



**SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI
TELEFON YOKSUNLUĞU
KORKUSU(NOMOFOBİ), ALKOL VE MADDE
BAĞIMLILIK DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Yusuf Ziya YILDIZOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

2024

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
AKILLI TELEFON YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ), ALKOL VE
MADDE BAĞIMLILIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yusuf Ziya YILDIZOĞLU

Danışman: Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

BAYBURT - 2024

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ danışmanlığında, Yusuf Ziya YILDIZOĞLU tarafından hazırlanan “Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi), Alkol Ve Madde Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 12.12.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği / çokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. H. Bayram TEMÜR

Üye : Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Murat KUL
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi), Alkol Ve Madde Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi ” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

12.12.2023

Yusuf Ziya YILDIZOĞLU

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam sürecim boyunca bilgi, birikim ve deneyimleri ile bana sürekli destek olan danışmanım değerli Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ' a, tez yazım sürecinde beni destekleyen ve yol gösteren Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Kübra EREN'E, Öğr. Gör. Dr. Bülent TATLISU'YA, bu süreçte yanımda olan Büşra KANDEMİR'E teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitimimin başından sonuna kadar beni bu yolda yalnız bırakmayan maddi ve manevi en büyük destekçim olan aileme sonsuz teşekkür ederim.

Yusuf Ziya YILDIZOĞLU

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ), ALKOL VE MADDE BAĞIMLILIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Yusuf Ziya YILDIZOĞLU

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

Bayburt-2024, Sayfa: 53

Bu araştırma spor ve farklı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi), alkol ve madde bağımlılık durumlarının incelenmesi amacıyla yapıldı. Yükseköğretim düzeyinde ve farklı akademik birimlerde öğrenimlerine devam eden 18 -35 yaş aralığındaki 228 kadın ve 217 erkek olmak üzere toplam 445 öğrencinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışmada; Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe formu oluşturulan, Güler ve Veysikarani (2019) tarafından tekrar güvenirlik analizi yapılan Nomofobi Ölçeği ile Bağımlılık Profil İndeksi Risk Tarama Formu (BAPİRT) / (Alkol Ölçeği ve Madde Ölçeği) Ögel ve arkadaşlarının (2012) geliştirdiği BAPİ (Bağımlılık Profil İndeksi) risk tarama ölçeği (BAPİRT) Bağımlılık Profil İndeksi araştırma kapsamında kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 26.0 programında bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile LSD testleri kullanılarak analiz edildi. Sonuçlar. 0.01 ve 0.05 aralığında ve anlamlı farklılık düzeyinde yorumlanmıştır. Nomofobi ölçek puanları incelendiğinde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sınıf düzeyi, medeni durum ile günlük akıllı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklar olduğu ($p<0.05$), fakülte, düzenli spor yapma, spor türü ve spor yapma süresi değişkenlerinde farklar olmadığı ($p<0.05$); alkol bağımlılığı ölçek puanlarında hiçbir değişken arasında anlamlı bir farkın olmadığı ($p<0.05$), madde bağımlılığında ise yalnızca medeni durum değişkeninde farklılık olduğu ($p<0.05$) tespit edildi. Araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin sporla ilgili değişkenler dışındaki birçok değişkene göre farklılaştığı, sadece medeni durumun madde bağımlılığı üzerine etkili olduğu tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, nomofobi, spor.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SMARTPHONE DEPRIVATION (NOMOPHOBIA) LEVELS ON ALCOHOL AND SUBSTANCE DEPENDENCE OF UNIVERSITY STUDENTS WHO PLAY SPORTS IN DIFFERENT BRANCHES OR NOT

Yusuf Ziya YILDIZOĞLU

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

Bayburt-2024, Pages: 53

In a study conducted with the voluntary participation of 445 students, comprising 228 females and 217 males aged between 18 and 35, enrolled in various departments of different universities, using the Nomophobia Scale developed by Erdem et al. (2017) in Turkish and re-evaluated for reliability by Güler and Veysikarani (2019), along with the Addiction Profile Index Risk Screening Form (BAPIRT) developed by Ogel et al. (2012), including the Addiction Profile Index (BAPİ) risk screening scale, which encompasses the Alcohol Scale and Substance Scale. The collected data were analyzed using independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and LSD tests in SPSS 26.0 software. The results were interpreted at the 0.01 and 0.05 significance levels. When examining the nomophobia scale scores, significant differences were found among groups in terms of gender, age, education level, class level, marital status, and daily smartphone usage time ($p<0.05$). However, no significant differences were observed in the variables of department, regular sports participation, type of sports, and duration of sports activities ($p<0.05$). In terms of alcohol addiction scale scores, there were no significant differences among any variables ($p<0.05$). Regarding substance addiction, only marital status showed a significant difference ($p<0.05$). In the study, it was found that university students' levels of nomophobia varied according to many variables other than those related to sports. The results indicated that only marital status had an impact on substance addiction, while no variable influenced the levels of alcohol addiction.

Keywords: Alcohol addiction, substance addiction, nomophobia, sports.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	VIII
KISALTMALAR	IX
SİMGELER.....	IX
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi.....	1
Araştırmanın Problemi	1
Araştırma Soruları.....	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
BİRİNCİ BÖLÜM	5
KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. SPOR.....	5
1.1.1. Sporun Birey ve Toplum Hayatına Etkileri	6
1.1.2. Sporun Faydaları	7
1.1.3. Bağımlılık	10
1.1.4. Akıllı Telefon ve Nomofobi	13
1.1.5. Alkol ve Madde Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar	16
1.1.6. Nomofobi Üzerine Yapılan Çalışmalar	17
İKİNCİ BÖLÜM.....	18
YÖNTEM.....	18
2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE MODELİ.....	18
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	18
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	19
2.4. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ	20
2.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	22
BULGULAR	22
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	31
KAYNAKÇA.....	40
EKLER.....	48
Ek 1: Etik Kurul Raporu	48
Ek 2: Anket.....	49
ÖZGEÇMİŞ	53

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	17
Tablo 2: Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analiz Sonuçları	20
Tablo 3: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	21
Tablo 4: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	21
Tablo 5: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	22
Tablo 6: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	23
Tablo 7: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	24
Tablo 8: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Öğrenim Görüle Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması	25
Tablo 9: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Düzenli Spor Yapma Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	26
Tablo 10: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	26
Tablo 11: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Haftalık Spor Yapma Süresi (Gün) Değişkenine Göre Karşılaştırılması	27
Tablo 12: Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Akıllı Telefonla Geçirilen Günlük Zaman (Saat) Değişkenine Göre Karşılaştırılması	28

KISALTMALAR

Ark.	: Arkadaşları
ATYK	: Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu
MAX	: Maksimum
MIN	: Minimum
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
v.b.	: Ve benzeri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YY	: Yüzyıl

SİMGELER

n	: Örneklem sayısı
p	: Anlamlılık düzey
Ss	: Standart Sapma
$\bar{x}$	: Ortalama Değer

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi

Spor ve farklı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon yoksunluğu korkusu alkol ve madde bağımlılık durumlarının incelenmesi amacıyla yapıldı. İçinde bulunduğumuz yüzyılda, teknolojik ilerlemenin gündelik hayatımıza yaptığı en büyük ve en önemli katkı bilgiye kolay erişimdir. Yalnızca bir iletişim/enformasyon aracı olmayıp, kimlik, siyaset, kültür ve ekonomi alanı olan internet, insan hayatında önce bilgisayarlar aracılığı ile yer edinmiştir. Akıllı telefonların icadının ana nedeni ise insanın bilgiye açlığını gününün her anında tatmin etmek istemesidir. Hem bilgiye ulaşmayı, hem de sürekli iletişimde kalmayı sağlayan akıllı telefonlar doğal bir sonuç olarak bir bağımlılık türü de oluşturmuştur (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018; Hoşgör, 2019). 2010 yılında psikoloji literatürüne giren nomofobi çağın popüler hastalığı olarak görülmektedir. Araştırmanın konusu, üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarında önemli bir konu olan akıllı cihazlardan yoksun kalma korkusu, alkol ve madde bağımlılığında nasıl bir etki sağladığı ve bu bağımlılık türlerinde sporun etkisinin var olup olmadığının sorgulanmasıdır (Yılmaz vd., 2015).

Araştırma, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon yoksunluğu düzeyleriyle birlikte alkol ve madde bağımlılık durumlarını açıklamaya yönelik sistemli bir yaklaşım sunmaktadır. Araştırma sonuçlarının gerek nomofobi gerekse alkol ve madde bağımlılığı karşısında en yüksek risk grubunu oluşturan üniversite öğrencileri için sporun, bireysel ve toplumsal düzeyde alternatif bir müdahale aracı olarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemi

Akıllı telefonlar, iletişim aracı olmasının yanında sosyal medya platformları ve cezbedici çeşitli uygulamalar ile kullanım süresi giderek artan bir araç haline gelmiştir. Özellikle gençlerde kullanımının daha yaygın olduğu düşünülürken bundan yoksunluk ise bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençler için diğer bir tehlike ise alkol ve madde bağımlılığıdır. Bu araştırmada akıllı telefon yoksunluğu korkusu konularını ele alırken sporun bu tutumlarının olumsuz etkilerinden gençleri uzak tutmaya yönelik bir araç olarak kullanılıp kullanılamayacağını ortaya çıkarmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda araştırmada şu soruya cevap aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinde spor ve farklı değişkenlere göre; akıllı telefon yoksunluğu korkusu, alkol ve madde bağımlılık durumları arasında fark var mıdır?

Araştırma Soruları

1. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
4. Yaş değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
5. Yaş değişkenine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Yaş değişkenine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
7. Eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
8. Eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
9. Eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
10. Sınıf durumu değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
11. Sınıf durumu değişkenine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
12. Sınıf durumu değişkenine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
13. Medeni durum değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
14. Medeni durum değişkenine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
15. Medeni durum değişkenine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
16. Öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
17. Öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
18. Öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
19. Haftada en az 1 gün düzenli spor yapma durum değişkenlerine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?

20. Haftada en az 1 gün düzenli spor yapma durum değişkenlerine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
21. Haftada en az 1 gün düzenli spor yapma durum değişkenlerine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
22. Yaptıkları spor branş türü değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
23. Yaptıkları spor branş türü değişkenine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
24. Yaptıkları spor branş türü değişkenine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
25. Haftalık spor yapma sürelerine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
26. Haftalık spor yapma sürelerine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
27. Haftalık spor yapma sürelerine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
28. Günlük akıllı telefonla geçirilen zaman değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında fark var mıdır?
29. Günlük akıllı telefonla geçirilen zaman değişkenine göre öğrencilerin alkol bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
30. Günlük akıllı telefonla geçirilen zaman değişkenine göre öğrencilerin madde bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- 18-35 yaş aralığındaki öğrencilerle,
- Seçili demografik özelliklerle,
- Nomofobi ölçeği ile,
- Alkol bağımlılık ölçeği ile,
- Madde bağımlılık ölçeği ile,
- Akıllı telefona sahip öğrencilerle sınırlandırılmıştır

Varsayımlar

- Katılımcılarının tüm sorulara içtenlikle cevap verdiği,

- Katılımcılarının tümünün akıllı telefon uygulamalarını kullandıkları



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. SPOR

Spor, günümüzde toplumsal hayatı kolektif olarak etkileyen ve bireylerin kültürel ve muavenet düzeylerinin bir göstergesi şeklinde terim kazanıp, son derece önemli bir görüş haline gelmiştir (İmamoğlu, 1992). Bu bağlamda spor, yüzyıllarca tarihinin herhangi bir devresinde; kişilerin belli başlı bedensel hareketliliğin başlangıcında yer almaktadır. Toplumda birçok fert, sportif etkinliklere her gün değişik bir şekilde branşlar beraberliğinde sürdürmektedir. Spor, kişilerin asırlarca tarihin herhangi bir devresinde, bireylerden ayrılmaz bir parça halini almıştır (Dever, 2008). Spor, belirli düzenlemeler içerisinde kendine özgü kuralları olan, kişisel veya grup halinde uygulanan fiziksel aktivite ve motorik yeteneklerini zihinsel ve ruhsal davranışlarını sosyal olarak geliştiren, temelinde rekabet ve yarışmak bulunan aktiviteler olup aynı zamanda sosyal ve pedagojik bir uğraş olarak karşımıza çıkmaktadır (Koçtürk, 1969; Kılıcıgil, 1985; Kılıcıgil İnal 1992). Kişilerin, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerden gelişimsel yönlerini sporla sağlarken aynı zamanda liderlik özelliklerini de geliştiren bir araçtır. İnsanlar arasında dostluk ve barış oluştururken, ülkelerin ekonomisine de olumlu katkılar sağlar (Başer, 1986).

Sporla ilgili diğer tanımlamalar şu şekildedir;

Spor, sosyal davranışları düzenleyen bireyin organik psikolojik yönden sağlığını geliştiren motorik ve zihinsel olarak belirli seviyelere getiren pedagojik ve biyolojik yönden de etkileyen olgudur (Orkunoğlu, 1985).

Spor, kurallarla desteklenen aynı zamanda ciddi şekilde ele alınan bir oyundur. Spor bir düzen performans, nizamlı ve nitelikli standartlardan oluşmuş bir bütündür, aynı zamanda belirlenmiş şartlar içinde bedensel eylem demektir (Voigt, 1998).

Kişinin doğal civarını beşeri haline getirirken kapasitesini geliştiren kurallar içinde elde ettiği hem bireysel hemde toplu olarak, zamanın boş olduğu etkinlik boyutlarında zamanının hepsini kapsayacak biçimde mesleğe yatkınlaştıracak şekilde yaptığı toplumla birlikte bütünsel, yarışa dayalı rekabet içeren ruhu gelişimsel yönden de etkileyen bir olgudur (Erkal, 1982).

