre akıllı telefona bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (159). Yılmaz, Köse ve Doğru (2018)'nin nomofobi üzerine yaptıkları bir araştırmada; iletişim fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonları iletişim kurma, bilgi ve haber okuma aracı olarak gördüklerini ve cihazda bu özellikleri gerçekleştiremediğinde kaygı, endişe ve huzursuzluklarının arttığını bulmuşlardır (164). Sosyal medyada gezinmek ve alışveriş yapmak amacıyla akıllı telefon kullanımı nomofobi düzeyini değiştirdiği saptanmıştır (165). Telefonu ders çalışma ve oyun oynama amacı ile kullanımlarının nomofobi düzeylerine bir etkisinin olmadı sonucuna ulaşılmıştır (166, 167). Araştırmalar arasında farklılıkların ortaya çıkma sebebini üniversite öğrencilerinin akıllı telefonu kullanma amaçlarının çok çeşitli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda internete bağımlılık ile nomofobi düzeyleri arasında pozitif yönde $p<0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aydemir (2016)'in yaptığı çalışmada; akıllı telefon bağımlılığı ve problemlili cep telefonu kullanım düzeyleri arttıkça internet bağımlılık düzeylerinde de artış saptanmıştır (114). İnternet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon saptanmıştır (168). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusunun genç lisanslı sporcular üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada; nomofobi ve internet bağımlılığı alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobinin internet bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmektedir (169). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; facebook yoğunluğu, interneti kullanma süresi ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır (170). Literatür araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Nomofobi, internet bağımlılığının önemli bir yordayıcısıdır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Erkek üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyinin kadın üniversite öğrencilerine oranla yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi erkek üniversite öğrencilerinden daha düşük bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaş faktörü internete bağımlılık düzeylerini etkilememektedir. Yaş arttıkça nomofobi düzeyleri de artmaktadır.

Spor bilimleri ve Teknoloji Fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelere (Sağlık MYO, Eğitim, Güzel Sanatlar, İletişim ve Mühendislik Fakültelerine) göre internet bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Sağlık MYO ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeyleri diğer fakültelere göre daha düşüktür.

2. sınıfta okuyan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi, 1. sınıfta okuyan üniversite öğrencilerinden daha fazladır. Nomofobi düzeyleri 1. sınıfta öğrenim görenlerin diğer sınıflara göre daha düşüktür.

İnternet bağımlılık düzeyleri ve nomofobi düzeyleri üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre farklılık göstermemektedir.

0-300 TL aylık harcama yapanların 301-500 TL aylık harcama yapanlardan daha yüksek internet bağımlılığına sahiptir. Aylık harcamanın nomofobi üzerinde pozitif etkisi bulunmamaktadır.

Sigara kullanımı internet bağımlılık düzeyini etkilememektedir. Fakat sigara kullananların nomofobi düzeyleri sigara kullanmayanlara oranla daha yüksektir.

Alkol kullanan veya bırakanların internet bağımlılık ve nomofobi düzeyleri alkol kullanmayanlardan daha yüksektir.

Düzenli spor yapanların internet bağımlılık ve nomofobi düzeyleri, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksektir.

Bireysel ve takım spor lisansına sahip olanların internet bağımlılığı, spor lisansına sahip olmayanlara oranla daha yüksektir. Spor lisansına sahip olmayanların nomofobi düzeyleri, bireysel ve takım spor lisansına sahip olanlardan daha yüksektir.

Günlük ortalama uyku süresinin 6-8 saat aralığında olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı diğer günlük ortalama uyku süresi gruplarından daha düşüktür. Günlük ortalama uyku süresi üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

İnternet kullanımı için tercihi cep telefonu olanların internet bağımlılık düzeyi, internet kullanımı için tercihi kişisel bilgisayarları olanların internet bağımlılık düzeyinden daha düşüktür. İnternet kullanımı için en sık tercih edilen araç türüne göre nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

Üniversite öğrencilerinin konakladığı yerde internet bağlantısının olup olmaması internet bağımlılık ve nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

Günlük internet kullanım süresi internet bağımlılık ve nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

Üniversite öğrencilerinin günlük interneti kullanım amaçları internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

Sosyal medya kullanımı internet bağımlılık ve nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

İnternet kullanımını kısıtlayan faktörlerden maddi imkânsızlık faktörüne sahip üniversite öğrencileri en düşük internet bağımlılık düzeyinde iken, internet kullanımını kısıtlayan faktörlerden fiziksel rahatsızlık faktörüne sahip üniversite öğrencileri ise en yüksek internet bağımlılık düzeyindedir. Üniversite öğrencilerinin internet kullanımını kısıtlayıcı, kontrol edici faktörleri nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

Akıllı telefona sahip olmak veya olmamak internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

Aylık kullanılan internet paketi internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerini etkilememektedir.

