



**T.C.**

**HİTİT ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ'NDE GÖREV YAPAN  
ANTRENÖRLERİN NOMOFOBİ, İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE  
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**(ÇORUM İLİ ÖRNEĞİ)**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Semra DOĞAN**

**Çorum - 2024**



**GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ'NDE GÖREV YAPAN  
ANTRENÖRLERİN NOMOFOBİ, İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL  
AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ  
(ÇORUM İLİ ÖRNEĞİ)**

**Semra DOĞAN**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK**

**Çorum 2024**

Semra DOĞAN tarafından hazırlanan “Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nde Görev Yapan Antrenörlerin Nomofobi, İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Çorum İli Örneği)” adlı tez çalışması .../.../..... tarihinde aşığıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Bülent KİLİT

.....

Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK

.....

Dr. Öğr. Üyesi Zafer DOĞRU

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve ..... sayılı kararı ile Semra DOĞAN’ın Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Osman ÇUBUK

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

Semra DOĞAN

# GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ'NDE GÖREV YAPAN ANTRENÖRLERİN NOMOFOBİ, İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(ÇORUM İLİ ÖRNEĞİ)

Semra DOĞAN

ORCID: 0000-0002-7981-8096

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

Haziran 2024

## ÖZET

Bu çalışma, Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan antrenörlerin nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmiştir. Çalışmaya katılan 97 antrenör üzerinde yapılan analizler, mesai memnuniyetinin nomofobi düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Mesai ortamından memnun olan antrenörler daha düşük nomofobi puanlarına sahipken, memnuniyeti düşük olanların puanları daha yüksek çıkmıştır. Özellikle, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme alt boyutları üzerinde, gelir düzeyi ve BKİ kategorisi gibi demografik değişkenlerin belirgin etkileri tespit edilmiştir. Analiz sonuçları, BKİ kategorisine göre normal ve kilolu bireyler arasında, aynı zamanda farklı gelir grupları arasında nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. İnternet bağımlılığı bakımından, günlük telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanlarının yükseldiği gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi, yabancı dil bilgisi ve hizmet süresi gibi diğer değişkenler, hem nomofobi hem de internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

**Anahtar Kavramlar:** Fiziksel Aktivite ve Sağlık, Fiziksel Uygunluk, Egzersiz ve Spor Fizyolojisi

**Bilim Kodu:** 130503

**INVESTIGATION OF NOMOPHOBIA, INTERNET ADDICTION AND PHYSICAL ACTIVITY  
LEVELS OF COACHES HIRED IN THE PROVINCIAL DIRECTORATE OF YOUTH AND  
SPORTS**

**(ÇORUM SAMPLE)**

Semra DOĞAN

ORCID: 0000-0002-7981-8096

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science Thesis

June 2024

**ABSTRACT**

This study evaluates the levels of nomophobia, internet addiction, and physical activity among coaches working at the Çorum Directorate of Youth and Sports. Conducted with 97 coaches, the analyses have shown that job satisfaction significantly influences levels of nomophobia. Coaches satisfied with their work environment exhibit lower nomophobia scores, whereas those who are dissatisfied show higher scores. Particularly, the inability to access information and the reluctance to disconnect sub-dimensions were significantly affected by demographic variables such as income level and Body Mass Index (BMI). The results demonstrate significant differences in nomophobia levels between normal and overweight individuals, as well as across different income groups. Regarding internet addiction, an increase in daily phone usage was observed to elevate addiction scores. Other variables such as education level, foreign language knowledge, and length of service did not show a significant impact on either nomophobia or internet addiction.

**Key Terms:** Physical Activity and Health, Physical Fitness, Exercise and Sports Physiology

**Science Code:** 130503

## TEŞEKKÜR

Bütün çalışmalarım boyunca benden desteğini esirgemeyen, çok sabırlı ve özverili davranan saygıdeğer çok kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK'a sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Sayın hocam sizin sayenizde bu sürece geldiğimi bilmenizi isterim.

Yüksek lisansa başladığım günden beri hep yanımda olan, beni cesaretlendiren, emeğini hiç esirgemeyen, bütün zorluklarına rağmen benim yanımda olan çok kıymetli canım arkadaşım Sevcan TÜZÜN'e sonsuz teşekkür ederim. Bu süreçte, her aradığımda yardımcı olmak için elinden geleni yapan ve hiçbir şekilde emeğini esirgemeyen Sayın Öğr. Gör. Tuğrul ÖZKADI'ya çok teşekkür ederim.

Her ümitsizliğe kapıldığımda beni motive eden, yanımda olan ve yanımda olmasını istediğim canım kız kardeşim Serap DOĞAN'a ve Nermin ŞAKALAKOĞLU'na, uzakta olsalar da bana güvenen ve teşvik eden kız kardeşlerim Selda KOLUKISA ve Sultan GÜN'e, bugünlere gelmemin mimarı bizi gözünden sakınan, bütün fedakarlıkları yaparak okutan canım annem Şenel DOĞAN'a çok teşekkür ediyorum. Hepinize çok minnettarım.

Son olarak eğitimin ne kadar kıymetli olduğunu ve bu bilinçte yetişmesi için mücadele ettiğim canım oğlum, en kıymetlim Çağan KUZOLUK'a bu süreçteki desteği için çok teşekkür ederim. İyi ki varsın oğlum.

Semra DOĞAN

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	xii
GİRİŞ.....	1

### 1. BÖLÜM

#### GENEL BİLGİLER

1.1. Antrenör Kavramı .....	4
1.1.1. Antrenör özellikleri .....	4
1.1.2. Antrenörlük mesleği ve önemi.....	5
1.2. Nomofobi .....	6
1.2.1 Nomofobinin sonuçları.....	8
1.3. İnternet Bağımlılığı.....	9
1.3.1 İnternet bağımlılığının nedenleri ve etkileyen ölçütler.....	11
1.4. Fiziksel Aktivite.....	12
1.4.1 Fiziksel aktivite düzeyinin ölçülmesi .....	12

### 2. BÖLÜM

#### YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem .....	17
2.2. İzinler .....	17
2.3. Verilerin Toplanması .....	17

2.3.1. Kişisel bilgi formu.....	18
2.3.2. Nomofobi ölçeği .....	18
2.3.3. Young internet bağımlılığı ölçeği .....	18
2.3.4. Uluslararası fiziksel aktivite değerlendirme anketi kısa formu.....	18
2.4. İstatistiksel Analiz.....	20

### **3. BÖLÜM**

#### **BULGULAR**

### **4. BÖLÜM**

#### **TARTIŞMA**

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>52</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>54</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>68</b>
<b>EK-1: Etik Kurul Onayı .....</b>	<b>68</b>
<b>EK-2: Kurum İzin Belgesi .....</b>	<b>69</b>
<b>EK-3: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu .....</b>	<b>70</b>
<b>EK-4: Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>73</b>
<b>EK-5: Young İnternet Bağımlılık Ölçeği.....</b>	<b>75</b>
<b>EK-6: Nomofobi Ölçeği .....</b>	<b>76</b>
<b>EK-7: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu.....</b>	<b>77</b>