Spor, tabiatla mücadele içindeyken insanın teşbih yoluyla kazandığı aynı zamanda kendi becerilerini ilerletip savaşım düzeneklerini geliştirdiği araçlı veya araçsız olarak işten

uzaklaşmak amacıyla kullanılmasına bağlı olarak teknik ve yarışmaya dayalı bir toplumsal süredir (Fişek, 1998).

Sporda kişinin kendi ruhsal ve bedensel olarak sağlıklı açıdan geliştirilmesi ve kurallar çerçevesinde, heyecan duyma mücadelecisi olma rekabet alanlarında üstün gelme ve muvaffakiyet gücünün yükselmesi açısından çaba gösterilen bir yoldur (Aracı, 1999).

1.1.1. Sporun Birey ve Toplum Hayatına Etkileri

İnsan camialarını millet yapan faktörlerinden bir tanesi spordur. Spor bireysel olduğu gibi aynı zamanda da toplumsal bir olay olarak bilinmektedir (Güven Ö, 1992). Toplumlarla süregelen kültürlerin muhafaza edilmesi, çeşitlendirilmeleri için farklı sistemler prosedürler olduğu gibi sportif etkinliklerde fayda sağlamıştır. Toplumsal beraberliğin oluşmasında sporun bireyleri toparlayıcı birbiriyle uyum sağlamasında etkili olan faktörleri vardır (Öcalan ve Ramazanoğlu, 2003). Bilgi, hareket ve yeteneklerin ilerlemesinin kazanılması için devamlı faaliyetlerden oluşan eğitim sporu da bünyesinde barındırmaktadır. Sosyal bir olgu olarak spor eğitimin içinde araştırılmaktadır (Erkal, 1992). Öğretim ve eğitim alt bünyesini tamamlamış gelişmiş cemiyetlerin sporda gelişimine doğrudan bağlantılı olarak cinsiyet ve eğitiminde etkisi olmaktadır. Bireyin yaşamına sürdürmesinde hareket etmek önemli unsurdur. İnsan vücudunun önemli etkilerindendir. Spor, savaşların insan gücü ile yapıldığı dönem içerisinde savaşa hazırlık için yapılan tüm faaliyetleri kapsamaktaydı. Spor savaş dönemlerinde insanın kendi gücünü ön planda kullanıldığı süreçleri içermektedir. Sporun geçmişini araştırdığımızda mücadele içeren disiplinle ortaya çıkan bir oyun olarak anılmaktadır (Yazıcı, 2014). Dünyada oluşan teknolojik ilerlemeler toplumun yaşamlarını tesir eden insan yaşamını daha elverişli yapmaktadır. Yaşamda lüks hayatın çoğalmasıyla hareket kabiliyeti de azalmaktadır. Yaşamın daha hareket dolu olması için spor etkinlikleri insanın yaşam alanında bir kültürel hal almalıdır (Üstündağ, Devecioğlu ve Akarsu, 2011).

Bireyler spor faaliyetlerinde bulunmalarıyla;

- Toplumu daha kapsamlı tanıma,
- Kurallara riayet etme,
- Toplumdaki başka kişilere karşı saygılı olma,
- Başarıyı ve başarısızlığı birlikte kabul etme,
- Bireyin kendi güvenini kazanması,
- Mutluluk ve üzüntü hisleri,
- Kişinin ait duyma hissinin gelişmekte olduğu gözlemlenmektedir (Üstündağ ve ark., 2011).

Kişinin topluma karışma aşamasında ait hissetme önemli etkenlerdendir. Kişinin bir topluma, aileye ait olduğunu sezmesi toplumda ki pozisyonunun belirlenmesinde etkilidir. Bireylerin spor etkinliklerinde katılım sağlanması onları sosyal hayata katmaktır. Bireylerin spor etkinliklerinde bulunarak kişide savaşçı, cesaretli olma yapısını da kazandırmaktadır. (Şahan, 2008). Spor etkinliklerinin ilk gayesi millete seslenmektir. Sporun maksatlarında bireyin sağlıksal açıdan yeterli, yaptığı çalışmalarında da verimli olan istikbaline itimatla bakabilme çabası yer almaktadır. Bunun yanı sıra bireyler arasında çocuk ve gençlerde de önem arz etmektedir. Bireylerin kendilerine sorumluluk hissetmeleri ve sağlıksal açıdan yeterli toplumsal olarak da sosyal rolleri kapsamında etkili olmaktadır. Spor her açıdan yaşamımızda vazgeçemediğimiz bir olgu olarak karşımıza çıkar (Yetim, 2014).

Sporun toplumsal faydaları ise şöyle özetlenebilir:

- Spor sosyal dayanışma ve birliği sağlar. Spor etkinliklerinde herkes eşittir. Milliyet, mezhep din ve evrensel değerler kıymetlidir. Göz ardı edilen bazı özellikler ise kültür, eğitim gibi kavramlardır,
- Toplumun oluşmasında demokratik olarak spor önemli bir rol sağlar. Takımsal sporlar öncülüğünde bireylerin bağları ortak olan amaçlar içerisinde yürür,
- rekreatif yaklaşımda spor toplumsal türlerin çeşitlenmesine katkı sağlar. Millî ruhun kuvvetlendirilmesi, aile ilişkilerinin güçlenmesi, toplumsal hareketlerin gelişimini ise; Spor pozitif anlamda etkiler,
- Spor, avantajlı olmayan bireylerin toplumda yer almalarını sağlamada ve başka topluluklarla etkileşim sağlamakta yardımcı olabilecek kuvvetli araçlardandır,
- Spor, çeşitli fertler ve uluslararası evrensel bir dil aracılığıyla uluslararası barışa hizmet eder,

1.1.2. Sporun Faydaları

Spor hem psikolojik hemde fiziksel sağlığı koruma için önemli bir etken olduğu bilimsel bir gerçekliktir. Fiziksel egzersizler nöro-motor özelliklerin gelişmesini sağlar bunun yanında kişilerin ruh sağlığını korur ve düzelmesine yardımcı olur. Bazı akademik çalışmalarda alkol bağımlılığı, şizofreni ve klinik depresyon teşhisi konulmuş kişilerin ruh sağlığı ile fiziksel egzersiz arasında pozitif bir etkileşim olduğu gösterilmiştir (Küçük ve Koç, 2004). Sporun, kaygı ile başa çıkabilmede, stresi yönetmede, ruh sağlığının korunmasında olumlu etkileri olabilmektedir. Spor, toplum hayatında ki kişileri direkt ve ya dolaylı yünden bağımlı kılmış ve oldukça insanların dikkatini canlı tutmayı sağlamıştır. Günümüz de büyük ve sosyal kurum olduğunu kabul ettiren spor birçok toplumsal davranış, düşünce, inanç ve

simge geliştirmiştir. Teknolojinin insan gücüne duyulan gereksinmeyi azaltmasıyla insanın fiziksel aktivitesini sınırlaması, gündelik yaşamdaki stres karşısında sporun rahatlatıcı ve monotonluktan kurtarıcı fonksiyonu insanların psiko-sosyal gelişimine katkıda bulunmaktadır (Müftüoğlu ve Yıldıırım, 2021). Spor ve egzersizin evrensel olarak kabul gören önemi, sağlık, fiziksel ve zihinsel iyilik hali gibi bir dizi nedenle geniş bir kesim tarafından benimsenmektedir. Sporla ilgilenen bireylerin temel hedefi, bedensel ve ruhsal sağlığı geliştirmek, zgven inşa etmek ve st düzeyde performans sergilemektir (Bilge, 2000). Bireylerin spor yapma motivasyonlarını anlamak, çeşitli metodolojik zorluklar içerir. Sporun hangi gereksinimler doğrultusunda yapıldığına dair soruları araştırmak, gereksinimlerin belirleyici rolünü vurgular. Kişileri spor yapmaya yönlendiren nedenler, bazen farklı, bazen de benzer olabilir. Bu nedenler arasında şunlar bulunabilir:

- Sağlığı koruma veya sağlıklı olma amacı,
- Sosyal ilişkileri güçlendirmeye çabası,
- Eğlence, haz ve neşe arayışı,
- Kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme işteği,
- Yeni deneyimler ve arkadaşlıklar kazanma arzusu,
- Özgüvenin artırılması,
- Kilo verme amacıyla spor yapma,
- Gençlik ve güzellik elde etme işteği,
- Mutluluk ve zinde bir yaşam sürme arzusu,
- Stresle başa çıkma ve hastalıklara karşı direnç kazanma. (İnal, 2003).

Ayrıca sporun çeşitli faydaları da şu şekilde sıralanabilir

Bu faydalar genel olarak şunlardır;

Fizyolojik Faydalar: Bireyleri enerjik tutmaya yardımcı olur, fizyolojik ve psikolojik yorgunluğa karşı vücut direncini artırır, obeziteyi engeller, kılcal damar sayısını arttırır, kalp krizi riskini azaltır, kalbin pompaladığı kan miktarını artırır ve kalbi besleyen koroner damarları genişletir (İnal, 2003).

Sosyolojik Faydalar: Beden eğitimi ve spor, bireyin ruhsal sağlığını iyileştirmenin yanı sıra iradesini güçlendirerek, toplumsal ve ekonomik kalkınmanın temel taşlarından biri haline gelir (Erkal, 1992). Spor, sadece bir yaşam biçimi değil, aynı zamanda bireylerde özelleşen glere sahip, yaşamın bir parçasıdır. Sporun insan yaşamına yön vermesi, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan gelişimine katkıda bulunmasından kaynaklanır. Ancak, spor olmadan da yaşam devam edebilir; bu, yaşamın eksik olacağı anlamına gelir, ancak

tamamen durmayacağı anlamına gelmez. Bu nedenle, sporun önemini anlamak ve yaşama dair diğer unsurlarla birlikte dengelemek önemlidir (Kılıcıgil, 1998). Nitelikli insan gücüne ulaşmak, temelde sağlıklı bir yaşam biçimine dayanır. Beden eğitimi ve spor, sadece fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin iradesini güçlendirir ve kendine güven duymasını, kişiliğini şekillendirmesini sağlar. Bu, insanların grup içinde daha etkili bir şekilde çalışmasını kolaylaştırarak karşılıklı dayanışma ve işbirliğini artırır.

Günümüzde spor, kendi başına bir meslek haline gelerek tam gün katılım gerektiren bir olgu olarak kabul edilmiştir. Beden eğitimi, bu bağlamda sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal etkileşimi ve aynı zamanda gelişimi de beraberinde getirir. Ortak özelliklere sahip sınıfların oluşturulmasıyla, bireylerin eğitim sürecinde yardımlaşma, güç gösterme ve kendini ifade etme arzuları ortaya çıkar. Bu, bireyler arasında karşılıklı destek ve olumlu etkileşimi teşvik ederek sosyal gelişime katkı sağlar. Dolayısıyla spor, sadece bireyin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda kişisel gelişimini de etkileyen önemli bir faktördür (İnal, 2003). Ortaöğretim dönemindeki gençlerin sosyal bir gruba dahil olma ve kimlik bulma arayışlarının, beden eğitimi ve spor aracılığıyla yönlendirilmesi, sağlıklı bir toplumun oluşturulmasına ve ulusal değerlere bağlı nesillerin yetiştirilmesine olumlu katkılarda bulunabilir. Beden eğitimi ve spor, kişinin karakter gelişimine de önemli katkılarda bulunur. Bu, güçlü bağlar kurabilme ve takım ruhu gibi özellikleri içerir ve bu özellikler, bireyin kişilik gelişimine olumlu etkilerde bulunarak toplumsal uyumu destekler (İnal, 2003).

Psikolojik Faydalar: Beden eğitimi ve spor, bireyin duygularını ifade etmesini sağlayarak duygusal dengeyi destekler. Bu ortam, duyguların kontrolü ve boşalımı için uygun bir platform sunar, iradeyi güçlendirir ve zekâyı geliştirir. Aynı zamanda, kompleksli bireylerin telafi mekanizması olarak kullanılabilir, olumlu bir tedavi katkısı sağlar. Spor, kişilik gelişimine olumlu etkilerde bulunur, mücadele ve dayanma kapasitesini artırır, kendini ifade etme becerilerini güçlendirir ve gerçekleştirilebilecek potansiyeli ortaya koyma şansı sunar. Ancak, sporun psikolojik etkileri spor branşı, motive olma, bireysel mücadele etme, takım ruhu oluşturma ve konsantrasyon gibi içsel özelliklere bağlı olarak bireyin duygusal durumunu farklı şekillerde etkileyebilir. Bu nedenle, sporun bireylerin psikolojik ve duygusal gelişimine olan etkisi, spesifik branş ve içsel faktörlere göre çeşitlilik gösterebilir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012,). Örneğin takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin, sosyalleşme, etkili iletişim kurabilme, kazanabilme ve kaybetme, ekip çalışması yapabilme ve yardımlaşma gibi becerilerinin gelişmesi muhtemeldir. Bu sporlar, bireyin sosyal çevresiyle uyum içinde olmasına katkı sağlayarak kişisel ilişkilerini güçlendirir. Diğer yandan, ferdi spor dallarıyla ilgilenen bireylerde görülen özellikler arasında irade gelişimi, kişisel sınırları zorlama becerisi, kendiyle mücadele etme yetisi ve özgüvenin artması öne çıkar. Bu sporlar, bireyin

kendi potansiyelini keşfetmesine ve bireysel gelişimine odaklanmasına yardımcı olur. Dolayısıyla, spor tercihi, bireyin psikolojik ve duygusal özelliklerini belirleyen önemli bir faktör olabilir (Salar vd., 2012, s.123-135). Spor, pozisyonlara ve ani durumlara karşı hızlı uyum sağlama ve anlık karar verebilme yeteneklerini geliştirir. Ayrıca, duyguların kontrol edilmesinde etkili olup sorumluluk duygusunun oluşmasına katkıda bulunur. Spor, bireyin kendini sürekli yenilemesine olanak tanır ve hoşgörü duygularını geliştirir (İnal, 2003).