Günlük akıllı telefonu 10 saat ve üzeri kullananların internet bağımlılık düzeyi, günlük akıllı telefonu 4-7 saat arası kullananların internet bağımlılık

düzeyinden daha yüksektir. Günlük akıllı telefonu kullanma süresi nomofobi düzeyini etkilememektedir.

Akıllı telefonu sosyal medyada gezinmek amacıyla kullananların internet bağımlılık düzeyi, akıllı telefonu diğer amaçlarla kullananların internet bağımlılık düzeyinden daha yüksektir. Akıllı telefonu sosyal medyada gezinmek amacıyla kullananların nomofobi düzeyi, arama yapmak/mesaj yazmak amacıyla kullananların nomofobi düzeyinden daha yüksektir.

İnternete bağımlılık ile nomofobi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

İnternete ve akıllı telefonlara günümüzde herkes kolaylıkla ulaşabilmektedir. Bu son teknolojik buluşların sınırsız yararı bulunmaktadır. Fakat bilinçsiz kullanımda problemler ortaya çıkmaktadır. Mutlaka internetin ve akıllı telefonların bilinçli kullanımı ile ilgili seminerler verilmelidir.

İnternetin sağlıklı kullanımı ders içeriklerine girmelidir. Araştırmamızda sorunlu kullanımın interneti kullanım amacından kaynaklanmaktadır. Üniversiteler ve liselerde öğrencilere araştırma yapmaya yönelik ders içerikleri olursa öğrenciler internete sosyal medyada gezinmek amacı ile değil bilgi edinmek amacıyla girecektir.

Son teknolojik aletlerin sağlıklı ve bilinçli kullanımı ile ilgili kamu spotları oluşturulmalı ve artırılmalıdır. Günümüzde akıllı telefon, internet ve oyun bağımlılıkları çok küçük yaşlara düşmüştür. Bu durum problemli kullanımı artıracaktır.

Klinisyenlerin internete bağımlılık ve akıllı telefona bağımlılık tanı kriterlerini belirlemelidir. Davranış bozukluğu olarak görülen bu problemler için tedavi edilebilecek klinikler açılmalıdır.

Zaman yönetimi ile ilgili seminer veya ders verilmelidir. Aşırı internet kullanımı, interneti kullanım süresi ve günlük internete girme sıklığı etkilemektedir.

Zaman yönetimi seminerlerinin veya derslerinin kazanımı, öğrencilerin boş zamanlarını aktivitelerle değerlendirecek olmasıdır.

İnternet ve akıllı telefon bilinçli kullanımda düzenli spor yapmayı büyük ölçüde desteklemektedir. Fakat oyuna bağımlılığı ve sosyal medya internete ve akıllı telefona bağımlılığı artırmaktadır. Mutlaka sporcular, bilinçli internet ve akıllı telefon kullanımı konusunda bilgilendirilmelidir.



KAYNAKLAR

1. Griffiths M. Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research*, 2000; 8(5): 413-418. DOI: 10.3109/16066350009005587
2. Ganesh A, Pragyakumari D, Ramsudarsan N, Rajkumar M, Shyam S, Balaji S K. Self-reported behaviour about internet addiction among medical and paramedical students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 2017; 11(10): 10-13. DOI: 10.7860/JCDR/2017/26278.10775
3. Castel M. *The Networked Society*, Oxford, Blackwell, 1996.
4. King A L S, Valença A M, Silva A C O, Baczynski T, Carvalho M R, Nardi A E. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 2013; 29: 140-144.
5. Altun D, Ulusoy M. Dijital yerlilerin teknoloji ve sosyal medya hakkındaki algıları: okul öncesi öğretmen adaylarının sahip oldukları metaforların incelenmesi. *Uluslararası Necatibey Eğitim ve Sosyal Bilimler Araştırmaları Kongresi (UNESAK)*, 2018; 4(4): 443-454.
6. Durak-Batıgün A, Hasta D. İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010; 11: 213-219.
7. Ertan G. Mobil telefonsuz kalma korkusunun (Nomofobi) iş tatmini, işe bağlılık ve sosyal izolasyon üzerine etkisi. *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul*, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sibel Gök), 2019; 52-54.
8. Griffiths M. Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today: The Journal of Workplace Learning*, 1996; 8(3): 19-25.
9. Shotton M A. The costs and benefits of ‘computer addiction’. *Journal Behaviour & Information Technology*, 1991; 10(3): 219-230.
10. Young K S. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychology Reports*, 1996; 79: 899-902.
11. Brenner V. Parameters of internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 1997; 80: 879-882.
12. Young K S. Clinical assessment of internet-addicted clients. *Internet addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, eds. K S Young and C Nabuco de Abreu. (Hoboken, N J: John Wiley & Sons), 2011; 19-34.
13. Babayiğit A, Buran A, Emre-Müezzın E, akıcı M, Fatmaoğulları T, Balkır F. KKTC’de nomofobi yaygınlığı, saldırganlık ve öfkenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2019; 20(özel sayı.1): 87-90.
14. Diane M. Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspects Psychiatric Care*. 2005; 41: 153-161.