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 3.1.</b> Deneklere ait tanımlayıcı istatistikler .....	<b>21</b>
<b>Tablo 3. 2.</b> Katılımcıların kategorik değişkenlere göre dağılımı.....	<b>22</b>
<b>Tablo 3. 3.</b> Katılımcıların mesleki yaşamlarına ait kategorik değişkenlere göre dağılımı.....	<b>23</b>
<b>Tablo 3. 4.</b> İnternete bağlı cihazlara sahip olmaya ilişkin kategorik değişkenlere göre dağılım .....	<b>24</b>
<b>Tablo 3. 5.</b> İnternet kullanımına ait kategorik değişkenlere göre dağılım .....	<b>25</b>
<b>Tablo 3. 6.</b> Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin istatistikler.....	<b>26</b>
<b>Tablo 3. 7.</b> Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun çarpıklık/basıklık <i>Z</i> puanları ile incelenmesi.....	<b>27</b>
<b>Tablo 3. 8.</b> Dikotom değişkenlere göre internet bağımlılığı ve IPAQ-SF puanları.....	<b>29</b>
<b>Tablo 3. 9.</b> Dikotom değişkenlere göre internet bağımlılığı puanlarının <i>MWU</i> testi ile incelenmesi.....	<b>30</b>
<b>Tablo 3. 10.</b> Dikotom değişkenlere göre IPAQ-SF puanlarının <i>MWU</i> testi ile incelenmesi .....	<b>31</b>
<b>Tablo 3. 11.</b> Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem <i>t</i> testi ile incelenmesi (Bilgiye erişememe alt boyutu).....	<b>32</b>
<b>Tablo 3. 12.</b> Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem <i>t</i> testi ile incelenmesi (Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu) .....	<b>33</b>
<b>Tablo 3. 13.</b> Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem <i>t</i> testi ile incelenmesi (İletişim kuramama alt boyutu).....	<b>34</b>
<b>Tablo 3. 14.</b> Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem <i>t</i> testi ile incelenmesi (Rahatlıktan feragat edememe alt boyutu) .....	<b>35</b>
<b>Tablo 3. 15.</b> Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem <i>t</i> testi ile incelenmesi.....	<b>36</b>
<b>Tablo 3. 16.</b> Çoklu gruplara göre internet bağımlılığı ve IPAQ-SF testi puanlarının dağılımı.	<b>37</b>
<b>Tablo 3. 17.</b> Çoklu gruplara göre internet bağımlılığı testi puanlarının <i>KWH</i> testi ile incelenmesi.....	<b>38</b>

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 3. 18.</b> Çoklu gruplara göre internet bağımlılığı testi puanları arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunun <i>MWU</i> testi ile incelenmesi .....	<b>39</b>
<b>Tablo 3. 19.</b> Çoklu gruplara göre IPAQ-SF puanlarının <i>KWH</i> testi ile incelenmesi.....	<b>40</b>
<b>Tablo 3. 20.</b> Nomofobi ölçeği puanlarının BKİ kategorilerine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi.....	<b>41</b>
<b>Tablo 3. 21.</b> BKİ kategorilerine göre nomofobi ölçeği (bilgiye erişememe) puanları arasındaki farkın hangi alt gruplar arasında olduğunun incelenmesi ( <i>post hoc</i> Scheffe) .....	<b>42</b>
<b>Tablo 3. 22.</b> Nomofobi ölçeği puanlarının öğrenim düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi.....	<b>42</b>
<b>Tablo 3. 23.</b> Nomofobi ölçeği puanlarının yabancı dil düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi.....	<b>43</b>
<b>Tablo 3. 24.</b> Nomofobi ölçeği puanlarının hizmet süresine göre tek yönlü anova testi ile incelenmesi.....	<b>43</b>
<b>Tablo 3. 25.</b> Nomofobi ölçeği puanlarının ailenin toplam aylık gelir düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi .....	<b>44</b>
<b>Tablo 3. 26.</b> Ailenin toplam aylık gelir düzeyine göre nomofobi ölçeği (rahatlıktan feragat edememe) puanları arasındaki farkın hangi alt gruplar arasında olduğunun incelenmesi ( <i>post hoc</i> Scheffe) .....	<b>44</b>
<b>Tablo 3. 27.</b> Nomofobi ölçeği puanlarının günlük telefon kullanım düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi .....	<b>45</b>

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil

Sayfa

Şekil 3. 1. Ölçek puanlarının normal dağılımına ilişkin histogram grafikleri.....27



## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

%	Yüzde
$d$	Ölçme hatası ihtimali
$f$	Frekans
$F$	ANOVA testi istatistik değeri
$H$	Kruskal-Wallis $H$ testi istatistik değeri
$N$	Evrendeki eleman sayısı
$n$	Örneklemden eleman sayısı
$p$	İstatistiksel hata ihtimali/Olma olasılığı
$q$	Olmama olasılığı
$r$	Pearson korelasyon katsayısı
$\rho$	Spearman korelasyon katsayısı
$t$	Bağımsız örneklem $t$ testi istatistik değeri
$U$	Mann-Whitney $U$ testi istatistik değeri
$Z$	Standart puan

### Kısaltmalar

ANOVA	Varyans analizi
BKİ	Beden kütle indeksi
cm	Santimetre
$df$	Serbestlik derecesi
dk	Dakika
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
FA	Fiziksel aktivite
FOMO	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

IBM	International Business Machines
IPAQ-SF	Uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu
Kcal	Kilokalori
kg	Kilogram
<i>KWH</i>	Kruskal-Wallis <i>H</i> testi
m	Metre
MET	Metabolik eşdeğer
<i>MWU</i>	Mann-Whitney <i>U</i> testi
Ort.	Ortalama
<i>SD</i>	Standart sapma
<i>SE</i>	Standart hata
S.O.	Sıra ortalaması
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
S.T.	Sıralar toplamı
USA	United States of America
YİBÖ	Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

## GİRİŞ

Nomofobi, bireylerin mobil cihazlarına erişemediklerinde veya mobil cihazlar üzerinden iletişim kuramadıklarında yaşadıkları mantıksız korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (King ve diğ., 2014). Dijital çağın getirdiği teknolojik gelişmelerin en çok kullanılanı mobil cihazlardır. “No Mobile Phone Phobia” olarak ifade edilen “telefondan uzak kalma fobisi” literatürde kısaltılarak “nomofobi” olarak kullanılmaktadır. Bu durumu yaşayan fobik bireylere ise nomofobik adı verilmektedir (Yıldırım, 2014). Nomofobi patolojik bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir ve bireyin teknolojik cihaza ulaştığında rahatladığı, korku ve kaygılarının ortadan kalktığı bir süreçtir. Anılan bu süreç, bireyin psikolojik sorunlar yaşamamasına neden olur. Birey akıllı telefonundan uzak kaldığında paniklemeye başlamaktadır. Yaşadığı strese son vermek isteyen birey, mobil cihazını sürekli kontrol etmek istemektedir. Birey mobil cihazını kullandığında beyinde mutluluk hormonu dopamin salgılanmaya başlamaktadır ve bireyin mobil cihazı kullanım süresi arttıkça dopamin salgısı artmakta, dolayısıyla akıllı telefona olan bağımlılık da artmaktadır. Bu durum da nomofobi sürecini hızlandıran bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Polat, 2017).