Ekonomik Faydalar: Sporcuların katıldıkları branşa özgü olarak ihtiyaç duydukları araç, gereç ve malzemelerin kullanımı kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bu malzemelerin üretimine katkı sağlayan tüm birimler, spor endüstrisinde ekonomik olarak başarı elde etmektedir. Bu durum, sporun ekonomik anlamda topluma sağladığı katkıları net bir şekilde göstermektedir. Spor malzemelerinin üretim süreçleri, ekonomik büyüme ve istihdam sağlayarak spor endüstrisinin toplam ekonomiye olan olumlu etkilerini vurgular (İnal, 2003). Spor organizasyonlarına katılan bireylerin, hem yarışmacılar olarak hem de izleyiciler olarak bu etkinliklerden elde ettikleri gelir, farklı yerlerde düzenlenen aktiviteler nedeniyle seyahat edilen yerlerdeki turizm sektörünü canlandırır. Bu seyahatlerin artması, turizmin gelişmesine ve bölgesel ekonomilere katkı sağlamasına neden olur. Sportif faaliyetler, iç ve dış turizmi artırarak insanları spora yönlendirir ve belirli bölgelere ekonomik katkı sağlayacak harcamalara teşvik eder. Spor, yeni bir endüstri ve iş ortamı oluşturarak ülke ekonomisine önemli ölçüde katkıda bulunur (İnal, 2003).

1.1.3. Bağımlılık

Tümden gelen anlamıyla bağımlılık, bireylerin obje ya da yaptığı bazı eylemlerde ki kontrolünü yitirmesidir. Psikiyatride bağımlılık farklı türlerde ele alınmaktadır; madde kullanımına bağlı ve ayrıca kafein, tütün ve kumar bağımlılığı olarak sınıflarındandır. Ayrıca davranışsal olarak tanımlanan bağımlılıklar da söz konusudur. Örneğin alışveriş, kumar, internet ve sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılık türlerinden bazılarıdır (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).

Bağımlılığın belirtileri aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Belirli olan bir maddenin kullanımı veya belirli bir davranışın gerçekleştirilmesi ilgili isteği kontrol altına alamamak gergin hissetmek,
- Davranışın yapılamaması ya da maddenin alınması ardından ve rahatlama ve haz hissi yaşamak,

- Fazladan kalan zamanını bağımlılık geliştirilen hareketlere, maddeye harcamak ve onu daha çok hayatının merkez noktasına koymak, özel ve sosyal ilişkilerini daha az önemseme,
- Kontrol etmeye çabalarında, bağımlılığı artıran davranışı veya bırakma girişimlerinde başarısız olmak,
- Git gide daha az aralıklarla ve daha yüksek miktarda kullanmaya ihtiyaç duymak ve kullanılan maddeye karşı tolerans geliştirmek.

Bağımlılık birçok tür ve özellik gösterse de bu çalışmada üzerinde durulan bağımlılık çeşidi alkol ve madde bağımlılığıdır. Sağlık bilimlerinin konularından önemli olan alkol ve madde bağımlılığı bu bilimin öncelik verdiği konulardandır. Yaşamımızda hayatını kaybedenlerin ve sağlık sorunlarının çoğunda beslenme yetersizliği ve düzensiz beslenme harekesiz beden, kazalar, kronik hastalıklar, başkalarına zara verme, sigara gibi yararlı olmayan maddeler bağımlılık olarak belirlenmiştir (Çetinkaya vd., 2007). Bağımlılık yapan maddeler etnik çeşitlikleri ,ırk farklılıkları toplumdaki bireylerin yüzleşmek zorunda kaldığı (Karatay & Kubilay, 2004) halk sağlığı sorunlarındandır (Turhan vd., 2011). Öncelikli olarak yasadışı madde ve alkol kullanımı bir taraftan toplumların ölüm risklerindeki oranı etkilerken bir yandan ekonomideki maliyetlere yoksun duruma, ailelerin sarsılmasına ve sağlıklı toplumların yetiştirilmesine çabaların boşa çıkmasına temel sağlamaktadır (Galea vd., 2004). Kişilerin sağlıklı bir gelişim yakalayabilmesi adına sigara vb. bağımlılık oluşturabilecek maddelerin negatif etkileri kapsamlı olarak gerçekleştirilecek antrenman programları ve rekreatif etkinlikler ile azaltılabilir (Habeş Gümüş, 2023).

“Alkol ve madde bağımlılığı nedir?” sorusuna cevap olarak, uyuşturucu veya alkolü düzenli olarak kullanma ihtiyacı hisseden kişilerin durumu şeklinde cevap verilebilir. Bağımlılığın biyolojik bir rahatsızlık olması nedeniyle tedavi edilmesi gerekir.

Alkol ve madde bağımlılığının ortak nedenleri olmakla birlikte madde bağımlılığının nedenleri arasında çevre (hem aile hem arkadaş) faktörünün etkinliğinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Alkol bağımlılığının psikolojik nedenleri:

- Yetersizlik Hissi/ Özgüven Eksikliği,
- Çocukluk Travmaları,
- Depresyon,
- Korkular ve Kaygılar.

Madde bağımlılığın nedenleri:

- Bağımlılığı ya da ruhsal sorunları olan ebeveynin olduğu kaotik aileler,
- Yanlış yetiştirme şekilleri,
- Çocuk ve ebeveyn arasında ilgi eksikliği ve bağlanma,
- Sınıfta aşırı şiddet içeren davranışlar,
- Okul performansında düşüş,
- Sosyal yeteneklerin zayıf olması,
- Sapkın tutumlarda bulunan arkadaşlarla “takılma”,
- Sosyal çevrede (aile, okul ya da iş) uyuşturucu kullanımının reddedilmesi.

Maddeye olan tutkunlukların oluşturduğu riskler şu şekilde sıralanabilir (Uzbay, 2011):

- Ergenlik ve gençlik dönemindekiler,
- Analitik eğitimden yoksun ve analitik düşünemeyen kişiler,
- Etik ve bilim hukukuna yakın olmayan toplumda yaşayanlar,
- Sanat, hobi, spor ve sosyal faaliyetlerde bulunmayan,
- Eksik sevgi yaşayanlar,
- Gelecek kaygısı taşıyanlar,
- Madde bağımlılığı hakkında eğitiminde eksiklik olanlar,
- Verimlilik-üretkenlik,
- Yaşama uzaklık ve kahvehane veya benzeri yerlere gidenler,
- Ailede baskı,
- Kendini ifade etmekte zorluk yaşayanlar,
- Sosyal çevresiyle birlikte etkin bir iletişim kuramayanlar,
- Genetik etkenler,
- Çevresinde veya ailesinde madde kullanım hikâyesi olanlar.

Alkol ve Madde bağımlılığı olan kişilere yönelik toplum içerisinde bir “öteki algısı” söz konusudur. Toplumdan kendilerini madde bağımlılığı olan bireyler soyutlar ve kendileri gibi alkol ve madde kullanan bireylerle birlikte olmayı tercih ederler. Sonucunda oluşan psiko-sosyal etkiler; depresyon güvende yaşanan problemler, yetememe korkusu, çaresizlik, toplumdan kendini geri çekme ve yalnızlık gibi sorunlara sebep olmaktadır. Bireyin deneyimlediği psiko-sosyal sorunlar, toplumda kabul görememesine ve çareyi tekrardan alkol ve maddede bulmasına sebep olabilmektedir (Sevin & Erbay, 2008).

Uyuşturucu, alkol ve madde tedavisinde olmazsa olmaz dediğimiz aşaması kararını kendi vermiş olmasıdır. Tedavide alkol bağımlılığının riski uyuşturucuya oranla daha

risklidir. Nedeni madde tedavi esnasında kötü ihtimalle birey ya da kişiler yoksulluk yaşar. Fakat alkol bırakma tedavisinde profesyoneller arasında uygun bir ortam hazırlanmazsa, ‘*delirium tremens*’ adı verilen ve ölümcül risk taşıyan bir durum ortaya çıkabilir.

Alkol ve madde bağımlılığına yönelik tedavide ülkemizde yetkili kurum olan Yeşilay’ın açıklaması şu şekildedir:

“Tedavi aşamaları, kabaca arındırma tedavisi ve hastalığı tanımaya yönelik kısa dönem tedaviler ile yeniden hastalık dönemine dönmeyi önlemeye yönelik müdahaleleri ve rehabilitasyonu içeren uzun dönem tedavilerden oluşmaktadır. Arındırma tedavisinde yoksunluk belirtilerine yönelik ilaç tedavileri ve psikososyal tedaviler uygulanır. Bu dönemde hastaların tedaviye motivasyonunu artırmaya yönelik uygulanan müdahaleler önemlidir. Ayrıca alkol ve madde etkileri, bağımlılık kavramı, kendini tanımak ve değişim süreci, sağlıklı yaşam ve bulaşıcı hastalıklardan korunma yolları gibi konularda bilgilendirmeler yapılır. Madde isteği ile başa çıkma, öfke kontrolü, sorun çözme gibi konularda beceri kazandırma eğitimleri düzenlenir. İkinci aşamada ise ilaç tedavileri ile psikososyal tedaviler birlikte uygulanır. Alkol bağımlılığına yönelik özelleşmiş ilaç tedavileri bulunmaktadır. İlaç tedavileri ile madde isteğini azaltarak hastanın tedavi motivasyonu ve tedaviye uyumu arttırılırken psikososyal tedaviler ile yeniden madde kullanmayı önlemek, hastaya yaşam becerileri kazandırmak, sosyal desteğini kuvvetlendirmek, evsizlik, işsizlik gibi sorunlara çözüm üretmek hedeflenir. Bu amaçla hasta, grup ve bireysel terapilere, iş-uğraş aktivitelerine, meslek edindirme kurslarına dâhil edilir. Ayrıca fiziksel ve ruhsal ek hastalıkların tedavisi sağlanır.”

1.1.4. Akıllı Telefon ve Nomofobi

Enformasyon toplumu, sanal cemaatler, küreselleşme, bilgi çağı gibi kavramların hayatımıza girmesinin temel nedeninin son yüzyıldaki teknolojik gelişmeler olduğu tartışmasız kabul edilen gerçekliktir. Özellikle artık klasik olarak adlandırılan ilk nesil cep telefonlarının yerini akıllı telefonlara bırakması, internet bağımlılığı, nomofobi, teknolojik bağımlılık gibi psikolojik ve bu cihazlarla geçirilen zamana bağlı olan hareketsizlik sonucu obezite, uykusuzluk, iskelet sistemindeki bozukluklar gibi fizyolojik bir çok yeni durumun insan hayatına dâhil olması sonucunu doğurmuştur (İrge, 2012).

Bunun ana sebebi, monitör sistemlerinde yazılımların telefonlara yüklenmesiyle birlikte haberleşme özelliklerini ve çevrimiçi olma özelliklerinin bir cihazda bulunmasıdır (Erdem vd., 2017). Bazı özellikler:

- Arama yapma,

- Görüntülü iletişim,
- Mesaj yollama,
- Telefon rehberine kişi kaydetme,
- Müzik dinleme,
- Adres saptama,
- Bankacılık işlemlerini oluşturma,
- Alışveriş,
- Çevrimdışı veya çevrimiçi oyunlar,
- Sosyal medya kullanımıdır (Gezgin vd., 2016).

Türkiye nüfusunun yaklaşık %72'sine denk gelen 59,3 milyon internet kullan kişi bulunmaktadır. Kullanıcıların 56,3 milyonu cep telefon aracılığıyla internete erişim kurmaktadır (We Are Social, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2019 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre, 16-74 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanım oranı %75,3 olarak tespit edilmiştir. İnternet kullanım oranı öteki yıllara göre yükseliş sergilemiştir (TÜİK, 2019).

Çağın korkusu modern zamanda; telefonla iletişime geçememe bu iletişimden de yoksun kalma endişesini taşır (King ve ark., 2014; Yıldırım, 2014). İlk olarak nomofobi İngiltere posta idaresinde 2100 kişiyle 2008 yılında araştırmalar kapsamında ortaya çıkmıştır (Erdem vd., 2016; Yıldırım & Kışioğlu, 2018). Yapılan çalışmanın ardından çıkan sonuç her iki cinsten de veri almış olup kadın katılımcıların erkeklere katılımcılara göre daha az olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan bir tanesinde nomofobik hareketlerde bulunduğu kanısına varılmıştır. Çalışmada varılan farklı bir sonuç ise katılımcılardan birçoğunun bazı zamanlarında telefonlarını kapatmayıp beş dakikalık aralıklarda telefonu kontrol ettikleri gözlemlenmiştir (Daily mail, 2008).

Terim, İngilizce "no mobile phobia" sözlerinin kısaltılmasından oluşur. "Mobil telefondan yoksunluk" çevirisiyle yaşamımız da çoğunlukla karşımıza çıkan fobidir. Nomofobi, bireylerin telefonundan uzak kalmasından ya da kullanamamasından kaynaklanan kaygı ve korku duymasıdır.