15. Beard K W, Wolf E M. Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 2001; 4(3): 377-383.
16. Young K S. Internet Addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In VandeCreek L and Jackson T. (eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 1999; 17: 19-31.
17. Kandel J J. Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1998; 1: 11-17.
18. Lin S, Tsai C C. Sensation seeking and internet dependence of taiwanese high school adolescents. *Comput Hum Behav*. 2002; 18: 411-426.
19. Anderson L S, Heyne L A. *Therapeutic practice: a strengths approach*. State College, PA: Venture Publishing, 2012.
20. Pawlowska B, Zygo M, Potembska E, Kapka-Skrzypczak L, Dreher P, Kedzierski Z. Prevalence of internet addiction and risk of developing addiction as exemplified by a group of Polish adolescents from urban and rural areas. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 2015; 22(1): 129-136.
21. Cheever N A, Rosen L D, Carrier L M, Chavez A. Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 2014; 37: 290-297.
22. Fu S, Chen X, Zhen H. Exploring an adverse impact of smartphone overuse on academic performance via health issues: a stimulus-organism-response perspective, *Behaviour & Information Technology*, 2020; 1-13.
23. Yıldırım S, Kışioğlu A N. Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, foMO. *Med. JSDU/SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2018; 25(4): 473-480.
24. Campus Technology. Annual Teaching with Technology Survey, 2018. <https://campustechnology.com/articles/2018/09/19/survey-1-in-4-professors-ban-mobile-phone-use-in-class.aspx>, Erişim Tarihi: 19.02.2020.
25. Pew Research Center. Teens, Social Media & Technology, 2018. <http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/> , Erişim Tarihi: 19.02.2020.
26. Hong F-Y, Chiu S-I, Huang D-H. A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese University female students. *Computers in Human Behavior*, 2012; 28(6): 2152-2159.
27. Soror A A, Hammer B I, Steelman Z R, Davis F D, Limayem M M. Good habits gone bad: Explaining negative consequences associated with the use of mobile phones from a dual-systems perspective. *Information Systems Journal*, 2015; 25(4): 403-427.
28. Darcin A E, Kose S, Noyan C O, Nurmedoy S, Yılmaz O, Dilbaz N. Smartphone addiction and its relationship with Social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 2016; 35(7): 520-525.

29. Cao X, Masood A, Luqman A, Ali A. Excessive use of mobile Social networking sites and poor academic performance: Antecedents and consequences from stressor-strain-outcome perspective. *Computers in Human Behavior*, 2018; 85: 163-174.
30. Kara M, Baytemir K, İnceman-Kara F. Duration of daily smartphone usage as an antecedent of Nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*. 2019; 1-14. DOI: 10.1080/0144929X.2019.1673485
31. Liu Q, Zhou Z, Yang X, Kong F. Computers in human behavior mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 2017; 72: 108-114.
32. Choi J H, Li Y, Kim S H, Jin R, Kim Y H, Choi W, You I N, Yoon K C. The influences of smartphone use on the status of the tear film and ocular surface. *PloS One*, 2018; 13(10): 1-16.
33. Panova T, Carbonell X, Chamarro A, Puerta-Cortés D X. Specific smartphone uses and how they relate to anxiety and depression in University students: A cross-cultural perspective. *Behaviour & Information Technology*, 2019; 1-19. DOI:10.1080/0144929X.2019.1633405.
34. Yıldırım C, Correia A P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 2015; 49: 130-137.
35. Sharma N, Sharma P, Sharma N, Wavare R R. Rising concern of Nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2015; 3(3): 705-707.
36. Bragazzi N L, Del Puante G. A proposal for including Nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014; 7: 155-160.
37. Enock P M, Hofmann S G, McNally R J. Attention bias modification training via smartphone to reduce Social anxiety: A randomized controlled multi-session experiment. *Cognitive Therapy and Research*, 2014; 38(2): 200-216.
38. King A L S, Valença A M, Silva A C, Sancassiani F, Machado S, Nardi A E. Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 2014; 10: 28-35.
39. Packham A. Nomophobia: The four stages of smartphone separation anxiety. 2015. http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/05/14/nomophobia-smartphone-separation-anxiety_n_7282008.html, Erişim Tarihi: 27.02.2020.
40. Augner C, Hacker G W. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*, 2012; 57: 437-441.
41. Uluşık V. Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Burdur ili örneği). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Burdur, (Tez Danışmanı: Doç Dr. Kadir Pepe), 2015; 8-11.