Akıllı telefonların taşınabilir ve kolay ulaşılabilir olması, internet bağlantısının her yerde mevcut olması nomofobinin önemli bir konu olduğuna işaret etmektedir. Nomofobi, bireyin sadece ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkilemekle kalmayıp sosyal hayatını ve akademik başarısını da olumsuz etkilemektedir (Tavolacci ve diğ., 2015). Kaplan (2016) ise nomofobiye yatkın bireylerin akıllı telefonlarını gün içerisinde çok sık kontrol ettiklerini, yanlarında mutlaka şarj aleti taşıdıklarını, akıllı telefonlarını gün boyu açık tuttıklarını, gece uyumadan önce ve sabah kalktıklarında ilk olarak akıllı telefonlarını kontrol ettiklerini belirtmiştir.

Nomofobi kavramı ilk olarak 2008 yılında İngiltere Posta İdaresi tarafından yapılan bir araştırmada ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaya göre nomofobinin belirtileri şu şekilde sıralanmaktadır:

- a) Düzenli olarak akıllı telefon kullanarak çok fazla zaman harcamak, bir veya daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve şarj cihazlarını daima yanınızda bulundurmak,
- b) Akıllı telefonu kaybetme, yakınlarda olmama, yer bulamama, kapsama alanı dışında olma, pil ve kredinin bitmesi, mobil cihazların yasak olduğu yerlerden uzak durmaya çalışma gibi gizli endişeler,
- c) Akıllı ekranı arama veya mesaj açısından sık sık kontrol etmek,
- d) 24 saat içerisinde asla akıllı telefonunuzu kapatmamak, yatakta akıllı telefonla birlikte uyumak,
- e) Kaygı ve stres nedeniyle yüz yüze sosyal etkileşimi sınırlamak ve iletişimi yeni teknolojilerle genişletmeyi tercih etmek,

f) Akıllı telefon kullanarak büyük harcamalardan ve borçlardan kaçınmamak (Erdem, Turen ve Kalkın, 2017).

İlk olarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından ortaya atılan bağımlılık kavramı, kişinin kendisine birçok yönden zarar vermesine rağmen bir varlığa karşı duyduğu istektir. En yaygın bağımlılık türleri sigara ve alkol gibi madde bağımlılığı olsa da teknolojik gelişmelere bağlı olarak yeni bağımlılık türleri ortaya çıkmıştır. Aslında davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilen bu bağımlılık türünde madde bağımlılığında olduğu gibi kişide fiziksel belirtilerin yanı sıra psikolojik belirtiler de görülmektedir (Alaçam, 2012; Egger ve Rauterberg, 1996; Kim ve Kim, 2015). Çağımızın en önemli yeniliği olan internet, küresel ölçekte erişim kolaylığı sağlaması ve milyonlarca insanın aynı anda iletişim kurmasına olanak sağlaması nedeniyle önemini korumaktadır (Castells, 2008; Tatar, 2009; Yalçın, 2003). Günlük hayatımızın bir parçası haline gelen internet, giderek yaşam tarzımızı ve iş yapma şeklimizi değiştirmektedir (Liu ve diğ., 2020). İnternet; iletişim, eğlence, araştırma, haber, sosyal medya ve ticaret gibi birçok alanda kolaylıklar sunmaktadır. Bu nedenle kişinin kimliğini gizleyebilmesi ve kişinin sanal hayatta gerçek hayattan daha rahat olması da kullanımını artıran diğer nedenlerdir. Sunmuş olduğu faydaların yanı sıra internet, aşırı kullanıma durumunda kişide bağımlılık oluşturabilmektedir (Karaca, 2019; Taş, 2018). Dolayısıyla internetin belirli bir amaç için veya makul bir sürenin ötesinde kullanılması sağlıksız kullanıma işaret etmektedir. Kişinin bu kullanım sırasında kendi üzerindeki kontrolünü kaybetmesi nedeniyle ortaya çıkan olumsuz sonuçlara internet bağımlılığı adı verilmektedir (Davis, 2001; Young, 2010). Bu bağımlılığın belirtileri arasında kişinin sosyal veya aile yaşamının bozulması, internette mahrum kalınca öfkelenmesi, internetin olmadığı zamanları önemsiz görmesi ve en önemlisi interneti kullanma isteğini kontrol edememesi sayılabilmektedir (Arısoy, 2009; Young, 2004). Araştırmalar internet bağımlısı bireylerin, olmayanlara göre daha fazla günlük veya haftalık internet kullanımı harcadıklarına işaret etmektedir (Nalwa ve Anand 2003; Kim ve Kim, 2002; Hardie ve Tee, 2007).

Fiziksel aktivite (FA), istirahat düzeyinin üzerinde enerji harcaması içeren her türlü kasılması sonucu oluşan hareket olarak tanımlanmaktadır (Caspersen ve diğ., 1985; Rowland ve Freedson, 1994; Thompson ve diğ., 2009). Birçok bilimsel çalışmada kronik hastalıklar ile ilgili risk faktörleri araştırılmış; fiziksel aktivitenin önleyici ve tedavi edici rolü olduğu kanıtlanmıştır (Nelson ve diğ., 1993; Warburton, 2006; Donnelly ve diğ., 2009; Thompson ve diğ., 2009; Durstine ve diğ., 2009). FA'nın yaşam kalitesinde ve süresinde artış sağlaması FA'nın önemini daha da artırmaktadır (Branca ve diğ., 2007; Donnelly ve diğ., 2009; Thompson ve diğ., 2009).

DSÖ verilerine göre fiziksel hareketsizlik (fiziksel aktivite eksikliği), küresel ölüm nedenleri arasında dördüncü önemli risk faktörü olarak belirlenmiştir. Fiziksel hareketsizliğin göğüs ve kolon kanserlerinin %21-25'inin, tip 2 diyabet hastalığının %27'sinin ve iskemik kalp

hastalığının %30'unun ana nedeni olduğu tahmin edilmektedir (World Health Organization, 2018).

Sağlık Bakanlığı tarafından (2015) yapılan bir araştırmada, Türkiye'de kadınların %13'ünün, erkeklerin ise %23'ünün yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2015). Kadınlarda ve erkeklerde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaş ile birlikte artış göstermektedir (Sağlık Bakanlığı, 2015).

FA; planlı yapılan aerobik egzersizler, serbest zaman aktiviteleri, ev işleri, spor, ulaşım (Vanhees ve diğ., 2005; World Health Organization, 2010), anaerobik veya statik, dinamik gibi alt gruplara da ayrılabilir (Akandere ve diğ., 2008). Bireyin sevdiği, yaşam tarzına ve amacına uygun şekilde düzenlenmiş olan FA'ya katılımı süreklilik sağlanması amaçlanmaktadır. (Donnelly ve diğ., 2009; Thompson ve diğ., 2009; Durstine ve diğ., 2009).

FA, fizyolojik, metabolik, psikolojik parametreleri iyileştirir, birçok kronik hastalık ve erken mortalite riskini azaltır, kemik, kas ve eklem sağlığını sürdürmeye yardımcı olur (Heyward, 2006). FA yapma oranının fiziksel faktörlerden (ulaşılabilirlik, yakınlık, uzaklık, olanaklar), kültürel faktörlerden (alışkanlık, bakış açısı), sosyal çevreden (katılımcı sayısı, eğitim düzeyi, şehirleşme, ulaşım), demografik (nüfus, ekonomik durum, meslek) faktörlerden, biyolojik (yaş, cinsiyet, kalıtım), psikolojik (ruhsal durum, motivasyon), zihinsel, duygusal faktörlerden (zevk alma, rahatlama, stres atma) ve daha birçok faktörden etkilendiği görülmektedir (Eyler, 2003; Macera ve diğ., 2005; Tudor-Locke ve diğ., 2005; Branca ve diğ., 2007; Guthold ve diğ., 2008; Cerin ve diğ., 2008).