Buradan anlaşıldığı üzere nomofobinin belirtileri bu şekilde açıklanabilir (Bragazzi ve Puente, 2014):

- Akıllı telefonları düzenli kullanmak ve akıllı cep telefonuna çokça zaman ayırmak,
- Kişinin birden fazla telefona sahip olması ve o telefonları kullanması,

- Şarjın bitmeye yakın olması veya bitmesi sorununu önlemek amacıyla her vakit yanında şarj aleti bulundurması,
- Bireylerin telefonundan uzakta olduğu zamanlarda, telefonunu bulamama düşüncesi yaşadığı zamanlarda, kapsama alanının dışında veya pil seviyesi uyarısı aldığı durumlarda huzursuz ya da telaş içinde cep telefonu kullanımının kısıtlandığını ya da yasaklandığı mekânlarda örneğin restoran kafe, tiyatrolar, havaalanlarında kaygı düzeyinin yükselmesi,
- Kısa mesajları ve gelen bildirimleri, kontrol altına almak için her vakit telefona bakınmak,
- Cep telefonunu hiç kapatmamak, gün içerisinde açık tutmak, telefonu yanında uyumak,
- Bireyde gerginlik ve kaygı bozukluğu ve oluşturabilecek bireylerle yakından iletişimin sınırlı olması aynı bireylerle iletişimin teknolojik cihazlar ile yapılması,
- Cep telefonu alabilmek için çok fazla harcamaların yapılması,

Bir başka alana göre nomofobi belirtileri şu şekildedir (Yeniçağ, 2018):

- Kişilerin telefonlarından uzaktayken eksik ve boşlukta hissetme,
- Telefonunu bağlantılı bir davranış şekli göstererek kontrol altına alma,
- Şarjı tükenince çaresiz hissetme,
- Unutması veya bozulmasından dolayı kullanamamanın verdiği korku ve gerginlik hissi,
- Telefonu kullanmadığında kalbin hızlı atması, baş dönmesi, mide krampları ve nefeste zorlanma gibi anksiyete belirtileri yaşanmasıdır.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada, üniversitede okuyanların %42,6’sının nomofobik özelliklerde bulunduğu korkularının iletişime geçememek ve bilgiye ulaşamamak olduğu bildirilmiştir (Yıldırım ve ark, 2016). Spitzer (2015), akıllı telefonların dikkat eksikliği, empati bozukluğu, akademik başarıda azalma, obezite, depresyon ve anksiyete gibi risklerinin olabileceği belirtmiştir. Literatürde de cep telefonu bağımlılığının, bireylerde sosyal fobi veya bağımlı kişilik bozukluğu gibi hastalıklara neden olabileceğini bildirmiştir (King vd., 2014).

Bu açıklamalar sonrasında nomofobinin tedavisi olup olmadığı akla gelebilir. Nomofobik belirtiler üzerinde bilişsel davranışçı terapi ve varoluşçu terapinin etkili olduğu düşünülmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Nomofobinin tedavisinde varoluşçu terapinin de etkili olabileceği düşünülmektedir. Nomofobide sosyal ortam ve cep telefonu ile ilişki kurma çabası sonucu oluşan korku ya da kaygıların varoluşçu terapi teknikleri ile

çalışılabileceği ifade edilmektedir (Tarsha, 2016). Varoluşçu terapide izole hissetme ve bağ kuramama korkuları önemli bir yere sahip olduğu düşünülürse nomofobide benzer korkuların varlığı varoluşçu yaklaşım ile bu korkuların çalışılabileceğini göstermektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

1.1.5. Alkol ve Madde Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Newcomb ve Bentler (1988) uyuşturucu gençlerin ruh sağlığını kötü etkiler yalnızlık intihar ve depresyon düşünceleri gibi psikolojik olarak olumsuz etkilere yelken açtığı belirtilmiştir. Brener ve arkadaşları (1999 ile Browsey ve arkadaşları (2001) çalışmalarında madde alımının ruh üzerine etkileri araştırılarak incelenmiştir. Araştırmalar neticesinde uyuşturucu alımının, bireylerin birçok alanda problemlerle karşı karşıya kalması ve normal bir yaşam ile neredeyse tüm bağlarını koparmasına neden olduğunu saptamıştır.

Ebrinç ile arkadaşları (2002) tarafından yapılan araştırmada ortaya çıkan sonuçlar şu şekildedir; bir grup genç erkeğin sosyo-demografik özellikler ile sigara, alkol ve psiko-aktif madde kullanımı ve bunlara nazaran görüşleri sorulmuş, madde deneyen ve kullanan kişilerde madde kullanımına yönelik riskli bir güvenin bulunduğu ve konunun önemini kavramada bilişsel zorluklarının olabileceği düşüncesine varılmıştır.

Türk Psikologlar Derneği (2002) Türkiye’de madde bağımlılığı ve kullanımı profili adlı araştırmada; 72 il, ilçe ve köylerde yaşayan 15-24 yaş arasındaki 7681 birey üzerinde denenmiş olup kişilerin madde kullanımı yaş eğitim, cinsiyet açısından ele alınmıştır. Elde edilen neticelere göre; yetişkinlerin ve gençlerin risk grubu yarattığı bundan dolayı madde kullanım davranışlarını koruma ve önleme çalışmalarının ayrıntılı olarak ele alınması gerektiği belirtilmiştir. Wilcox ve arkadaşları (2004) uyuşturucu ve alkol problemleri yaşayanların ölüm oranlarının yüksek olduğunu belirtmiş, ayrıca aşırı doz ve intihar eğiliminin de ölüm oranlarındaki yükselişe sebep olan faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Çırakoğlu ve Işın (2005) Türkiye’deki üniversitede ki öğrenim gören bireylerin bağımlılığının çeşitli nedenleri hakkındaki düşüncelerini ve madde tedavisi araştırılmıştır. Araştırma neticesinde erkek öğrencilerin madde kullanımına olan davranışları kız öğrencilere nazaran pozitif yönde çıkmıştır. Yapılan çalışmada olumsuz tutumlar eroine karşı en olumlu yönde ki davranışlar kenevir kullanımına karşı bulunmuştur. Yapılan Araştırmanın neticesinde, madde kullanan birini tanıyanların madde kullanımına karşı daha pozitif davranışa sahip oldukları saptanmıştır. Kubanç ve Özmen (2013) liselerde uyuşturucuya başlama sebebinin ailesel nedenlerden kaynaklandığına ulaşılmıştır. Arkadaş grubu, medya çevre, diğer etkili görülen öğeler içerisinde. Okullarda çoğunluk olarak eroin, esrar ve ecstasy kullanılmakta

uyuşturucu maddeyi, okul haricinde ara sokakta satış yapanlardan, internet kafelerden ve okul içinden öğrenciler alabilmektedirler.

1.1.6. Nomofobi Üzerine Yapılan Çalışmalar

King ve arkadaşları (2010) yapmış olduğu araştırma çalışmasında ilk defa telaşlı davranış ve agorafobi vakaları hakkındaki rapor ile alan yazında yer edinmiştir. Bu çalışmalarında araştırmacılar nomofobiyi içinde bulunduğumuz itibariyle bir bozukluk şeklinde ifade etmiş nomofobinin bilgisayarla veya mobil telefonların yakının olmadığında takdirde bulunan huzursuzluk ve karşılan telaş şeklinde ifade etmektedir (King ve ark. 2010). King ve arkadaşları (2014) tarafından ise bu durum uyarlanarak güncellenmiş, mobil telefon kullanımı ile ilgili ortaya çıkan davranışlar ve belirtiler grubu olarak ifade edilmiş, telefonsuz kalma fobisi olarak tanımlanmıştır.

Bianchi ve Phillips (2005) ise çalışmalarında mobil telefon kullanımında cinsiyetin etkisinin olduğunu ve kadınların teknolojik cihazlara olan mecburiyetlerinin erkeklere göre daha yüksek oranlı olduğu ifade etmiştir.

Perry ve Lee (2007) öğrencilere dayalı yapmış olduğu çalışmalarda üniversitede öğrenim gören bireylerin akıllı telefon kullanımının cinsiyete göre anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Dixit ve arkadaşları (2010) devamlı olarak telefonla uğraşmanın akademik olarak motivasyonu ve başarıyı nispeten düşürdüğünü tespit ederken, Montag ve Walla (2016) bu bulguya kişinin üretkenliğini azalttığını eklemiştir.

Kardefelt-Winther (2014) ise akademik anlamda kabiliyetlerinin yüksek olmayan bireylerin, görevlerinden ve sorumlu olduğu durumlardan sakınmak, olumlu olmayan duygulardan kaçınmak adına akademik başarısızlık ve nomofobi arasında çift taraflı bir alışveriş olduğu saptanmıştır.

Çakır ve Oğuz (2017) öğrencilerine ilişkin çalışmış oldukları etkinliklerde lisede bulunan kız öğrencilerin akıllı telefona yönelik alışkanlıklarının liseli erkek öğrencilere nazaran yüksek olduğunu belirlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE MODELİ

Bu araştırma Bayburt Üniversitesi Etik Kurulunun 18.07.2022 tarih ve 190 sayılı izni ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nicel yöntem ve seçkisizlik ilkesi gözetilerek tarama modeli kullanılmıştır. Bir durumun mevcut şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama modelinde, araştırılan olay, birey ya da nesne olduğu gibi tanımlanır (Karasar, 2007:77).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubu gönüllü katılımcılardan oluşan, Yalova, Bayburt, Trabzon ve Gümüşhane Üniversitelerinden değişik fakültelerdeki 18-35 yaş aralığındaki 445 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunun demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo : Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	228	51,2
	Erkek	217	48,8
Yaş (Yıl)	18-21	229	51,5
	22-25	137	30,8
	26-29	42	9,4
	30 ve üzeri	37	8,3
Eğitim durumu	Önlisans	139	31,2
	Lisans	283	63,6
	Lisansüstü	23	5,2
Sınıf	1	166	37,3
	2	100	22,5
	3	59	13,3
	4	120	27,0
Medeni durum	Evli	50	11,2
	Bekâr	395	88,8
Öğrenim görülen bölüm	Spor Bilimleri	179	40,2
	Diğer	266	59,8
Düzenli spor yapma durumu	Evet	218	49,0

(Haftada en az 1 gün)	Hayır	227	51,0
Yapılan spor türü	Bireysel	183	41,1
	Takım	35	7,9
Haftalık spor yapma süresi (gün)	1-2	127	28,5
	3-4	75	16,9
	5-7	16	3,6
Akıllı telefonla geçirilen günlük zaman (saat)	1-3	192	43,1
	4-7	183	41,1
	8 ve üzeri	70	15,7

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılanların %51,2'sinin kadın %48,8'inin erkek olduğu; %51,5'inin 18-21 yaş arası, %30,8'inin 22-25 yaş arası, %9,4'ünün 26-29 yaş arası ve %8,3'ünün 30 yaş ve üzeri olduğu; %31,2'si Önlisans, %63,6'sı lisans ve %5,2'sinin lisansüstü olduğu; %37,3'ünün 1.sınıf, %22,5'inin 2.sınıf, %13,3'ünün 3.sınıf ve %27'sinin 4.sınıf olduğu; %11,2'sinin evli ve %88,8'inin bekâr olduğu; %40,2'sinin spor bilimleri ve %59,8'inin diğer bölümlerde eğitim gördüğü; %49'unun düzenli spor yaptığı ve %51'inin spor yapmadığı; %41,1'inin bireysel ve %7,9'unun takım sporları ile ilgilendiği; %28,5'inin 1-2 gün, %16,9'unun 3-4 gün ve %3,6'sının haftalık 5-7 gün arası spor yaptığı; %43,1'inin 1-3 saat arası, %41,1'inin 4-7 saat arası ve %15,7'sinin 8 saat ve üzeri haftalık akıllı telefonla zaman geçirdiği görülmektedir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, sınıf düzeyleri, medeni durumları, öğrenim görmekte oldukları bölümleri, haftada en az 1 gün düzenli spor yapma durumları, yapmış oldukları spor türü, haftalık spor yapma süreleri, günde akıllı telefon ile geçirilen süre sorularından oluşan demografik bilgilerini ölçmeye yönelik olarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Akıllı Telefon Yoksunluğu (Nomofobi) Ölçeği: Katılımcıların nomofobi düzeylerini ölçmek için, ilk olarak 7'li likert tipinde Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ancak ölçeğin 7'li likert şeklinin Türkçe karşılıklarının katılımcıların zihninde kargaşaya yaratabileceğinden hareketle Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından 5'li likert şeklinde yeniden uyarlanmıştır. Son şekli 20 madde ve 5'li likert tipinde uyarlanan ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; Bilgiye Ulaşamama" (1,2,3 ve 4. maddeler), "Cihazdan

Yoksunluk” (5,6,7,8 ve 9 maddeler), “İletişim Kaybetme” (10,11,12,13,14 ve 15. maddeler) ve “Çevrimiçi Olamama” (16,17,18,19 ve 20. maddeler) şeklindedir. Ölçek verileri incelendiğinde ATYK (Nomofobi) ölçeği alt boyutlarından bilgiye ulaşamama ,833; cihazdan yoksunluk ,849; iletişimi kaybetme ,924; çevrimiçi olamama ,920; nomofobi ölçek toplam ,944 olarak yüksek düzeyde güvenilirlik sonuçları tespit edildi (Tablo 2).

Risk Tarama Formu Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİRT)/ (Alkol Ölçeği ve Madde Ölçeği) Ögel ve arkadaşlarının (2012) ilerlettiği BAPİ risk tarama ölçeği (BAPİRT) Bağımlılık Profil göstergesinden geliştirilmiş olup alkol/madde kullanan bireylerin risk seviyelerini değerlendirmek suretiyle çeşitlendirilerek güçlendirilmiştir. Yalnızca yetişkinler için olan testte, madde ve alkol olarak iki ölçek vardır. Madde ölçeği 7 alkol ölçeği ise 6 sorudan oluşur. Ölçek verileri incelendiğinde alkol bağımlılık risk ölçeği ,850; ve madde bağımlılık risk ölçeği ,913 olarak yüksek düzeyde güvenilirlik sonuçları tespit edildi.