42. Şar N Ş, Koç M, Soyer F. Spor yapma durumu ve spor yapma süresine göre yalnızlık, mobil telefon, internet ve oyun bağımlılığının incelenmesi. ERPA International Congresses on Education, 2018; 451-454.
43. Lepp A, Barkley J E, Sanders G J, Rebold M, Gates P. The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2013; 10: 79.
44. Wu W, Dasgupta S, Ramirez E E, Peterson C, Norman G J. Classification accuracies of physical activities using smartphone motion sensors. J Med Internet Res, 2012; 14(5): e130.
45. Bergman R J, Spellman J W, Hall M E, Bergman S M. Is there a valid app for that? Validity of a free pedometer iPhone application. J Phys Act Health, 2012; 9(5): 670-676.
46. Dunton G F, Intille S S, Wolch J, Pentz M A. Investigating the impact of a smart growth community on the contexts of children's physical activity using Ecological Momentary Assessment Health Place, 2012; 18(1): 76-84.
47. Orhan M. 15-17 yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin öğrenim başarıları yönünden karşılaştırılması. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Doç Dr. Hüseyin Kaya), 2015; 5-7.
48. Karakuzulu E. Savunma ve dövüş sporları yapan sporcular ile diğer bireysel sporları yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Burak Güner), 2018, 5-7.
49. Voigt D. Spor Sosyolojisi. Çeviri: Ayşe Atalay, Alkım Yayınları, 1998; 92.
50. Møller V, Dimeo P. Anti-doping-the end of Sport. International Journal of Sport Policy and Politics, 2014; 6(2), 259-272.
51. Özgen F. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Özhan Bavlı), 2016; 4-7.
52. Baumann S. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Çeviri: İkizler C, Özcan A O, Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994; 78.
53. Kuru E. Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000; 59.
54. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Tutibay Yayınları, Ankara, 1997; 5.
55. Diana E W, Mears B. Intervention in school and clinic. Academic Research Library, 2004; 39,4.
56. Yılmaz Z. 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisinin değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Malatya, (Tez Danışmanı: Öğr. Üyesi Dr. Burcu Kayhan Tetik), 2019; 2-

57. Arısoy Ö. Internet addiction and its treatment. *Current Approaches in Psychiatry*, 2009; 1: 55-67.
58. Ünsal S G. İnternet bağımlılığı olan ergenlerin yürütücü işlevlerinin sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, İzmir, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Özlem Gencer Kıdak), 2018; 3-4.
59. Yücelten E. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Meltem Narter), 2016; 5-9.
60. Shapira N A, Goldsmith T D, Keck J P E, Khosla U M, McElroy S L. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord*. 2000; 57: 267-272.
61. Altun A. Yurdum interneti 10 yaşında. <http://www.İnternetarsivi.metu.edu.tr/10yil.php>, 2003. Erişim Tarihi:10.03.2020.
62. Yüce Esen P. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının aleksitimi boyutları ile ilişkisi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Konya, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ruhuşen Kutlu), 2018; 4-5.
63. Yıldız O. Ergenlerde internet bağımlılığı ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Işıl Göğcegöz Gül), 2016; 4-7
64. Stafford T F, Stafford M R. Determining uses and gratifications for the internet. *Decision Sciences*, 2004; 35(2): 259-288.
65. Statt D A. *Concise Dictionary of Psychology*. London: GBR. 1998; 13-18.
66. Ögel K. Bağımlı aileleri için rehber kitap. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür. 2014; 11.
67. Griffiths M. Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 1998; 61-75.
68. Griffiths M. *Adolescent gambling*. London: Routledge, 1995.
69. Marks I. Behavioural (non-chemical) addiction. *British Journal of Addiction*, 1990; 85: 1389-1394.
70. Griffiths M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 2005; 10(4): 191-197.
71. Shaw M, Black D W. Internet addiction. *CNS Drugs*, 2008; 22(5): 353-365.
72. Orford J. *Excessive appetites: A psychological view of the ddictions*. 2nd edn. Chichester: Wiley. 2001.
73. Terry A, Szabo A, Griffiths M. The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 2004; 12: 489-499.
74. Griffiths M. *Gambling and gaming addictions in adolescence*. Leicester: British Psychological Society/Blackwell, 2002.