Düzenli yapılan FA; hastalık ve ölümlerin azalmasına, sosyoekonomik açıdan kişinin daha verimli olmasına, bilişsel fonksiyonların korunmasına ve devamlılığına bağlı olarak da yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunur (Rejeski ve Brawley, 2006; Heyward, 2006). TÜİK (2010) verilerine göre ülkemizde kronik depresyon ve diğer ruhsal problemlerin oranı toplamda %4.2 olarak belirtilirken (Başaran ve diğ., 2012), araştırmalarda düzenli FA'nın anksiyete (Ströhle A., 2009), depresyon veya depresyona eğilim semptomlarını azalttığı (Durstine ve diğ., 2009), yaşam kalitesini artırdığı (World Health Organization, 2010), sosyal ilişkilerde iyileşme sağladığı ve özgüven geliştirmek için de araç olarak kullanılabilirliği belirtilmektedir (Durstine ve diğ., 2009; Ströhle, 2009).

DSÖ yaşam kalitesini, "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2018). Yaşam kalitesi bireyin fiziksel işlevlerini, ruhsal durumunu, aile içindeki ve dışındaki toplumsal ilişkilerini, çevreden etkilenmişlik düzeylerini kapsar ve bu durumun bireyin işlevselliğini ne derece etkilediğini gösterir (Testa ve Simonson, 1996).

Bu araştırmanın amacı, Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan antrenörlerin nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesidir.

# 1. BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, çalışma içerisinde yer alan antrenör, fiziksel aktivite, nomofobi ve internet bağımlılığı kavramlarına ait açıklamalara yer verilmiştir.

### 1.1. Antrenör Kavramı

Antrenör, bireyleri veya takımları belirli bir spor dalında veya fiziksel aktivitede eğitmek, yönlendirmek ve geliştirmekle sorumlu profesyonellerdir. Bu rol, sporcuların performansını artırmak, teknik ve taktik becerilerini geliştirmek ve onları yarışmalara hazırlamak için gereklidir. Literatürde antrenörlük kavramı, zaman içerisinde çeşitlilik gösteren tanımlamalara sahiptir. Terim, ilk olarak Macaristan'da 14. yüzyılda "sturdy" kelimesinden türetilmiş ve o dönemin savaş ve spor alanlarında kullanılan araçlara atfedilmiş bir isimdir. Bu kelime, azim, güç ve dayanıklılık gibi anlamlar içerir ve bir spor eğitmeninin sahip olması gereken nitelikleri ifade eder. Bensiz (2016) tarafından aktarıldığı üzere, bir antrenör; enerjisini, sosyal yeteneklerini, dinamizmini ve bilgisini sporculara etkin ve kalıcı bir şekilde aktarabilme yetisine sahip bir lider olarak tanımlanmaktadır. Charman ve diğerleri (2001) ise antrenörü, bireysel özelliklere sahip sporculara deneyimlerini aktarabilen, onlara yeterlilik ve özerklik kazandıran, aynı zamanda motivasyon sağlayan, eğitici, organizatör ve etkili bir yönetici olarak açıklamaktadırlar. Bu tanımlamalar, antrenörlük mesleğinin çok yönlü ve dinamik bir karaktere sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Anshel (2003) tarafından belirtildiği üzere, antrenörler sporcularının kişisel beklentilerini karşılamaya yönelik hazırlıklı olup, kendi becerilerini geliştirerek sporcuların performanslarını etkileyebilecek davranışları bilinçli bir şekilde sergileyen profesyonellerdir. Bununla birlikte, Erdem (2005) antrenörlük kavramını, sporcuların zirve performanslarına ulaşmalarını sağlayan, onların sosyal, zihinsel, fiziksel ve duygusal kapasitelerini etkin bir şekilde kullanmalarına yardımcı olan ve yarışma öncesinde bu bireyleri hazırlayan kişiler olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamalar, antrenörlerin sporcular üzerindeki derin ve kapsamlı etkisini ve bu mesleğin, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda bütüncül bir gelişim süreci olduğunu vurgulamaktadır.

#### 1.1.1. Antrenör özellikleri

Etkili bir antrenör, iletişim becerileri, liderlik, empati, sabır ve disiplin gibi çeşitli kişisel ve profesyonel özelliklere sahip olmalıdır. Aynı zamanda, sporcuların fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamak ve onlara uygun motivasyon teknikleri sunmak için kapsamlı bilgiye

ihtiyaç duyar. Küreselleşme, karar verme süreçlerini hızlandırmakta ve bu süreçlerin etkinliğini arttırmaktadır. Özellikle spor gibi alanlarda antrenörler ve sporcular arasındaki bilgi akışının doğruluğu, kararların alınmasında kritik bir rol oynamaktadır (Tozoğlu, 2003).

Fayziev (2020) ve Tuncel (2011) ise, teknolojinin ve bilginin hızla değiştiği bir dünyada, sporcuların ve antrenörlerin sürekli olarak kendilerini yenilemelerinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu yeniliklere uyum sağlayarak ve yaratıcı çözümler üreterek, sporcuların zorluklarla başa çıkma kapasiteleri artırılabilir. Antrenörler, bu süreçte yenilikleri takip ederek ve uygulayarak sporcularının başarılarını maksimize etme görevini üstlenmelidirler. Bu çalışmalar, sporda süreklilik ve başarıyı sağlamanın yollarını açıklamaktadır.

Antrenörlerin, sporcuları ve yardımcı personeli ile etkili bir iletişim kurma yeteneği önemli bir niteliktir (Kaygusuz, 2022). Ayrıca, farklı antrenman metodolojilerine açık olmaları ve sporcuların sakatlık risklerini azaltma becerileri de gerekli özellikler arasındadır. Antrenörlerin her bir sporcu için özelleştirilmiş antrenman programları hazırlayabilmesi, sporcuların gelişimini desteklemesi ve performans ile antrenmanın etkinliğini değerlendirme kapasitesi, mesleki yeterliliklerini gösterir. Mesleklerine olan sevgi ve saygıları, kendilerine olan güvenleri, yüksek motivasyonları, kararlılıkları ve empati yetenekleri de bu meslekte başarılı olmaları için temel taşlardır.

Spor bilimi, spor psikolojisi ve spor tıbbı gibi alanlardan edinilen bilgileri sporcuların yararına kullanmak, antrenörler için olmazsa olmaz bir yetenektir. Bu bilgileri kendi tecrübe ve yorumlarıyla birleştirerek uygulayan antrenörler, sporcularının maksimum potansiyelini ortaya çıkarabilirler (Doğan, 2016). Modern eğitim yöntemlerini benimseyerek ve sürekli kendini güncelleyen antrenörler, bu zorlu meslekte başarıyı yakalayabilirler (Sevim ve diğ., 2001). Bu karakteristikler, antrenörlük mesleğinde başarının anahtarı olarak kabul edilmektedir.