2.4. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Bu araştırma 2020-2021 yılları arasında (COVID-19 pandemi döneminde) yapıldı. Verilerin toplanmasında çevrimiçi uygulama (Google forms) kullanıldı. Eksiksiz tamamlanan 445 kadar ölçek formu araştırma verisi olarak incelendi.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Katılımcıların Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi değerleri SPSS 26.0 for Windows paket programı ile incelenmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ve normallik analizleri basıklık çarpıklık değerlerine göre değerlendirdikten sonra dağılımın literatürde belirtilen sınırlar içerisinde ($\pm 1,96$) yer aldığından normal bir dağılıma sahip olduğu (Can, 2020) kabul edilmiştir (Tablo 2). Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, çoklu gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile post hoc testlerinden LSD kullanılmıştır. Sonuçlar. 0.01 ve 0.05 düzeyinde yorumlanmıştır.

Tablo : Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	n	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	445	12,99	4,43	-,244	-,731
	Cihazdan Yoksunluk	445	13,90	5,58	,141	-,849
	İletişimi Kaybetme	445	18,60	6,92	-,081	-,866
	Çevrimiçi Olamama	445	12,46	5,82	,382	-,756
	Nomofobi Ölçek Toplam	445	57,97	19,03	,071	-,497
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği		445	,76	1,83	1,041	1,115
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği		445	,45	1,68	1,228	1,490

Tablo 2 incelendiğinde ölçek verilerinin normal bir dağılıma sahip oldukları görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Kadın	228	13,18	4,38	,941	,347
		Erkek	217	12,79	4,49		
	Cihazdan Yoksunluk	Kadın	228	14,82	5,32	3,602	,000**
		Erkek	217	12,94	5,70		
	İletişimi Kaybetme	Kadın	228	20,02	6,73	4,534	,000**
		Erkek	217	17,10	6,83		
	Çevrimiçi Olamama	Kadın	228	12,46	5,57	-,034	,973
		Erkek	217	12,47	6,08		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Kadın	228	60,49	18,20	2,891	,004**
		Erkek	217	55,31	19,57		
	Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Kadın	228	,65	1,58	-1,358	,175
		Erkek	217	,88	2,05		
	Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Kadın	228	,37	1,46	-1,013	,312
		Erkek	217	,53	1,89		

*p<0.05 ** p<0,01

Tablo 3'te öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre nomofobi puanları karşılaştırıldığında; cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu ($p<0,01$); bilgiye ulaşamama ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir. ($p>0,05$)

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Yaş (Yıl)	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	LSD
(Nomofobi)	Bilgiye Ulaşamama	18-21 (a)	229	13,11	4,29	2,608	,050*	a, b>d
		22-25 (b)	137	13,47	4,27			
		26-29 (c)	42	12,14	4,63			
		30 ve üzeri (d)	37	11,45	5,32			

Cihazdan Yoksunluk	18-21 (a)	229	14,04	5,22	5,583	,001**	a>c, d b>c, d
	22-25 (b)	137	14,89	5,65			
	26-29 (c)	42	12,19	6,02			
	30 ve üzeri (d)	37	11,32	6,02			
İletişimi Kaybetme	18-21 (a)	229	18,80	6,79	4,060	,007**	a>c, d b>c, d
	22-25 (b)	137	19,59	6,81			
	26-29 (c)	42	16,45	6,55			
	30 ve üzeri (d)	37	16,08	7,70			
Çevrimiçi Olamama	18-21 (a)	229	12,69	5,55	4,348	,005**	a>c b>c, d
	22-25 (b)	137	13,23	5,81			
	26-29 (c)	42	11,09	6,10			
	30 ve üzeri (d)	37	9,81	6,37			
Nomofobi Ölçek Toplam	18-21 (a)	229	58,66	17,78	5,973	,001**	a>c, d b>c, d
	22-25 (b)	137	61,18	18,57			
	26-29 (c)	42	51,88	19,95			
	30 ve üzeri (d)	37	48,67	23,14			
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	18-21 (a)	229	,86	1,89	,860	,462	-
	22-25 (b)	137	,77	2,03			
	26-29 (c)	42	,50	1,27			
	30 ve üzeri (d)	37	,45	1,01			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	18-21 (a)	229	,48	1,67	,307	,820	-
	22-25 (b)	137	,49	1,90			
	26-29 (c)	42	,23	1,03			
	30 ve üzeri (d)	37	,37	1,53			

*p<0,05 ** p<0,01

Tablo 4'e göre araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu; alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	LSD
(Nomofobi)	Bilgiye	Önlisans (a)	139	12,74	4,11	2,917	,055	-
	Ulaşamama	Lisans (b)	283	13,27	4,53			

	Lisansüstü (c)	23	11,08	4,77			
	Önlisans (a)	139	13,53	5,41			
Cihazdan Yoksunluk	Lisans (b)	283	14,30	5,60	3,721	,025*	b>c
	Lisansüstü (c)	23	11,21	5,77			
	Önlisans (a)	139	18,69	6,85			
İletişimi Kaybetme	Lisans (b)	283	18,83	6,91	3,087	,047*	a, b>c
	Lisansüstü (c)	23	15,13	6,93			
	Önlisans (a)	139	11,74	5,22			
Çevrimiçi Olamama	Lisans (b)	283	13,05	6,03	5,217	,006**	b>a, c
	Lisansüstü (c)	23	9,69	5,45			
	Önlisans (a)	139	56,72	17,03			
Nomofobi Ölçek Toplam	Lisans (b)	283	59,46	19,64	4,982	,007**	a, b>c
	Lisansüstü (c)	23	47,13	19,67			
	Önlisans (a)	139	,76	1,73			
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Lisans (b)	283	,79	1,93	,317	,728	
	Lisansüstü (c)	23	,47	,94			
	Önlisans (a)	139	,24	,96			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Lisans (b)	283	,59	1,99	2,745	,065	
	Lisansüstü (c)	23	,04	,20			

*p<0.05 ** p<0,01

Tablo 5'e göre araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu; bilgiye ulaşamama alt boyut ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	LSD
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1 (a)	166	12,30	4,24	4,209	,006**	d>a c>a, b
		2 (b)	100	12,70	4,44			
		3 (c)	59	14,45	4,07			
		4 (d)	120	13,48	4,68			
	Cihazdan Yoksunluk	1 (a)	166	13,43	5,28	1,183	,316	-
		2 (b)	100	13,63	5,52			

	3 (c)	59	14,74	4,85			
	4 (d)	120	14,36	6,32			
	1 (a)	166	17,78	6,58			
	2 (b)	100	18,90	6,90	1,333	,263	-
	3 (c)	59	19,55	6,18			
	4 (d)	120	19,00	7,68			
	1 (a)	166	11,94	5,18			
	2 (b)	100	12,82	6,00	,857	,463	-
	3 (c)	59	12,35	4,96			
	4 (d)	120	12,95	6,81			
	1 (a)	166	55,47	17,19			
	2 (b)	100	58,05	19,28	1,872	,134	-
	3 (c)	59	61,11	15,60			
	4 (d)	120	59,80	22,29			
	1 (a)	166	,68	1,77			
	2 (b)	100	1,05	2,27	1,088	,354	-
	3 (c)	59	,77	1,54			
	4 (d)	120	,64	1,61			
	1 (a)	166	,34	1,38			
	2 (b)	100	,53	1,78	1,322	,266	-
	3 (c)	59	,22	,64			
	4 (d)	120	,66	2,23			

*p<0.05 **p<0,01

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun sınıf düzeyi değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu ($p<0,01$); cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ayrıca alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
(Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Evli	50	12,62	5,14	- ,635	,526
		Bekâr	395	13,04	4,34		
	Cihazdan Yoksunluk	Evli	50	11,74	5,72	-2,932	,004**

	Bekâr	395	14,17	5,51		
İletişimi Kaybetme	Evli	50	17,06	7,85	-1,671	,095
	Bekâr	395	18,79	6,78		
Çevrimiçi Olamama	Evli	50	9,84	5,81	-3,431	,001**
	Bekâr	395	12,80	5,74		
Nomofobi Ölçek Toplam	Evli	50	51,26	21,49	-2,664	,008**
	Bekâr	395	58,82	18,56		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Evli	50	,54	1,31	-,935	,350
	Bekâr	395	,79	1,88		
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Evli	50	,18	,89	-2,012	,047*
	Bekâr	395	,49	1,75		

*p<0.05 ** p<0,01

Tablo 7'ye göre araştırma grubunun medeni durum değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ve madde bağımlılık risk ölçeğinde anlamlı farklılıklar olduğu; iletişimi kaybetme, bilgiye ulaşamama alt boyutları ile alkol bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Öğrenim Görüle Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Spor Bilimleri	179	12,72	4,52	-1,050	,294
		Diğer	266	13,17	4,38		
	Cihazdan Yoksunluk	Spor Bilimleri	179	13,82	5,18	-,261	,794
		Diğer	266	13,96	5,85		
	İletişimi Kaybetme	Spor Bilimleri	179	18,15	6,79	-1,108	,268
		Diğer	266	18,89	7,01		
	Çevrimiçi Olamama	Spor Bilimleri	179	12,97	5,82	1,512	,131
		Diğer	266	12,12	5,80		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Spor Bilimleri	179	57,68	19,17	-,263	,793
		Diğer	266	58,16	18,98		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Spor Bilimleri	179	,84	2,12	-,760	,447	
	Diğer	266	,71	1,60			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Spor Bilimleri	179	,61	2,12	1,628	,104	
	Diğer	266	,34	1,30			

Tablo 8'e göre araştırma grubunun öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Düzenli Spor Yapma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Düzenli Spor	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
		Yapma Durumu					
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Yapıyor	218	13,00	4,30	,021	,983
		Yapmıyor	227	12,99	4,56		
	Cihazdan Yoksunluk	Yapıyor	218	13,68	5,62	-,804	,422
		Yapmıyor	227	14,11	5,55		
	İletişimi Kaybetme	Yapıyor	218	18,34	6,91	-,763	,446
		Yapmıyor	227	18,84	6,94		
	Çevrimiçi Olamama	Yapıyor	218	12,90	6,12	- 1,543	,123
		Yapmıyor	227	12,05	5,50		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Yapıyor	218	57,93	19,63	- -,038	,970
		Yapmıyor	227	58,00	18,48		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Yapıyor	218	,88	1,99	- 1,266	,208	
	Yapmıyor	227	,66	1,65			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Yapıyor	218	,50	1,75	- ,649	,516	
	Yapmıyor	227	,40	1,61			

Tablo 9'a göre araştırma grubunun düzenli spor yapma durum değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Spor Türü	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Bireysel	183	13,15	4,42	1,200	,231
		Takım	35	12,20	3,57		
	Cihazdan Yoksunluk	Bireysel	183	13,67	5,84	-,063	,950
		Takım	35	13,74	4,36		
	İletişimi Kaybetme	Bireysel	183	18,19	7,24	-,745	,457
		Takım	35	19,14	4,81		
	Çevrimiçi Olamama	Bireysel	183	12,91	6,34	,049	,961
		Takım	35	12,85	4,85		

Nomofobi Ölçek Toplam	Bireysel	183	57,93	20,65	-,002	,998
	Takım	35	57,94	13,34		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Bireysel	183	,90	2,00	,352	,725
	Takım	35	,77	1,97		
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Bireysel	183	,52	1,80	,295	,768
	Takım	35	,42	1,48		

Tablo 10'a göre araştırma grubunun yapmış oldukları spor türü değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Haftalık Spor Yapma Süresi (Gün) Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Haftalık Spor		n	$\bar{x}$	Ss	F	p
		Yapma Süresi	(gün)					
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1-2 Gün		127	12,76	4,28	,563	,570
		3-4 Gün		75	13,42	4,32		
		5-7 Gün		16	12,87	4,55		
	Cihazdan Yoksunluk	1-2 Gün		127	13,43	5,95	1,044	,354
		3-4 Gün		75	14,37	5,05		
		5-7 Gün		16	12,50	5,48		
	İletişimi Kaybetme	1-2 Gün		127	18,45	6,86	,533	,588
		3-4 Gün		75	18,52	7,10		
		5-7 Gün		16	16,62	6,58		
	Çevrimiçi Olamama	1-2 Gün		127	13,00	6,14	,844	,432
		3-4 Gün		75	13,13	6,23		
		5-7 Gün		16	11,00	5,31		
	Nomofobi Ölçek Toplam	1-2 Gün		127	57,66	20,34	,740	,478
		3-4 Gün		75	59,45	18,98		
		5-7 Gün		16	53,00	16,88		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği		1-2 Gün		127	,62	1,59	3,089	,058
		3-4 Gün		75	1,14	2,28		
		5-7 Gün		16	1,68	3,00		
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği		1-2 Gün		127	,62	1,99	,961	,384
		3-4 Gün		75	,40	1,47		
		5-7 Gün		16	,06	,25		

Tablo 11'e göre araştırma grubunun spor yapma süresi değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo : Nomofobi, Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği Değerlerinin Akıllı Telefonla Geçirilen Günlük Zaman (Saat) Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Akıllı telefonla geçirilen günlük zaman (saat)	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1-3 (a)	192	11,79	4,54	14,311	,000**	a<b, c
		4-7 (b)	183	13,63	4,07			
		8 üzeri (c)	70	14,60	4,24			
	Cihazdan Yoksunluk	1-3 (a)	192	11,85	5,13	27,724	,000**	a<b, c
		4-7 (b)	183	15,02	5,49			
		8 üzeri (c)	70	16,60	5,09			
	İletişimi Kaybetme	1-3 (a)	192	16,81	6,93	14,354	,000**	a<b, c
		4-7 (b)	183	19,36	6,66			
		8 üzeri (c)	70	21,48	6,31			
	Çevrimiçi Olamama	1-3 (a)	192	11,11	5,70	12,515	,000**	a<b, c
		4-7 (b)	183	12,95	5,75			
		8 üzeri (c)	70	14,90	5,37			
	Nomofobi Ölçek Toplam	1-3 (a)	192	51,58	18,50	24,328	,000**	a<b, c
		4-7 (b)	183	60,98	18,20			
		8 üzeri (c)	70	67,58	16,70			
	Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	1-3 (a)	192	,67	1,80	1,136	,322	-
		4-7 (b)	183	,75	1,80			
		8 üzeri (c)	70	1,05	1,96			
	Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	1-3 (a)	192	,33	1,37	1,741	,177	-
		4-7 (b)	183	,46	1,56			
		8 üzeri (c)	70	,77	2,55			

* $p<0.05$ ** $p<0,01$

Tablo 12'ye göre araştırma grubunun günlük akıllı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında

anlamli farkliliklar olduğu ($p<0,01$); alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlamli farkının olmadığı görölmektedir ($p>0,05$).