75. Peele S, Brodsky A. Love and addiction. New York: Taplinger, 1975.
76. Griffiths M. Workaholism is stil a useful construct. *Addiction Research and Theory*, 2005; 13: 97-100.
77. Shapira N A, Lessig M C, Goldsmith T D, Szabo S T, Lazoritz M, Gold M S, Stein D J. Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 2003; 17: 207-216.
78. Young K S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1998; 1(3): 237-244.
79. Yıldız Ü. Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, İzmir, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Vildan Mevsim, Doç. Dr. Tolga Günvar), 2014, 21-29.
80. Young K S. What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. 100. Annual Conference of the American Psychological Association, Chicago, 1997.
81. Suler J R. To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 1999; 2(5): 385-393.
82. Davis R. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 2001; 17: 187-195.
83. Grohol J M. Internet addiction guide. 2012. <http://psychcentral.com/netaddiction> . Erişim tarihi: 24.03.2020.
84. Gökteş H. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki. Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Veysel Demirel), 2019; 10.
85. Rodriguez-Garcia A-M, Moreno-Guerrero A-J, Belmonte J L. Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone-a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020; 17(2): 580.
86. Anshari M, Alas Y, Sulaiman E. Smartphone addictions and Nomophobia among youth. *Journal Vulnerable Children and Youth Studies, an International Interdisciplinary Journal for Research, Policy and Care*, 2019; 14(3): 242-247.
87. Hoşgör H, Tandoğan Ö, Gündüz Hoşgör D. Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2017; 5(46): 573-595.
88. Özden Ö. Üniversitesi öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Çiftçi), 2019; 22.
89. Takao M. Problematic mobile phone use and big-five personality domains. *Indian Journal of Community Medicine*, 2014; 39(2): 111-113.

90. Uğuz G. Kişilik özellikleri ve nomofobi ilişkisi: Kamu hastanelerinde çalışan hemşireler ile bir araştırma. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Gör. Feride Eşkin Bacaksız), 2019; 8.
91. Yam F C, İlhan T. Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing holistic technological addiction of modern age: Phubbing. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 2020; 12(1): 1-15.
92. Apak E, Yaman Ö M. The prevalence of nomophobia among university students and nomophobia's relationship with Social phobia: The case of Bingöl university. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2019; 6(3): 611-629.
93. Sağiroğlu K E, Akkanat Ç. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının incelenmesi. Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2019; 6(2): 1-16.
94. Gürsu O. Değerlerin çözülmesi bağlamında medya, bilişim ve iletişim teknolojilerinin insan psikolojisi üzerindeki etkisi. Eğitimde Gelecek Arayışları: Düünden Bugüne Türkiye'de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları, 2015; 1: 811-830.
95. Arslan H, Tozkoparan S B, Kurt A A. Examination of Nomophobia and fear of missing out among teachers. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2019; 21(3): 237-256.
96. Bayraktar F. İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şeyda Aksel), 2001.
97. 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.
98. Erdem H, Türen U, Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. Bilişim Teknolojileri Dergisi, 2017; 10(1): 1-12.
99. Durak-Batıgün A, Kılıç N. İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 2011; 26(67): 1-10.
100. Truzoli R, Osborne L A, Romano M, Reed P. The relationship between schizotypal personality and internet addiction in University students. Computers in Human Behavior, 2016; 19-24.
101. Hoşgör H, Gündüz-Hoşgör D. The relationship among Nomophobia, fear of missing out and demographic variables: Example of the healthcare manager candidates. Current Addiction Research, 2019; 3(1): 16-24.
102. Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, Gwak H. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 2009; 63(4): 455-462.
103. Durkee T, Kaess M, Carli V, Parzer P, Wasserman C, Floderus B, Apter A, Balazs J, Barzilay S, Bobes J, Brunner R, Corcoran P, Cosman D, Cotter P,