### **1.1.2. Antrenörlük mesleği ve önemi**

Antrenör mesleği, sporcuların maksimum potansiyellerine ulaşmalarını sağlamak için kritik bir öneme sahiptir. Bu profesyoneller, bireylerin teknik yeteneklerini geliştirme ve takım çalışması, disiplin gibi sosyal becerileri teşvik etme görevini üstlenirler. Antrenörlerin çok yönlü rolleri, Konter (1996) tarafından şu şekilde özetlenmiştir. Antrenörler, sporcuların fizyolojik, toplumsal ve ruhsal gelişimlerini desteklemekle yükümlüdürler. Ayrıca, spor branşlarının özgün ihtiyaçlarına uygun olarak bu gelişimlerin sürekliliğini sağlamalıdır. Antrenörler, sporcuların kapsamlı bir biçimde hazırlanmalarını sağlamak amacıyla çeşitli planlar yapmalı ve bu planlar doğrultusunda sporcuların gelişimini belirli aralıklarla ölçmelidirler. Güvenlik tedbirlerini alarak sporcuların sakatlanmalarını önlemeleri önemli bir sorumluluktur. Ayrıca, sporcuların motivasyonunu ve özgüvenini korumak, çalışma ortamında

güven duygusu yaratmak ve sporcular arasında ayırım yapmamak da antrenörün görevleri arasındadır.

Antrenörler, mesleki uzmanlık alanlarının farkında olmalı ve ihtiyaç duydukları durumlarda diğer uzmanlardan yardım istemekte çekingen olmamalıdır. Bilgi aktarımı sırasında soruları ve önerileri kırıncı olmayan bir şekilde cevaplamalı, bilmediği konular hakkında yeterli araştırma yaparak bilgi sağlamalıdır. Ayrıca, antrenmanlarda çeşitlilik sağlayarak programın monoton olmamasına özen göstermeli ve anlatımlarını sporcuların anlayabileceği şekilde sade ve net bir dilde yapmalıdır. Belirlenen hedeflere ulaşmak için sporcuları bu hedefler doğrultusunda yönlendirmelidir (Konter, 1996).

## **1.2. Nomofobi**

Nomofobi, bireylerin cep telefonlarına erişimi olmadan yaşayabileceği yoğun korku ve anksiyeteyi ifade eder. İletişim teknolojileri, modern toplumların günlük dinamiklerinde merkezi bir rol üstlenmiştir; ancak, akıllı telefonların aşırı kullanımı davranışsal bağımlılıkların yanı sıra çeşitli fiziksel sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir (Joseph ve Hamilton-Ekeke, 2016; Notara ve diğ., 2021). Nomofobi terimi, "No Mobile Phone Phobia" ifadesinin kısaltılmasıyla oluşturulmuş olup, akıllı telefonlara erişim imkanı olmadığında ortaya çıkan korkuyu tanımlar (King ve diğ., 2013; Notara ve diğ., 2021; Salehan ve Negahban, 2013).

Nomofobi kavramı, İngiltere'de yapılan bir araştırmayla literatüre girmiştir. Bu çalışmada 2100'den fazla birey incelenmiş ve katılımcıların yaklaşık %53'ünün nomofobi yaşadığı, erkeklerin ise bu duruma daha yatkın olduğu belirlenmiştir (Evening Standard, 2008). Dört yıl sonraki bir araştırmada, İngiltere'deki katılımcıların %66'sının bu fobiden etkilendiği rapor edilmiştir (Envoy, 2012). Nomofobinin prevalansı hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde %77 ile %99 arasında değişmekte olup, en sık genç yetişkinler arasında görülmektedir (Humood ve diğ., 2021). Türkiye'de gerçekleştirilen 2016 tarihli bir çalışmada ise nomofobi oranının %42.6 olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım ve diğ., 2016).

Bhattacharya ve diğerleri (2019), nomofobi vakalarında anksiyete, solunum ritminde değişiklikler, titreme, terleme, ajitasyon, oryantasyon bozuklukları ve taşikardi gibi semptomların gözlemlendiğini belirtmiştir. Ayrıca, bu durumun akıllı telefonun uzun süre sabit bir pozisyonda kullanılmasına yol açması nedeniyle, üst ekstremitelerde kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına, özellikle boyun, dirsek, el, ve üst sırt ağrıları ile yaralanmalara neden olabildiği kaydedilmiştir (Sharan ve Ajeesh, 2012; Kim ve Kim, 2015; Ahmed ve diğ., 2021; Khan ve diğ., 2020).

Nomofobinin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetmek, bilgiye erişememe ve rahatlıktan vazgeçememek olarak sıralanmaktadır. İletişime

geçememe alt boyutu, kişilerin sosyal ağlar, mesajlaşma ve arama gibi iletişim araçlarına erişimden yoksun kalma endişesini kapsar. Bireyler, çeşitli nedenlerle akıllı telefonlar aracılığı ile anlık iletişim kurma yeteneklerini kullanamadıklarında, bu durum onları olumsuz yönde etkilemektedir. Akıllı telefonların sunduğu iletişim kolaylığına erişimde yaşanan sınırlamalar, kişilerin yoğun stres ve sıkıntı yaşamalarına neden olmaktadır. Teknolojinin bu temel faydasından mahrum kalındığında, insanlar üzerinde gözlemlenen olumsuz etkiler, psikolojik rahatsızlıkların artışına yol açabilmektedir. Bu süreç, bireylerin günlük yaşamlarında ciddi engellerle karşılaşmalarına sebep olmakta, sosyal ve iş yaşamları üzerinde de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bağlantıyı kaybetme korkusu; internet bağlantısı ve sosyal medya hesapları gibi dijital bağlantılardan mahrum kalmayı içerir. Bireylerin akıllı cihazlarının erişilebilir olmaması veya enerji kaynaklarının tükenmesi gibi nedenlerle iletişim kanallarını kullanamamaları durumudur. Bu tür kesintiler, bireylerde çevrimiçi özelliklerine erişim kaybı endişesi yaratmaktadır. İletişim araçlarının geçici olarak kullanılamaz hale gelmesi, kişilerin günlük işlevselliklerini ciddi şekilde etkileyebilir ve bu durum, onların sosyal ve profesyonel ilişkilerinde önemli sorunlara yol açabilir. Bu süreç içinde, bireylerin yaşadığı bağlantı kaybı, psikolojik stres ve endişe seviyelerinde artışa neden olmaktadır. Bilgiye erişememe alt boyutu, sürekli bilgi akışı ve anlık güncellemelerin eksikliğinden kaynaklanan endişeyi ifade eder. Günümüzde teknoloji, bireylerin istedikleri zaman ve mekânda bilgiye ulaşmalarını mümkün kılan imkânlar sunmaktadır. Ancak, kişilerin akıllı cihazlarının kullanım dışı kalması gibi durumlar, bu kolaylığın kaybolmasına yol açabilir. Bu tür bir erişim engeli, bireylerde belirsizlik ve huzursuzluk hissi uyandırmaktadır. Bilginin serbestçe erişilebilir olmaması, kişisel ve profesyonel gelişim üzerinde kısıtlayıcı etkiler yaratabilir ve bireylerin karar alma süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bağlamda, bilgiye erişimde yaşanan kısıtlamalar, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde derin ve uzun vadeli etkilere sebep olabilir. Rahatlıktan vazgeçememek; teknolojik araçların sağladığı kolaylık ve konforun yokluğundan duyulan rahatsızlığı belirtir. Akıllı telefonların sağladığı kolaylıklar, bireyler için günlük yaşamda bir konfor kaynağı haline gelmiştir. Bu cihazlar, kullanımda olmasalar bile, bireylerin erişebilirlikte hissettikleri huzur ve mutluluğun bir göstergesidir. Ancak, akıllı telefonun batarya arızası gibi teknik sorunlar veya internet erişimindeki kesintiler gibi olumsuz durumlar, bu konforun aniden ortadan kalkmasına neden olabilir. Bu gibi durumlar, bireylerin yaşadığı iç huzurun bozulmasına ve anksiyete düzeylerinin artmasına yol açar. Dolayısıyla, akıllı telefon gibi teknolojik araçlardan beklenen sürekli erişilebilirlik, herhangi bir kesinti yaşandığında psikolojik rahatsızlık yaratabilir. Bu süreç, bireyin günlük yaşamında ciddi bir rahatsızlık hissi uyandırabilir ve genel yaşam kalitesini etkileyebilir (Yıldırım ve Correia, 2015).