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, üniversitelerin farklı bölümlerinde Önlisans, lisans ve lisansüstü seviyelerinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, spor ve alkol ve madde bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile nomofobi alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında cihazdan yoksunluk ve iletişimi kaybetme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin bilgiye ulaşamama ve çevrimiçi olamama alt boyutlarında cinsiyetlerine göre anlamı bir fark olmamasına rağmen; kadınların cihazdan yoksun kalma, iletişimi kaybetme alt boyutlarının yanı sıra nomofobi değerlerinin erkek öğrencilerin değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 3). Literatürde bu konuyla ilgili az sayıda çalışma yer almakla birlikte, yapılan çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin cinsiyeti ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş ve bu farkın kadınların lehine olduğunu bildirilmiştir (Hoşgör ve Gündüz-Hoşgör, 2019). Yılmaz, Köse ve Doğru (2018) 353 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında; kadınların “iletişimi kaybetme ve cihazdan yoksunluk” boyutlarında ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bildirilmiş ve bu sonucun bu araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir (Yılmaz, Köse ve Doğru, 2018). Bir araştırmada da Çelik, Y.ve Atilla, G. (2018). Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Meslek Yüksekokulu’nda öğrenim gören 311 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada kadın öğrencilerin nomofobi düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu araştırma sonucunun aksine Taştan, (2020) araştırmasında Süleyman Demirel Üniversitesinde öğrenim gören erkek öğrencilerin nomofobi düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu tespit etmiş, Ak ve Yıldırım (2018) dört farklı fakültede öğrenim gören 146 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada, Erdem vd. (2016) İnönü Üniversitesi İktisadi ve idari Bilmeler Fakültesinde öğrenim gören, akıllı telefon ve mobil internet kullanan 312 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada, ayrıca Gezgin ve Adnan’da (2017) 464 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında kadın ve erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri açısından fark olmadığını bildirmişlerdir. Araştırmamız ile bu sonuçları farklılığın nedeni olarak öğrencilerin eğitim aldıkları lisans programlarının ve buna bağlı olarak ders ve buna bağlı çalışma yüklerinin farklı olabileceği, böylece kadın ve erkek öğrencilerin okul dışı diğer faaliyetler için benzer boş zamanları olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırma akıllı telefon yoksunluğu korkusu üzerine olmakla birlikte, akıllı telefonlarda en fazla internet bağlantılı olan uygulamaların kullanıldığı düşünülerek internet

bağımlılığı konusuyla da kıyaslanmıştır. Avşar (2020) 159 üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini inceleyen bir çalışma, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir. Diğer benzer çalışmalarda da cinsiyetlere göre puan ortalamalarında internet bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Avşar, G. (2020). Yang ve Tung (2004) cinsiyet temelinde yapılan internet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen araştırmalarında erkeklerin kadınlara oranla internet bağımlılığı konusunda iki kat daha fazla eğilim gösterdiğini bulmuşlardır. Ancak, Leung (2004) isimli araştırmacı, genç kadınların internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu ifade etmektedir. Başka bir araştırmada Balta ve Horzum (2008) 2006-2007 öğretim yılı öğrenim göre 292 öğrenci ile yapmış olduğu bir araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada yaş değişkenine göre, 18-25 yaş arası grubun tüm alt boyutlarıyla nomofobi ölçeğinin 26 ve üzerine göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Önceki çalışmalarda da bu değişken ile ilgili farklı sonuçlar elde edildiği anlaşılmaktadır. Taştan, (2020) 486 üniversite öğrenciyle yaptığı çalışmada 18-19 yaş grubu nomofobi düzeyinin, 22-23 yaş grubu nomofobi düzeyinden düşük olduğu ayrıca yaş arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığını bildirmiştir (Taştan, (2020). Erdem ve arkadaşları'nın (2017) üniversitenin 3. ve 4.sınıfında okuyan 312 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, kadınlarda nomofobi oranlarının daha yüksek olduğu, yaş ile nomofobi arasında zıt ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, gün içindeki akıllı telefon kullanma süresiyle nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir bağlantı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın aksine Gezgin ve Adnan (2016) bir devlet üniversitesinde 464 öğrenci üzerine yaptıkları çalışmalarında, yaş değişkenine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını saptanmıştır. Oruçoğlu (2020) 436 üniversite öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada nomofobisi ile yaş arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Öz ve Tortop (2018) 300 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında yine nomofobi değerlerine göre yaş kategorileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir.

Çalışmamızda eğitim durumu değişkeni, öğrencilerin lisans ve lisansüstü öğrencisi olup olmamalarına göre sınıflandırılmış ve nomofobi alt boyutlarından cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, çevrimiçi olamama ve genel nomofobi ölçeğinde lisans öğrencilerinin puan ortalamalarının diğerlerine göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 5). Yaptığımız şekilde bir sınıflandırmaya başka çalışmalarda rastlanmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır. Lisans öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeninde sadece bilgiye ulaşamama nomofobi alt boyutunda 3.sınıf öğrencilerinin puanı yüksek çıkmış, diğer ölçeklerde anlamlı

bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 6). Sulak (2015) ve Sevindik (2011) yaptıkları araştırmalarında, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı toplam puanlarının 4. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı ayrımlaşma tespit etmişlerdir. Döner (2011) ve Kaya'nın (2011) çalışmalarına göre ise sınıf değişkenine göre herhangi bir ayrımlaşma saptanamamıştır. Apak ve Yaman (2019) 307 üniversite öğrenci ile yaptığı araştırmada nomofobini sınıf düzeyi değişkenlerine göre sınıf düzeyi arttıkça nomofobi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür. Tablo 5 bakıldığında; üniversitede okuyan öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları arasındaki değişkenlerden sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Özden, Ö (2019) araştırmasında 621 üniversite öğrencisinin nomofobi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Medeni durum değişkenine göre, nomofobi alt ölçeklerinden cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama, genel nomofobi ölçeğinde bekar bireylerin puan ortalaması evli bireylere göre yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 7). Bilgiye ulaşamama, iletişimi kaybetme ve alkol bağımlılığında ise anlamlı fark bulunamamıştır. Bu değişkenin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Çalışmamızda öğrenim görülen bölüm değişkeninin nomofobi, spor bilimleri ile diğer bölümler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulundu (Tablo 8). Farooqui ve arkadaşlarının (2017), Sethia ve arkadaşlarının (2018) ayrıca Harish ve Bharath'ın (2018) sağlık bilimleri alanında öğrenim görmekte olan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerin ciddi düzeyde nomofobik olduklarını bildirmişlerdir.

Yapılan bu araştırmada düzenli spor yapma alışkanlığı, yapılan spor türü ve spor yapma süresi değişkenlerinde, alt ölçekleri ile birlikte nomofobi toplamında anlamlı farklara rastlanmadı (Tablo 9, 10, 11). Can ve Tozoğlu (2019) üniversite öğrencilerinin spor yapma durumu parametrelerinde sporla ilgilenmeyen bireylerin internet bağımlılığı ortalamalarının sporla ilgilenen bireylerden etkili olduğunu saptamışlardır. Öğrencilerin haftalık spor yapma durumları ile internet bağımlılığı alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında kontrol kaybı ve daha fazla çevrimiçi kalma isteği alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarının her iki kapsamda da, 3-4 saat arası sporla ilgilenen öğrencilerin puan ortalamalarından daha tesirli olduğunu gözlemlemişlerdir. Buna ilişkin çalışmalarında, sosyal ilişkilerde olumsuz alt boyutunda haftalık spor yapma durumuna göre ve spor yapma türleri farklı olan öğrencilerin internet bağımlılığı alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile alt boyutlar arasında spor yapma türüne göre herhangi bir anlamlı farklılaşma bulunmadığını belirtmişlerdir (Can ve Tozoğlu, 2019). (Satılmış vd. (2023)

tarafından gerçekleştirilen araştırmada da kişilerin sosyal ilişkileri ve bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ekinci vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise bireylerin spor yapma durumuna göre bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda akıllı telefon ile zaman geçirme değişkeninde, tüm alt boyutlarıyla birlikte nomofobi ölçeğinde, 1-3 saat vakit geçirenlere göre 4-7 saat ile 8 ve üzeri saat vakit geçirenlerin puanlarının çok yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 12). Reyhanlıoğlu (2015) 128 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı araştırmada, öğrencilerin günlük internet kullanım zamanlarıyla internet bağımlılık düzeylerinin yükselmesi arasında doğru orantı olduğunu ifade etmiştir. İnterneti 7 saat ve üstünde kullanıcıların internet bağımlılığı oranlarının daha fazla olduğu gösterilmiştir. Hawi (2012) çalışma sonucunda kullanıcıların bağımlı olarak günlük ortalama 6,5 saat internette zaman geçirdikleri saptanmıştır. Balta ve Horzum (2008) Araştırmasında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nin 292 öğrenci oluşturmuştur ve araştırma sonucunda haftada sekiz saatten fazla internete zorunlu kalan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmalar elde etmiş olduğumuz çalışma verilerimizi desteklemektedir. Satılmış'ın (2021) 503 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında elde edilen sonuca göre günlük 5 ve üzeri saat, internet kullanma süresine sahip katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinden aldıkları puanların arasında anlamlı bir farkın olmadığı görüldü (Tablo 3). Bizimle aynı sonucu ulaşan bir araştırmada Doğan (2023) 502 öğretmen adayı üzerinde yaptıkları araştırmalarında madde bağımlılığı konusunda kadın ve erkekler arasında herhangi bir anlam olmadığını tespit etmişlerdir. Farrell ve arkadaşları (2001) İngiltere ve Galler'de gerçekleştirdiği 10,108 kişilik ulusal bağımlılık anketi, cinsiyet bazında bireylerin alkol tüketim düzeylerinde belirgin farklılıklar ortaya koymuştur. Araştırma, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek bir ağır içici olma olasılığına sahip olduğunu, bununla birlikte kadınların genellikle alkol kullanmadığı veya ara sıra tükettiği sonucuna varmıştır. Erkeklerin alkol kullanımının bu araştırma sonuçlarından farklı olmasının nedeni olarak Farrell ve arkadaşlarının (2001) araştırmasının örneklem grubu 25 yaş ve üzerinde olması, bu araştırmanın ise daha genç bireyler üzerinde yapıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin genç yaşlarda alkol ve diğer maddelere erişim için ekonomik kısıtlamalarının olması da bu durumu açıklayan nedenlerden olabilir. Benzer bir görüş olarak Görgün ve diğerleri (2010)'nin 2013 lisans öğrencisini incelediği araştırmada, erkek öğrenciler arasında

kadın öğrencilere kıyasla madde kullanımının daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Gaziantep Üniversitesi'nde yapılan bir diğer çalışma ise Çoşkun (2008) öğrencilerin alkol ve madde kullanım durumunu ele almış, bu bağlamda öğrencilerin cinsiyetinin alkol kullanımını etkilediğini belirtmiş ve erkeklerin alkol kullanma olasılığının kızlara göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi'nde eğitim-öğretim gören toplam 2412 öğrenci üzerinde yapılan bir diğer araştırmada da erkeklerin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımlarının kadınlardan fazla olduğunu ortaya koymuştur (Yılmaz, 2020). Batı ve doğu bölgesi genellikle kültürel ve sosyal faktörlere bağlı olarak farklılık gösterir. Alkol kullanımı genellikle batı bölgelerinde daha liberal ve yaygındır, sosyal etkileşimlerde sıkça yer alabiliyor. Doğu bölgelerinde ise toplumsal normlara daha fazla bağlılık gösterilebilir. Batı bölgelerinde daha eşitlikçi bir yaklaşım ve cinsiyet rollerinde daha esnek olabilir. Toplum içinde alkol kullanımının genel algısı, kadınların içki içmesine yönelik olumsuz bakış açısı ve gençlerin özentiyile büyüdüğü düşüncesiyle, bu sonuçlar önemli bir şekilde ortaya çıkabilir. Bu bulgular, toplumsal normların, cinsiyet rollerinin ve gençlik dönemindeki özentil unsurlarının alkol kullanımı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine bağlı olarak alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı görüldü (Tablo 4). Doğan (2023) öğretmen adayları üzerindeki araştırmasında madde bağımlılığı farkındalık düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak değişmediğini bildirmiştir. Bu sonuçları ortaya çıkmasının nedeni olarak üniversitedeki yaş aralığının oldukça dar olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. TÜİK (2018) verilerine göre Türkiyede yaşamında ilk kez alkol alma yaş ortalamasının 19.94 olduğu, hayatında en az bir kez madde kullananların 15-24 yaşları arasında olduğu gözlenmiştir. Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların %64,3'ü alkole 17 yaş ve daha sonra yani alkole başlamanın çoğunlukla üniversite yıllarına denk geldiği bildirilmiştir (Aşık vd., 2018).