- Despalins R, Graber N, Guillemin F, Haring C, Kahn J P, Mandelli L, Marusic D, Mészáros G, Musa G J, Postuvan V, Resch F, Saiz P A, Sisask M, Varnik A, Sarchiapone M, Hoven C W. Wasserman D. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 2012; 107(12): 2210-2222.
104. Tang J, Yu Y, Du Y, Ma Y, Zhang D, Wang J. Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. 2014; 39(3): 744-747.
105. Ceyhan E. İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyle ilişkisi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Van, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Murat Boysan), 2016, 3-10.
106. Bayram A, Yılmaz E Z, Sözen Ç, Bayer N. Nomofobi'nin (Akıllı Telefon Yoksunluğu) içsel motivasyona etkisi: Giresun Üniversitesi öğrencileri örneği. *İşletme Bilimi Dergisi (JOBS)*, 2019; 7(1): 105-130.
107. Argumosa-Villar L. Boada-Grau J. Vigil-Colet A. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*. 2017; 56: 127-135.
108. Semerci A. Nomophobia as the of secondary school students smartphone addiction. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 2019; 8(3): 947-965.
109. Ergin A, Uzun S U, Bozkurt A İ. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 2013; 6(3): 134-142.
110. Aslan E, Yazıcı A. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2016; 19(3): 109-117.
111. Bulut E. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının internetin cazibesi ve öğrenilmiş güçlülük açısından yordanması. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren), 2019, 10-19.
112. Burucuoglu M. Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017; 7(2): 482-489.
113. Akhoroz M. Examining the relationship between personality traits and Nomophobia among preservice teachers. Kırşehir Ahi Evran University Computer Education and Instructional Technology Department, Master of Science, Kırşehir, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Soner Yıldırım, Prof. Dr. Ömer Faruk İslim), 2019, 9-12.
114. Aydemir Ö. Gazi Üniversitesi öğrencilerinde cep telefonu problemleri kullanımı ile akıllı telefon ve internet bağımlılığının değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Ankara, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. F. Nur Baran Aksakal), 2016, 85-97.

115. Öz H. Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hasan Said Tortop), 2018, 49-54.
116. İkiz E, Asıcı E, Savcı M, Yörük C. Problemlerli internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015; 4(1): 34-50.
117. Yeic E. 9-14 yaş grubu çocuklarda çeşitli değişkenlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Burdur, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Emrah Atay), 2018, 30-34.
118. Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. Selçuk İletişim, 2009; 6(1): 5-22.
119. Kartal Y A. Ebelik öğrencilerinin mobil telefon yoksunluğu korkusu ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkisinin incelenmesi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2019; 6(4): 308-312.
120. Yılmaz D, Çınar H G, Özyazıcıoğlu N. Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremiteler fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. SdÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2017; 8(3): 34-39.
121. Adnan M, Gezgin D M. A modern phobia: Prevalence of Nomophobia among college students. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 2016; 49(1): 141-158.
123. Acat B. Ergenlerde dindarlık, değerler, internet bağımlılığı ve hayat memnuniyetli ilişkisi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ali Ayten), 2019, 47-85.
124. Bağış A. Trakya Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve gündüz uyukluk haline etkisinin değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Edirne, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ayşe Çaylan), 2016, 22-57.
125. Canan F. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkisi. Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Düzce, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Ataoğlu), 2010, 44-48.
126. Onur M A. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Uşak, (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mihriay Musa), 2019, 39-45.
127. Topal E. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Elçin Babaoğlu), 2018, 59-60.
128. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: Akıllı telefon (kolik) üniversite gençliği. Global Media Journal TR Edition, 2017; 7(14): 328-359.

129. Akman E. Akıllı telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi siyaset bilimi ve kamu yönetimi öğrencileri üzerinden bir değerlendirme. *Avrasya Uluslar arası Araştırmalar Dergisi*, 2019; 7(16): 256-275.
130. Yaraşır E. Fırat Üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, (Tez Danışmanı: Prof Dr. Edibe Pirinçci), 2018, 65-95.
131. Ko C H, Yen J Y, Yen C F, Chen C S, Weng C C, Chen C C. The association between internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *Cyberpsychol Behav*, 2008; 11(5): 571-576.
132. Yen J Y, Ko C H, Yen C F, Chen C S, Chen C C. The association between harmful alcohol use internet addiction among college students: comparison of personality. *Psichiatry Clin Neurosci*, 2009; 63(2): 218-224.
133. Çubuk A. Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ufuk Alpkaya), 2019, 47.
134. Hazar Z, Demir G T, Namlı S, Türkeli A. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 331.
135. Ergün G, Güzel A. Determining the relationship of over-exercise to smartphone overuse and emotional intelligence levels in gym-goers: the example of Burdur, Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2019; 17: 1036-1048.
136. Gümüşgöl O. Investigation of smartphone addiction effect on recreational and physical activity and educational success. *World Journal of Education*. 2018; 8(4): 11-17.
137. Çam H H. Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile prikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Sivas, (Tez Danışmanı: Naim Nur), 2014, 61-62.
138. Bilge M. Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyinin anne baba tutumları ile ilişkisinin incelenmesi: Manisa örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa, (Tez Danışmanı: Doç Dr. Gülten Uçan), 2019, 105-108.
139. Akkurt Nurtan K. 9. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı, siber zorbalık, siber mağduriyet ve anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir, (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Derya Evgin), 2019, 56-59.
140. Balcı N. Lise öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve yalnızlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan Karas), 2018, 72.