### 1.2.1 Nomofobinin sonuçları

Nomofobi, kişisel, sosyal ve iş yaşamında çeşitli olumsuz etkilere yol açabilir, bu da anksiyete bozukluklarına ve sosyal izolasyona neden olabilir. Teknolojik cihazların, özellikle cep telefonlarının, yaşamımızı kolaylaştırıcı birçok özelliği bir arada sunması, beraberinde hem avantajlar hem de dezavantajlar getirmektedir. Kuyucu (2017) ve Minaz ile Bozkurt (2017) tarafından yapılan çalışmalar, bu cihazların yanlış kullanımlarının bireylerde psikolojik, fiziksel ve biyolojik sorunlara yol açabileceğini belirtmektedir. Bu tür yanlış kullanımlar, özellikle sürekli maruziyet ve aşırı bağımlılık gibi durumlar, sağlık üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabilir. Bu bağlamda, teknolojik araçların getirdiği kolaylıkların farkında olmakla birlikte, bu araçların potansiyel risklerini de göz önünde bulundurmamak önem arz etmektedir.

Bağımlılıkla birlikte görülen nomofobi, kişilerin ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Harwood ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmalar, bu durumun bireylerde çeşitli ruhsal sorunlara yol açtığını ortaya koymaktadır. Kuşay (2013) ise bu ruhsal sorunları şu şekilde detaylandırmaktadır; kişilerin haber alamama korkusu ve bunun tetiklediği panik durumları, ruh hallerinde olumsuz değişimler, genel bir mutsuzluk hissi ve duygusal hayal kırıklıkları yaşanması gibi sonuçlar görülmektedir. Bu bulgular, teknoloji bağımlılığının yalnızca bireysel bir sorun olmayıp, aynı zamanda toplumsal bir sağlık meselesi olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Yengin (2015) tarafından yapılan araştırmalar, nomofobi yaşayan bireylerde çeşitli fiziksel sağlık sorunlarının görüldüğünü belirtmektedir. Bu sorunlar arasında kalp çarpıntısı, titreme, kusma, nefes darlığı, göğüs darlığı ve genel ağrılar, dikkat dağınıklığı gibi durumlar yer almaktadır. Ek olarak, sürekli aynı pozisyonda telefon kullanımının neden olduğu fiziksel rahatsızlıklar da dikkate alınmaktadır. Shan ve diğerleri (2013) ile Xie ve diğerleri (2017) trafikte uzun süreli telefon kullanımının boyun ve sırt ağrılarına yol açtığını göstermiştir. İnal ve diğerleri (2015) ise telefon kullanımıyla ilişkili olarak ellerde işlev bozukluklarının ortaya çıkabileceğini belirlemiştir. Bu bulgular, teknolojik cihaz kullanımının fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini gözler önüne sermektedir.

Teknolojik aletlerden yayılan elektromanyetik enerji, çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Christopher ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmalar, bu enerjinin dokular üzerinde sıcaklık artışı, katarakt, cilt yanıkları, kromozomal değişiklikler ve bağışıklık sistemi üzerindeki olumsuz etkiler gibi çeşitli zararlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Kesari ve diğerleri (2013) çocukluk çağı lösemisi, nörolojik etkiler, beyin tümörleri ve alerjik reaksiyonların radyo frekans dalgaları ile bağlantılı olabileceğine dair bulgular sunmuştur. Ayrıca, cep telefonu kullanıcılarında gözlenen kulakların ısınması gibi semptomlar, Christopher ve diğerleri (2021) ile Gökoğlan ve diğerleri (2020) tarafından da rapor edilmiştir. Bu sıcaklık artışının ardında, bireylerin kafalarına uygulanan radyo frekans ve elektromanyetik dalgaların etkisi yatmaktadır. Bu çalışmalar, elektromanyetik dalgaların insan sağlığı üzerindeki potansiyel risklerini detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır.

### 1.3. İnternet Bağımlılığı

İnternet, dünya genelindeki bilgisayar ağlarının birbirine bağlandığı, geniş kapsamlı bir ağlar ve hizmetler bütünüdür. İnternet bağımlılığı, bireyin günlük yaşamını, sosyal ilişkilerini, çalışma veya okul performansını olumsuz yönde etkileyen, aşırı ve kontrolsüz internet kullanımınıdır. Bireylerin kontrol dışı internet kullanımı ile karakterize edilen ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyen bir durumdur. Bağımlılık, tarih boyunca çeşitli maddesel ve davranışsal faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Kaplan (2016) bu eylemlerin bireyin hayatında belirleyici bir rol oynadığını ve kişinin duygu ve düşünceleri üzerinde baskı kurduğunu belirtmiştir. Çelik (2020) ise kişinin kendi istek ve arzularına hâkim olamamasının, başlangıçta elde edilen hazzın bir tutkuya dönüşmesi ve sonrasında davranışları yönlendiren tehlikeli bir sürece yol açtığını ifade etmiştir. Davis (2001) internet kullanımının kontrolsüz şekilde gerçekleştirilmesinin bireyin sosyal ilişkilerini ve akademik performansını olumsuz etkileyerek depresif semptomlara neden olduğunu, bu durumu "internet bağımlılığı" olarak tanımlamıştır. Bu çalışmalar, internet bağımlılığının bireyler üzerindeki etkilerini ve bu durumun psikososyal sonuçlarını vurgulamaktadır.

İnternet bağımlılığı, diğer bağımlılık türleri gibi, bireysel merak ve sosyal çevre etkileşimleriyle şekillenmektedir. Akdamar (2023) bu bağımlılığın bazen rol model alınması ve taklit yoluyla öğrenilebildiğini belirtmiştir. Teknolojinin günlük yaşamda giderek daha baskın hale gelmesiyle birlikte, internet bağımlılığı her yaş grubunda, özellikle de adolesanlarda artış göstermektedir. Bu durumun derinlemesine anlaşılması amacıyla pek çok araştırma yapılmış ve çeşitli tedavi yöntemleri geliştirilmeye çalışılmıştır. Örneğin, İzmir'deki Ege Üniversitesi'nde "İnternet Bağımlılığı" adında bir seçmeli ders sunulmaktadır. Türkiye'de, Kaplan (2016) tarafından belirtilen üzere, Balıklı Rum Hastanesi gibi kurumlar, bu bağımlılık türü için klinik tedavi hizmetleri sunmaktadır. Bu tür tedavi programları, internet bağımlılığının üstesinden gelmek için kapsamlı bir yaklaşım sunar ve bu durumun sosyal ve bireysel yıkımının önüne geçilmesine yardımcı olur.