Eğitim durumu değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 5). Balki (2021) yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin eğitim aldıkları bölümlere göre alkol ve madde bağımlılık risk düzeyinin incelendiği bir çalışmayı ele almıştır. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların meslek veya eğitim aldıkları bölüme göre alkol ve madde bağımlılığı risk puanlarının istatistiksel olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Bulmuş olduğumuz sonuçlara paralel olarak Akkapulu (2006) üniversite öğrencilerine yaptığı araştırmada madde kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 6). Araştırma konusu ile ilişkili olabilecek bir başka konuda da benzer bir sonuç olarak Doğan'da (2023) sınıf değişkeninin madde bağımlılığı farkındalık düzeylerini etkilemediğini ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinin medeni durum değişkenine göre madde bağımlılık risk ölçeklerinde bekârlar lehine anlamlı fark görülürken alkol bağımlılığında ise fark olmadığı tespit edildi (Tablo 7). Balki (2021) 394 öğrenci ile yaptığı çalışmada, bu çalışmanın aksine katılımcıların eş ilişkisine sahip olma durumuna göre madde bağımlılığı risk puanlarının farklılaşmadığı ancak eşli olan katılımcıların alkol bağımlılığı risk düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğunu bildirmiştir. Her ne kadar çalışmamızda medeni durum değişkeninde sadece bekârların madde bağımlılığı puan ortalaması yüksek çıkmış olsa da, alkol ve madde bağımlılığı Türk toplumunda da diğer dünya geneli gibi artan bir seyir izlemektedir.

Yapılan araştırma sonucunda öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 8). Doğan (2023) 502 öğretmen adayı üzerinde yaptığı çalışmada; öğretmen adaylarının bölümlerine göre madde bağımlılığı düzeylerinde farklar olduğu bildirmiştir. Bu araştırma farklı lisans programlarından öğrencileri kapsadığı, Doğan'ın (2023) araştırmasının ise sadece belirli bir gruba yönelik yapılmış olması, iki çalışma arasındaki farkın nedeni olarak düşünülmektedir.

Araştırma grubunun düzenli spor yapma durumları, yapmış oldukları spor türleri ve spor yapma sürelerine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı bulundu (Tablo 9, 10, 11). Her ne kadar çalışılan örnekleme sporun bu tür bağımlılık durumlarına etki etmediği görülse de literatürde farklı örneklemlerde yapılan diğer araştırmalar bunun aksini ortaya koymuştur. Ströhle ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada spor yapan gençlerin sigara, alkol ve diğer maddelere bağımlı olma olasılığının az olduğunu, Korhonen ve arkadaşlarının (2009) çalışmada yine düzenli sporun gençleri alkol ve diğer maddeleri kullanmasını önleyici etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu araştırma ile literatürde ortaya çıkan farkın farklı toplumların spor ile alkol ve madde bağımlılıklarına yönelik bakışlarının farkı olduğunun bir göstergesidir. Sporun bu yönlü bir etkisinin ülkemizde de ortaya çıkması için, spor kültürünün gelişmesi ve daha fazla sayıda kişinin spora yönlendirilmesiyle mümkün olacağını düşündürmektedir.

Yapılan araştırma, günlük akıllı telefonla zaman geçirme sürelerinin alkol ve madde bağımlılık riskleri arasında farklılığa neden olan bir değişken olmadığını ortaya koydu (Tablo

12). Literatürde konuyla ilgili bu değişkeni inceleyen bir başka araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak akıllı telefon kullanımını bir bağımlılık haline dönebileceği, bu bağımlılığın alkol ve madde kullanımı gibi başka bağımlılık türlerinden farklı olarak davranışsal bir bağımlılık olduğu ve bu nedenle birbirlerini etkilemeyen değişkenler olduklarını düşündürmektedir.

Yapılan bu araştırma sonucunda;

- ✓ Cinsiyet değişkenine göre cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Yaş değişkenine göre bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Eğitim durumu değişkenine göre cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Sınıf düzeyi değişkenine göre bilgiye ulaşamama alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Medeni durum değişkenine göre cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ve madde bağımlılık risk ölçeğinde anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre nomofobi ölçeğinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Düzenli spor yapma değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları arasında anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor türü değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor yapma süresi değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Günlük akıllı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenine göre bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Cinsiyet değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Yaş değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Eğitim durumu değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,

- ✓ Sınıf düzey değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Medeni durum değişkenine göre alkol risk ölçeğinde anlamlı farklar olmadığı ancak madde bağımlılık ölçeğinde gruplar arasında anlamlı fark olduğu,
- ✓ Öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Düzenli spor yapma alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor türü değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor yapma süresi değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi.

Nomofobi insan hayatında teknolojinin yeri ve öneminin kanıtı niteliği taşımaktadır. teknolojinin hayatımızdaki önemi, işlerimizi kolaylaştırması ve insanların sosyal medya aracılığıyla hayatlarını paylaşma eğilimleri, bu alanlara yönelik takip isteğini artırmış ve kişileri sıkça mobil cihazlarını güncelleme veya yenileme arzusuyla bağımlı hale getirmiştir. Araştırmamızda üniversite öğrencilerinde değişik düzeylerde nomofobi seviyesi görülmüş ve ağırlıklı olarak orta düzeyde nomofobi tespit edilmiştir. Bu durumun etkilerinin azaltılabilmesi için nomofobi konusunda farkındalığın yükseltilmesi gerekmektedir. Görsel veya yazılı medya yardımıyla ebeveynler, akademisyenler ve üniversite yönetimleri oluşturulacak bu farkındalık sayesinde öğrencileri doğru yönlendirebileceklerdir.

Çalışmamızda demografik değişkenler olarak tanımlayabileceğimiz cinsiyet, yaş ve medeni durumun analizinde nomofobinin örneklem grubumuzun en düşük yaşa düzeyinde, bazı boyutlarıyla kadınlarda ve bekârlarda yüksek oranda olduğu görüldü. Buradan ülkemizde erken yaş yetişkinler olarak adlandırılan bekâr öğrencilerin akıllı telefonlarına bağımlılıklarının yüksek olduğu, kadın öğrencilerin cihaza ulaşma ve iletişimi kaybetme korkularının sosyal boyutta yorumlanması gerektiği anlaşılmaktadır. Kadınların sosyolojik bir özelliği olan endişe kavramının (yakınlarından/ arkadaşlarından haber alamama korkusu, aileye düşkünlük gibi) erkeklere oranla daha yüksek olması, nomofobinin bu alt boyutlarında puan yüksekliğinin gerekçesi olarak açıklanabilir. Spor ile ilgilenen bireylerin nomofobi oranının düşük olduğu, dolayısıyla spora ayrılan zamanın akıllı telefonlarda harcanan zamanı telafi ettiği ve bunun ilgilenilen spor türünden bağımsız olduğu söylenmesi gereken diğer bir sonuçtur. Buna karşın akıllı telefonda geçirilen zamanın her boyutta çok yüksek olduğu da belirtilmelidir. Bu konu ile ilgili olarak nomofobinin önemli bir sorun olduğu ve ne gibi

muhtemel etkileri olduğu hakkında ailelerin farkındalık düzeylerinin yükseltilmesi, böylelikle ebeveynlerin, küçük yaşlardan itibaren çocuklarını doğru yönlendirmeleri teşvik edilebilir. Öğrencilerin ders dışı amaçlar için akıllı telefon kullanımlarının, derslere ilişkin yoğunlaşma ve performans düzeylerini azaltabileceği gerekçesiyle, üniversite yönetimlerinde bazı önlemler alınarak en aza indirgenmesi önem arz etmektedir.

Üniversite öğrencilerinden toplanan bu verilerin, Türkiye'deki nomofobi düzeyinin belirlenmesi, nomofobi düzeyi ile alkol ve madde bağımlılığının ilişkisi konularında gelecekteki araştırmalara ışık tutacağı, karar alıcılara da gençleri bağımlılıklarından arındırma hususunda yön göstereceği düşünülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, bağımlılık yapan maddelerin çeşitlerinde ve madde bağımlılarının sayısında artış yaşanması, mortalite ve morbidite oranlarının yükselmesine neden olmuştur. Bu durum, uluslararası bir sorun haline gelmiştir. Başka bir deyişle bu problem toplumun her kesimini ilgilendiren bir halk sağlığı sorunudur. Bu araştırma sonuçları dikkate alındığında bu problem ebeveynlerin çocuklarına olumsuz alışkanlıklardan uzak durmalarını öğütlerken, kendi davranışlarıyla örnek olmaları oldukça önemlidir. Tutumlar çocukluk döneminde şekillendiği için ebeveynler, öncelikle kendi davranışlarıyla bilinçlenmeli ve çocuklarına madde kullanımıyla ilgili doğru bir model olmalıdır. Bu, gençlerin sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine ve toplumda genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra kişinin hayatında düzenli spor, egzersiz faaliyetleri alkol ve madde bağımlılığına karşı savaşta en etkin yöntemlerden biri olmayı sürdürmektedir. Dolayısıyla erken yaşta sportif faaliyetlere yönlendirme ileriki yaşlarda bu sorunla yüzleşme olasılığını da düşürecektir.

Bu araştırmanın farklı üniversitelerde hatta farklı bölümler özelinde daha kapsamlı olarak araştırılması, farklı branşlarda yer alan sporculara yönelik olarak araştırılması, son olarak egzersiz bağımlılığı gibi spor alanıyla daha ilişkili olan bir bağımlılık durumuyla karşılaştırmalı olarak incelenmesini öneririm.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Ak, Y. N., & Yıldırım, S. (2018). Nomophobia among undergraduate students: The case of a Turkish state university. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 9(4), 11-20.
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi* (Cilt 1) (3. baskı). Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını.
- Akkapulu, F. (2006). *İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin psikoaktif madde kullanma alışkanlıklarını etkileyen bireysel ve psikososyal faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Albayrak, S. (2019). Bir sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin madde kullanım özellikleri ve tutumları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(6), 415-420.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3).
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Aşık, E., Albayrak, S., Kamanlı, M. G., Gadiş, S., Elibol, S., Çetin, A., & Özçelik, T. (2018).
- Avşar, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.
- Balki, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde alkol/madde kullanım bağımlılık risk düzeyleri ile kaygı düzeyi ve savunma mekanizmaları düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Investigation of the relationship between alcohol/substance dependence risk levels and the level of anxiety and the level of defense mechanism in university students.
- Balta, Ç. Ö., & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Bekaroğlu, E. T., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 131-142.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology Behaviour*, 8, 39-51.

- Bilge, M. (2000). Türk bayan hentbol milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Brener, N. D., McMahon, P. M., Warren, C. W., & Douglas, K. A. (1999). Forced sexual intercourse and associated health-risk behaviors among female college students in the United States. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(2), 252–259.
- Browsky, I. W., Ireland, M., & Resnick, M. D. (2001). Adolescent suicide attempts: Risks and protectors. *Pediatrics*, 107, 485- 493.
- Can, A. (2020) *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (9. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-2639.
- Çetinkaya, S., Nur, N., Demir, Ö. F., Sönmez, S., & Akan, S. (2007). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Merkezi'nde verilen gençlik danışma birimi hizmetleri. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 29(3).
- Çırakoğlu, O. C., & Işın, G. (2005). Perception of drug addiction among Turkish university students: Causes, cures, and attitudes. *Addictive Behaviors*, 30(1), 1-8.
- Daily Mail. (2008, Mart 31). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact- and it's the plague of our 24/7 age. [İnternet] <https://www.dailymail.co.uk/news/article50610/Nomophobia-fear-mobilephone-contact--plague-24-7-age.html> adresinden edinilmiştir.
- Dever, A. (2008). *Sosyolojik boyutlarıyla spor* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:221256)
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & vd. (2010). A study evaluates mobile phone dependence among students at a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med*, 35, 339-341.
- Doğan, E. (2023). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin madde bağımlılığı farkındalık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).
- Doğar, Y. (1994). *Türk spor yönetiminde merkezileşme eğilimleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Ebrinç, S., Çetin, M., & Evren, C. (1999). *1942 genç erkekte sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımına ilişkin tutumlar*. 35. Ulusal Psikiyatri Kongresi ve Uluslararası Kros- Kültürel Psikiyatri Uydu Sempozyumu'nda sunulan poster bildirisi, Trabzon.
- Ekinci, N. E., Karaali, E., Parcalı, B., Süner, A., & Satılmış, S. E. (2021). COVID-19 pandemic, loneliness and digital game addiction. *Pakistan Journal of Medical Health Sciences*, 15(7), 2175-2179.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Erkal, N. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Erkal, M. E. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2017). Nomophobia: An emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*, 1-4.
- Farrell, M., Howes, S., Bebbington, P., Brugha, T., Jenkins, R., Lewis, G., Marsden, J., Taylor, C., & Meltzer, H. (2001). Nicotine, alcohol and drug dependence and psychiatric comorbidity: Results of a national household survey. *The British Journal of Psychiatry*, 179(5).
- Fişek, K. (1998). *Türkiye'de ve Dünya'da spor yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2004). The social epidemiology of substance use. *Epidemiologic Reviews*, 26(1).
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29-53.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.