141. Altun A. Algılanan stres düzeyi ve yürütücü işlevlerin internet bağımlılığına etkisinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Barış Metin), 2019, 50.
142. Yeap J A L, Ramayah T, Sherah K, Hasliza A H, Noor H A. The assessment of internet addiction among University students: some findings from a focus group study. *Tehnički Vjesnik*, 2015; 22(1): 105-111.
143. Gökçearslan Ş, Günbatar M S. Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2012; 10-24.
144. Aslan Üçkardeş E. Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Mersin, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aylin Yazıcı), 2010, 60-61.
145. Budak C F. İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel), 2017, 62-71.
146. Bostan R. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı ergenlerde internet bağımlılığı sıklığının ve ilişkili faktörlerin sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Mersin, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özalp Ekinci), 2015, 55.
147. Durmuş H, Günay O, Yıldız S, Timur A, Balcı E, Karaca S. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2018; 19(4): 383-389.
148. Arı Apakgün E. Ergenlerde internet bağımlılığı ve sosyal destek ile ilişkisi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Eylem Özten), 2015, 70.
149. Yen J Y, Ko C H, Yen C F, Wu H Y, Yang M J. The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder [ADHD], depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health*, 2007;41(1): 93-98.
150. Chak K, Leung L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 2004; 7 (5): 559-570.
151. Tahiroğlu A Y, Çelik G G, Uzel M, Özcan N, Avcı A. Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychol Behav*. 2008; 11(5): 537-543.
152. Orhan, F, Akkoyunlu B. İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004; 26: 107-116.
153. Turan R T. Başkent Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Ankara, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Rengin Erdal), 2015, 58-59.
154. Yurtseven Y S. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman

- Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali Ağılönü), 2019, 31-36.
155. Küçükali A, Serçemeli C. Akademisyenlerin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 2019; 6(10): 202-219.
156. Löchtefeld M, Böhmer M, Ganey L. AppDetox: Helping users with mobile app addiction. *Proceedings of the 12th International Conference on Mobile and Ubiquitous Multimedia, MUM (December 9th-12th 2013, Luleå, Sweden)*, 2013.
157. Büyükçolpan H. Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Filiz Bilge), 2019, 54.
158. Can E. Nomofobi ile online satın alma davranışı ilişkisinde mobil ticaret kullanımının rolü. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Halil Semih Kimzan), 2019, 84-88.
159. Murathan T, Türker A. Beden eğitimi ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 2019; 5(26): 1830-1840.
160. Özgür Güler E, Veysikarani D. Nomofobi üzerine bir araştırma: Üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 2019; 7(1): 75-88.
161. Işık M, Kaptangil İ. Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversitesi öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2018; 7(2): 695-717.
162. Gezgini D M, Şahin Y L, Yıldırım S. Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2017; 7(1): 1-15.
163. Savcı M, Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağımlılığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2017; 30: 202-216.
164. Yılmaz M, Köse A, Doğru Y B. Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *Online Academic Journal of Information Technology*, 2018; 9(35): 31-47.
165. Sırakaya M. Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018; 14(2): 714-727.
166. Durak H Y. 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.
167. Eren B, Kılıç Z N, Günel S E, Kırcalı M F, Öznacar B B, Topuzoğlu A. Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2020; 21(2): 133-140.

- 168.** Noyan C O, Darçın A E, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015; 16 (özel sayı. 1): 73-81.
- 169.** Yıldız K, Kurnaz D, Kırık A M. Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020; 18(Özel Sayı): 321-338.
- 170.** Traş Z, Öztemel K. Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2019; 6(1): 91-113.