İnternet bağımlılığının tanınması için bazı ölçütler bulunmaktadır. Bu ölçütler; aşırı kullanım süresi, gündelik işlevsellikte bozulma, yoksunluk belirtileri ve internet kullanımını kısıtlama girişimlerinin başarısızlığı gibi faktörleri içerir. DSM-5, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığını belirli bir bozukluk olarak sınıflandırmamaktadır. Ancak, dijital oyun bağımlılığı "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" olarak DSM-5'in bölüm 3'ünde potansiyel olarak tanınabilir bir durum olarak önerilmektedir. Bu durum, zihinsel meşguliyet, tolerans, çekilme semptomları, kullanımın sürekliliği, alternatif etkinliklerin yerini alma, zararların bilinmesine rağmen kullanımın sürdürülmesi, yalan söyleme, kaçamak davranışlar ve çatışma gibi dokuz özgül tanı kriterine dayanmaktadır. APA (2013) tarafından belirtilen bu tanı kriterlerinden beş veya daha fazlasının son bir yıl içinde gözlenmesi, internette oyun oynama bozukluğunun varlığını işaret etmektedir. Bu tanı kriterleri, klinik uygulamalarda bu bozukluğun tanımlanması ve müdahale edilmesi için bir temel sağlar.

İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı literatürde davranışsal bağımlılık olarak incelenmektedir. Griffiths, Young, Anderson ve Shapira gibi araştırmacılar, internet bağımlılığını davranışsal bağımlılık kapsamında tanımlamaktadırlar (Ektircioğlu ve diğ., 2020). Bu tanımlamalar, bu tür bağımlılıkların davranışsal etkilerini ve klinik tanımlarını vurgulamakta, bu bağımlılıkların anlaşılması ve tedavi edilmesi için bilimsel bir temel oluşturmaktadır. Son bir yıl içinde aşağıdaki ölçütlerden üç veya daha fazlasını yaşayan bireylerin, internet bağımlısı olarak nitelendirildiği bildirilmektedir (Çevik, 2016).

- a) İnternette geçirilen zamanın yetersiz gelmesi ve bundan dolayı mutsuz olarak geçirilen zamanda artış.
- b) İnternette harcanan uzun zamana karşın, eksiklik hissedilmesi ve buna bağlı olarak depresif semptomların yaşanması.
- c) Aşırı biçimde internete süre ayrılması.
- d) İnternette geçirilen zamanı azaltmak için kontrol mekanizmasının başarılı olamaması
- e) İnternete bir amaç için girilmesine karşın amacın unutulmasıyla internette zaman harcanması.
- f) Sosyal hayattaki süreden kısılarak internette vakit harcanması
- g) Kişisel yaşamda internette geçirilen zaman yüzünden sorun yaşayıp bu sorunlara rağmen kullanıma devam edilmesi (Çevik, 2016).

İnternet bağımlılığının tanımlanması için Young (1996) tarafından bir kriter seti geliştirilmiştir. Young'ın önerdiği modelde, belirlenen sekiz ölçütten beşinin varlığı, bir bireyin internet bağımlısı olarak sınıflandırılmasını gerektirmektedir. Bu sekiz ölçüt, Young tarafından oluşturulan 20 maddelik bir internet bağımlılık ölçeğinin temelini oluşturmaktadır ve bağımlılıkla ilgili çeşitli davranışsal ve psikolojik faktörleri sorgulamaktadır (Young, 1996; Young, 2007). Klinik pratikte internet bağımlılığının değerlendirilmesi ve tanımlanması için kullanılmakta olan; internet bağımlılığının etkilerini ve yaygınlığını anlamada kritik bir rol oynayan ve Young Tanı Ölçütleri olarak bilinen faktörler şunlardır:

- a) İnternetin sürekli olarak bireyin zihnini meşgul edip etmediği.
- b) Sanal ortamda harcanan zamanın internetten zevk almak üzere artırılıp artırılmadığı.
- c) İnternette kullanılan zamanın fazla olduğu düşünülerek kısımaya çalışılırken olumlu sonuç alınıp alınmadığı.
- d) İnternette geçirilen süre azaltılırken bireyin kendini mutsuz ve sinirli hissedip hissetmediği.
- e) Düşünüldenden fazla internette kalınıp kalınmadığı.

- f) İnternette geçirilen zaman yüzünden bireyin hayatında önemli şeyleri kaçırmayı kaçırmadığı.
- g) Bireyin çevresindekilere internet bağımlılığı konusunda yalan söyleyip söylemediği.
- h) Sorunlardan kaçış yöntemi olarak internetin kullanılıp kullanılmadığı (Young, 1996).

Beard ve Wolf, 2001 yılında Kimberly Young'ın internet bağımlılığı için belirlediği tanı ölçütlerini daha da geliştirmişlerdir. Bu yeni ölçütler, internet kullanım deneyimlerine göre ayarlanmıştır. Öte yandan, Shapira ve diğerleri (2003), internet bağımlılığı ile birlikte ortaya çıkan bilişsel problemleri değerlendirmek için özgün kriterler geliştirmiştir. Bu çalışmalar, internet bağımlılığının tanımlanmasında ve bilişsel etkilerin anlaşılmasında önemli katkılar sağlamıştır, böylece internet bağımlılığı ile ilişkili psikolojik ve davranışsal problemlerin daha etkin şekilde ele alınmasını mümkün kılmıştır.

### **1.3.1 İnternet bağımlılığının nedenleri ve etkileyen ölçütler**

Bağımlılık; bireysel, sosyal ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu gelişebilir. Bu faktörler arasında psikolojik eğilimler, sosyal destek eksikliği ve çevresel tetikleyiciler bulunmaktadır. İnternet bağımlılığının ortaya çıkmasında bireysel kullanım amacı ve kullanım süresi gibi faktörler belirleyici olmaktadır. Literatürde, internet kullanımının kumar, sohbet, oyun ve iletişim gibi çeşitli amaçlarla gerçekleştirilmesinin bağımlılık oluşumunda etkili olduğu belirtilmiştir (Chang ve Law, 2008; Young, 1996). Ayrıca, sosyalleşme ihtiyacı da internet bağımlılığı ile ilişkilendirilen önemli bir etken olarak kabul edilmektedir (Bayraktutan, 2005; Esen, 2010). Bu ihtiyaç, bireylerin gerçek hayattaki sosyal eksikliklerini sanal ortamlar aracılığıyla gidermeye çalışmaları şeklinde kendini göstermektedir. İnternet, bireyler için çevrimiçi sohbet, online oyunlar ve iletişim ağları gibi araçlarla sosyalleşme olanakları sunar (Grohol, 1999). Caplan (2002) tarafından belirtildiği üzere, internet aracılığıyla sosyal etkileşim arayan bireyler, yüz yüze iletişimden uzaklaşabilmektedir. İnternette sosyalleşme arzusu ve sosyal destek bulma çabası, bağımlılık riskini artırarak bireyin toplumdan yabancılaşmasına yol açabilir (Thatcher ve Goolam, 2005). Ayrıca, depresyonun hem internet bağımlılığını etkileyen bir faktör olduğu hem de bağımlılığın bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Bayraktar, 2001). Bu bulgular, internet bağımlılığının çok boyutlu bir fenomen olduğunu ve hem neden hem de sonuç olarak psikolojik etkilere sahip olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlılığının oluşum süreci, bireylerin psikolojik ve bireysel nedenlere bağlı olarak aşırı internet kullanımı sonucu toplumdan yalnızlaşması veya bu yalnızlaşmanın aşırı internet kullanımına yol açması şeklinde iki yönlü olarak ele alınabilir. İnternet bağımlılığının tetiklenmesinde etkili olan faktörler arasında, kontrol mekanizmalarının yetersizliği, internete erişimdeki kolaylık, maliyetin düşüklüğü ve internet hızının yüksekliği gibi dolaylı nedenler yer almaktadır (Greenfield, 1999). Bu etkenler, bağımlılık riskini artıran ve bireylerin internet kullanım alışkanlıklarını pekiştiren unsurlardır.