- Görgün, S., Tiryaki A., & Topbaş, M. (2010). Üniversite öğrencilerinde madde kullanma ve anneye bağlanma biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 305- 312.
- Güven, Ö. (1992). *Türklerde spor kültürü* (s. 1). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi.
- Habeş Gümüş, B., Taş, M., Deveci, A., Özbey, S., Güzel Gürbüz, P., Yıldız, K., Esentaş Deveci, M., Dinç, N., Bilgin, Z., Çakıroğlu, E., Satılmış, S. E., Kıvrak, B., & Demir, A. (2023). The role of physical and recreational activities in smoking university students. *Research in Sports Science*, 13(1), 1-8.
- Harish, B. R., & Bharath, J. (2018). Prevalence of nomophobia among the undergraduate medical students at many institutes of medical sciences, many. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(12), 5455-5459.
- Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28, 1044–1053.
- Hoşgör, H., Hoşgör Gündüz, D., & Taşkın Tandoğan, Ö. (2019). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 46(46), 573-595.
- Göksan, G. (2020). Alkol bağımlılığı nedir, nasıl başlar, nasıl tedavi edilir? <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/alkol-bagimlilik-nedir-nasil-baslar-nasil-tedavi-edilir> adresinden edinilmiştir.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 7(1), 67-70.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İrge, N. F. (2012). Enformasyon toplumu ve toplumsal değişim sürecinde sosyal medya. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 17, 63-86.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karatay, G., & Kubilay, G. (2004). Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1(2).
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Compute in Human Behave*, 31, 351-354.
- Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Kılıcıl, E. (1998). *Sosyal çevre ve spor ilişkileri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). 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*, 10, 28–35.
- Kotrk, O. N. (1969). *Sporcular için besin ve beslenme el kitabı*. İstanbul: İstanbul Matbaası.
- Korhonen, T., Kujala, U. M., Rose, R. J., & Kaprio, J. (2009). Physical activity in adolescence as a predictor of alcohol and illicit drug use in early adulthood: A longitudinal populationbased twin study. *Twin Res Hum Genet*, 12, 261-268.
- Kk, V., & Ko, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim sreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology Behavior*, 7(3), 333-348.
- Montag, C., Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychol*, 3, 1157281.
- Mftoğlu, N. E., & Yıldıırım, Y. (2021). Atatrk dnemi spor politikaları. *Spor ve Bilim*.
- Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1988). Impact of adolescent drug use and social support on problems of young adults: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(1), 64–75.
- Ogel, K., Evren, C., Karadağ, F., & Gürol, T. D. (2012). Bağımlılık Profil İndeksi'nin (BAPİ) geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 264-273.
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol antrenrnn el kitabı*, B.T.G.M. Ankara: Voleybol Federasyonu Yayını.
- Öcalan, M., & Ramazanoğlu, F. (2003, Ekim 10-11). *Bazı demografik özelliklerine göre seyircilerin futbol izleme sıklıklarının incelenmesi*. G.. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara.
- gel, K., & etin şeker, B. (2018). *101 soruda bağımlılık*. Yeşilay Yayınları.
- z, H., & Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159.
- Özden, . (2019). *niversite ğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.
- zmen, F., & Kuban, Y. (2013). International periodical for the languages. *Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(3), 357-382.

- Perry, D., & Lee, K. C. (2007). Mobile phone text messaging overuse among developing world university students. *Communicatio*, 33(2), 63-79.
- Reyhanlioğlu, E. N. (2015). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6).
- Satılmış, S. E. (2021). *Sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye.
- Satılmış, S. E., Öntürk, Y., Özsoy, D., & Yaraş, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-15.
- Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M., & Khan, A. (2018). A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students at a medical college in bhopal. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(6), 2442-2445.
- Sevin, Ç., & Erbay, E. (2008). Madde bağımlılarının tedavi sonrası sosyal yaşama uyumları ve sosyal hizmet uygulamaları. *Bağımlılık Dergisi*, 9.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
- Spitzer, M. M. (2015). Learning when it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends Neurosci Educ*, 4, 87-89.
- Ströhle, A., Höfler, M., Pfister, H., Müller, A. G., Hoyer, J., & Wittchen, H. U. (2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychol Med*, 37(11), 1657-66.
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, Türkiye.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2, 248-266.

- Tarsha, A. A. (2016). The role of existential therapy in the prevention of social media-driven anxiety. *Existential Analysis*, 27(2), 382-389.
- Taştan, S. (2020). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye.
- TÜİK. (2019). Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması 2019. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> adresinden edinilmiştir.
- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C., & Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 9(1), 33-44.
- Türk Psikologlar Derneği. (2002). *Türkiye’de madde kullanımı ve bağımlılığı profili araştırması, nihai rapor*. Ankara: TPD Yayınları.
- Uzbay, T. İ. (2011). Bağımlılık yapan maddeler ve özellikleri. *Türkiye Eczacılar Birliği Sürekli Eğitim Dergisi*, 6, 16-33.
- Üstündağ, Ö., Devocioğlu, S., & Akarsu, E. (2011, Mayıs). *Spor ve rekreasyon hizmetinin şehirdeki yeri ve önemi*. 6. Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu'nda (IATS'11). (Cilt 31, s. 34).
- Voigt, D. (1998). *Spor sosyolojisi*. (A. Atalay çev.). İstanbul.
- We Are Social. (2019). <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2019> adresinden edinilmiştir.
- Wilcox, H. C., Conner, K. R., & Caine, E. D. (2004). Association of alcohol and drug use disorders and completed suicide: An empirical review of cohort studies. *Drug and Alcohol Dependence*, 76, 9-11.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yetim, A. A. (2014, Mayıs). *Engelliler sporuna sosyolojik yaklaşım*. 2nd International Physical Education and Sports Congress for the Disabled.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Inform Dev.*, 32, 1322–31.
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Iowa State University, Ames.
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.

- Yılmaz, G., İbiş, S., & Aktuğ, Z. B. (2020). Üniversite öğrencilerinin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanma durumları. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 73-80.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Yılmaz, M., Köse, A., & Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 31-47.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Raporu

Evrağ Tarih ve Sayısı: 12.08.2022-83264		
	T.C. BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ	
ETİK KURULU KARARI		
Karar Tarihi 12.08.2022	Karar Sayısı 190	Oturum Sayısı 09
Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü 'nün 18.07.2022 tarihli ve E-83542712-050.99-79511 sayılı yazısı gereği, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 202225024 numaralı öğrenci Yusuf Ziya YILDIZOĞLU'nin yürüttüğü "Farklı Branşlarda Spor Yapan Veya Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi(Akıllı Telefon Yoksunluğu) Düzeylerinin Alkol ve Madde Bağımlılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup; araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.		
Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL Başkan BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR		
Mevcut Elektronik İmzalar		
Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 12.08.2022 14:15		
Tel: : E-Posta: : Faks: : Elektronik ağı: :		Ayrıntılı bilgi için irtibat: Nuri TURAN
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. 		
Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.		

Ek 2: Anket

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi), Alkol Ve Madde Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi amacıyla hazırlanmaktadır. Soruları samimi bir şekilde yanıtlamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önem arz etmektedir. Bu veriler bilimsel bir çalışmada kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz gizlilik arz edecektir. Bilime verdiğiniz katkıdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgi Formu

1. Yaş: ☐ 18-21 ☐ 22-25 ☐ 26-29 ☐ 30 Yaş ve üzeri
2. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek
3. Eğitim durumu: ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
4. Sınıf durumu : ☐ 1.Sınıf ☐ 2.Sınıf ☐ 3.Sınıf ☐ 4.Sınıf
5. Medeni durum: ☐ Bekâr ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ Dul
6. Bölüm: ☐ Spor Bilimleri ☐ Diğer Alanlar
7. Düzenli spor yapma durumu (Haftada en az 1 gün) : ☐ Yapıyor ☐ Yapmıyor
8. Yapılan spor türü: ☐ Bireysel Sporlar ☐ Takım Sporları
9. Haftalık spor yapma süresi: ☐ Yapmıyor ☐ 1-2 Gün ☐ 3-4 Gün ☐ 5-7 Gün
10. Günde akıllı telefonla geçirilen süre: ☐ 1-3 saat ☐ 4-7 saat ☐ 8 saat ve üzeri

Alt boyut	Madde No	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)
Bilgiye Ulaşamama	1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim					
	2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır					
	3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar					
	4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum					

Cihazdan Yoksunluk	5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım					
	6	Kontörüm (Tl kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırlarımı aştığımda paniğe kapılırım					
	7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz internet bağlantısında erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim					
	8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım					
	9	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim					
İletişim Kaybetme	10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım					
	11	Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim					
	12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim					
	13	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim					
	14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim					
	15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim					
Çevrimiçi Olamama	16	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum					
	17	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlardan gelen güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım					
	18	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim					
	19	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim					
	20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim					

Nomofobi Ölçeği

Bağımlılık Profil İndeksi Risk Tarama Formu (BAPRİT)**BAPRİT - Alkol Ölçeği**

M1	Son altı ay içinde ne sıklıkta alkol kullandınız?	Hiç kullanmadım veya ayda 1-3 kereden fazla değil ☐ 0 Haftada 1-5 kez ☐ 1 Hemen hemen her gün ☐ 2	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
A2	Son altı ay içinde, alkol içtiğinizde bir günde ne kadar içerdiniz? Ortalama olarak söyleyebilir misiniz? Aşağıdakine göre günlük standart içki miktarını hesaplayıp yanıtını öyle yazınız Bir kadeh şarap-bir standart içki yarım duble rakı veya votka veya cin veya viski vb=Bir standart içki Bir büyük kutu bira = 1,5 standart içki	Hiç veya 1-2 standart içkiye kadar ☐ 0 3-4 standart içkiye ☐ 1 5 standart içkiden fazla ☐ 2	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

A3	Son altı ay içinde, bir seferde (6 kadeh şarap veya 3 duble rakı veya dört kutu büyük bira) veya daha fazla içme sıklığınız ne kadardır? Parantez içindeki standart içki cinsini daha önceki soruda verdiği yanıtı göre belirleyiniz.	Hiç veya ayda birden az ☐ 0 Ayda 1-3 kez ☐ 1 Haftada bir veya daha fazla ☐ 2	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
-----------	---	---	--

A4	Gündüz saatlerinde de alkol kullandığınız zamanlar oldu mu? Ne sıklıkla?	Hiçbir zaman ☐ 0 Bazen ☐ 1 Çok sık ☐ 2	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
-----------	---	---	--

A5	Aileniz veya çevreniz sizin çok fazla alkol kullandığınızdan endişeleniyor muydu? Ne sıklıkla?	Hiçbir zaman ☐ 0 Bazen ☐ 1 Çok sık ☐ 2	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
-----------	---	---	--

A6	Alkol kullandığınız için aile ziyaretleri, hobiler sosyal ilişkiler gibi hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu?	Hiçbir zaman ☐ 0 Bazen ☐ 1 Çok sık ☐ 2	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2
-----------	---	---	--

BAPRİT - Madde Ölçeği (Tütün Alkol Esrar Eroin Kokain..)

M1	Son bir yıl içinde ne sıklıkla [madde] kullandınız?	Hiçbir zaman ☐ 0 En az bir kez ☐ 1	☐ 0 ☐ 1
-----------	--	---	--

	Üçten fazla kez	☐	2
--	-----------------	--------------------------	---

M2 [Maddeyi] kestiğinizde veya azalttığınızda bazı sorunlar ortaya çıktı mı? (örneğin uykusuzluk, terleme, sinirlilik, huzursuzluk, titreme vb.)	Hiçbir zaman	☐	0
	Bazen	☐	1
	Çok sık	☐	2

M3 [Madde]kullandığınız için hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu? (örneğin aile ziyaretleri, hobiler, sosyal ilişkiler vb.)	Hiçbir zaman	☐	0
	Bazen	☐	1
	Çok sık	☐	2

M4 [Madde]kullanmak beden veya ruh sağlığınızı olumsuz yönde etkiledi mi?	Hiçbir zaman	☐	0
	Bazen	☐	1
	Çok sık	☐	2

M5 [Madde] kullanmanız, az sonra sayacağım yaşam alanlarından birisi üstünde olumsuz etkileri oldu mu? Aile ilişkilerinizde? Arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde? Eğitim hayatınızda? İş hayatınızda?	Hiçbir zaman	☐	0
	Bazen	☐	1
	Çok sık	☐	2

M6 Gündüz saatlerinde de [madde] kullandığınız oldu mu?	Hiçbir zaman	☐	0
	Bazen	☐	1
	Çok sık	☐	2

M7 Hayatınız boyunca hiç damar yoluyla bir madde kullandığınız oldu mu?	Hiçbir zaman	☐	0
	Bazen	☐	1
	Çok sık	☐	2

ÖZGEÇMİŞ

İlköğretim, orta ve lise öğrenimini Bayburt'ta tamamladıktan sonra 2015 yılında Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde lisans eğitimimi tamamladım. 2019 yılında Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladım. 2014 yılında Bilek Güreşi sporu ile tanıştım. 2015 yılından itibaren 8 kez Türkiye şampiyonluğu, 4 kez Üniversiteler arası Türkiye şampiyonluğu, Avrupa Üçüncülüğü, Dünya İkinciliği ve İki kere Dünya Şampiyonluğum olmak üzere halen Türkiye Milli Bilek Güreşi takımının bir sporcusu olarak aktif spor yaşantımı devam ettirmekteyim.