EKLER

Ek 1. Kişisel Form

Değerli Öğrenci

Bu çalışma spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Elde edilen veriler Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı tezim için kullanılacaktır. Veriler yalnızca araştırma amaçlı kullanılacak ve başka amaçla paylaşılmayacaktır. Katılımcıların bilgileri gizli tutulacaktır. Katılımlarınız için çok teşekkür ederim.

Sezer TAŞTAN

1.Cinsiyet

() Kadın () Erkek

2.Yaşınız

() 18-19 yaş () 20-21 yaş () 22-23 yaş () 24 yaş ve üstü

3.Fakülteniz:

4.Sınıfınız

() 1 () 2 () 3 () 4

5. Konakladığınız yer şekli nedir?

() Tek başıma evde () Ailemle birlikte evde () Yurtta veya apartta () Arkadaşımla birlikte evde

6.Aylık harcamanız ne kadardır?

() 0-300 TL () 301-500 TL () 501- 1000 TL () 1001 TL ve üzeri

7.Sigara içiyor musunuz?

() Evet () Hayır () Bırakmış

8.Alkol içiyor musunuz?

() Evet () Hayır () Bırakmış

9. Düzenli spor yapıyor musunuz?

() Hayır () Evet

10. Hangi spor türünü yapıyor musunuz?

() Hayır, spor yapmıyorum () Bireysel Sporlar () Takım Sporları () Mücadele Sporları

11. Günlük ortalama uyuma süreniz nedir?

() 4 saat altı () 4-6 saat () 6-8 saat () 8-10 saat () 10 saat ve üzeri

12. En sık ne aracılığı ile internete giriyorsunuz?

() Cep telefonu () Kişisel Bilgisayar(laptop, masaüstü bilgisayar)

13. Konakladığınız yerde internet bağlantısı var mı?

() Var () Yok

14. Günlük internet kullanım süreniz nedir?

() 1 saatten az () 1-3 saat () 4-7 saat () 8 saat ve üzeri

15. İnterneti en çok hangi amaçla kullanılıyorsunuz? (sadece bir seçeneği işaretleyiniz)

() Sosyal Medya () Sohbet/Chat () Alışveriş () E-posta () Online Oyun

() Ders Çalışmak/Ödev Hazırlamak () Online Haber, Dergi vb. Okuma

() Video, müzik, film indirme/izleme

16. En fazla hangi sosyal medya programında vakit geçiriyorsunuz?

() Facebook () İnstagram () Twitter

() Diğer.....

17. İnternet kullanımınızı kısıtlayıcı, kontrol edici faktörler var mı-varsa nelerdir?

() Yok () Ailem () Kız-erkek arkadaşım () Dersler () Sosyal aktivite () Fiziksel rahatsızlıklar () Maddi imkânsızlıklar

18. Akıllı telefonunuz var mı?

() Evet () Hayır

19. Telefonunuzdaki aylık internet paketiniz nedir?

() Paketim yok () 1-3 GB () 4-6GB () 7GB ve üstü

20. Günde kaç saat akıllı telefonla zaman geçiriyorsunuz?

() Zaman Geçirmiyorum () 1-3 saat () 4-7 saat () 8-10 saat () 10 saat üzeri

21.Akıllı telefonu kullanma amacınız nedir?

() Arama yapmak ve mesaj atmak () Oyun oynamak () Alışveriş yapmak

() Sosyal medyayı kullanmak () Diğer.....

Ek 2. İnternet Bağımlılık Ölçeği

	İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
	Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz.						
1.	Ne sıklıkta planladığınızdan daha fazla sürede internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2.	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3.	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4.	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5.	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6.	Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7.	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8.	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?	0	1	2	3	4	5
9.	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10.	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11.	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12.	Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13.	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14.	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4	5
15.	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya İnternete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16.	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17.	Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18.	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19.	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20.	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?	0	1	2	3	4	5

Ek 3. Nomofobi Ölçeği

	NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ Aşağıda verilen ifadelerden size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği lütfen işaretleyiniz	Kesinlikle katılmıyorum(1)	Katılmıyorum(2)	Kararsızım(3)	Katılıyorum(4)	Kesinlikle katılıyorum(5)
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız oluru	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Sezer TAŞTAN
Doğum Yeri ve Yılı : Malatya 10.01.1994
Medeni Hali : Bekâr
Telefon :0536 202 44 32
Mail :sezer.3244@gmail.com

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü

Yabancı Dil(ler) ve Düzeyi

1. İngilizce Puan: 55.00

İş Deneyimi

1. Süleyman Demirel Üniversitesi Sportif Eğitim Uzmanı