Dolayısıyla, bu faktörlerin detaylı incelenmesi, internet bağımlılığına yönelik müdahale ve önleme stratejilerinin geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir.

#### **1.4. Fiziksel Aktivite**

Fiziksel Aktivite, enerji harcaması gerektiren her türlü vücut hareketidir. Enerji, yaşamın sürdürülmesi ve çeşitli işlerin yapılabilmesi için gerekli olan temel bir unsurdur. Enerji üretimi, anaerobik ve aerobik süreçler yoluyla gerçekleşir ve bu süreçler, vücudumuzdaki biyolojik yapıların enerji tüketimini doğrudan etkiler. Dinlenme, solunum ve hareket gibi fiziksel aktiviteler, canlıların hayatta kalması için gerekli enerjiyi harcamalarını gerektirir. Bu aktiviteler, farklı enerji sistemlerinin sağladığı enerji ile desteklenir ve iskelet kas sistemi, dinlenme durumundan harekete geçildiğinde enerji tüketimini artırır (Ramos ve diğ., 2017).

Fiziksel aktivite, günlük yaşantımızda kaslar ve eklemler aracılığıyla gerçekleştirdiğimiz ve enerji harcaması gerektiren hareketlerin toplamıdır. En temel anlamıyla, fiziksel aktivite vücudun hareket etmesi ve enerji harcaması sürecidir (Tunay, 2008). Bu aktiviteler, iskelet kaslarının kasılmasını içerir ve yürüme, ip atlama, dans etme gibi bedensel hareketler enerji harcamasını temel seviyenin üzerine çıkarır ve fiziksel aktivite olarak kabul edilir (Welk, 2002).

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için fiziksel aktivite büyük öneme sahiptir. Yapılan araştırmalar, fiziksel olarak aktif olmanın, tansiyon, oksijen kullanım kapasitesi, glikoz metabolizması, kemik sağlığı, vücut kompozisyonu ve zihinsel sağlık gibi çeşitli sağlık parametreleri üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur (Arslan ve diğ., 2018).

##### **1.4.1 Fiziksel aktivite düzeyinin ölçülmesi**

Fiziksel aktivite düzeyinin ölçülebilmesi için farklı yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemler kişisel beyana dayalı ölçeklerden, kimyasal ölçümlere kadar geniş bir yelpazede yer almaktadır. Aşağıdaki bölümde bu yöntemlere kısaca değinilmiştir.

###### **1.4.1.1. Çift Etiketli Su**

Yakın zamanlarda, bireylerin günlük aktiviteleri sırasında gerçekleşen toplam enerji harcamalarını ölçmekte kullanılan çift etiketli su yöntemi giderek daha fazla tercih edilmektedir. Bu yöntem, daha önce kullanılan anket ve ölçeklerle toplanan verilere göre daha doğru ve objektif sonuçlar sunmaktadır. Çift etiketli su yöntemi, oksijen ve hidrojen izotoplarının kararlı formlarını içeren bir su solüsyonunun alınmasını içerir. Bu izotoplar, içildikten sonra vücudun çeşitli bölgelerine yayılarak metabolik süreçlerde kullanılır. Hidrojen izotopu, üriner sistem, terleme ve solunum yoluyla vücuttan atılmakta ve bu süreçte su ile

birlikte karbondioksit ve hidrojen kayıpları karşılaştırılarak karbondioksit üretimi tahmin edilmektedir.

Bu veriler, oksijen tüketimi ve karbondioksit üretimi arasındaki ilişkileri değerlendirerek toplam enerji tüketimini stokiyometrik yöntemlerle hesaplamak için kullanılır. Bu yöntem, Park ve diğerleri (2014) tarafından da detaylıca incelenmiş ve hidrojen ve oksijen izotoplarının enerji harcaması ölçümlerindeki etkinliği belirtilmiştir. Hardman ve Stensel (2009, s. 25-26) ise, bu yöntemin enerji harcaması hesaplamalarında nasıl uygulanabileceğine dair temel bilgiler sağlamaktadır.

#### 1.4.1.2 Hareket Sensörleri (Pedometreler ve Akselerometreler)

Pedometreler ve akselerometreler gibi hareket sensörleri, fiziksel aktivite ölçümünde kullanılır ve bireyler tarafından beyan edilen yöntemlerle karşılaştırıldığında daha güvenilir veriler sağlar. Kullanıcılar bu cihazları bel bölgesine yerleştirerek günlük aktivitelerine devam eder. Pedometreler, özellikle yürüme veya koşu gibi faaliyetler esnasında gerçekleşen dikey hareketleri tespit eder ve bu hareketleri adım olarak kaydeder. Bu cihazlar sayesinde atılan adım miktarı yüksek bir doğrulukla hesaplanır, ancak aktivitenin yoğunluğu gibi diğer metrikler ölçülemez. Bu eksiklik, pedometrelerin çevresel koşulları (eğim, sıcaklık, nem gibi) veya kişisel farklılıkları (yürüyüş hızı, kalp atış hızı, stres seviyesi gibi) dikkate alamamasından kaynaklanmaktadır (Welk ve diğ., 2000; Hardman ve Stensel, 2009, s. 25-26).

Diğer yandan, akselerometreler, kullanıcının hareket sırasında yaşadığı ivmelenmeyi ölçerek fiziksel aktivite seviyesi ve enerji tüketimi hakkında daha kapsamlı bilgiler sunar. Bu cihazlar, ivmeölçer yardımıyla hareketin şiddetini ve yönünü algılar ve toplanan verileri cihazın hafızasında saklar. Bu veriler daha sonrasında bilgisayara aktarılır ve analiz edilmesi için özel yazılımlar gereklidir. Akselerometreler çeşitli modellerde üretilmektedir; tek, iki veya üç eksenli modeller bulunur. Üç eksenli akselerometreler, hareketlerin çok daha detaylı incelenmesine imkan vererek, vücut hareketlerinin kapsamlı olarak değerlendirilmesine olanak sağlar (Plasqui ve diğ., 2005).

#### 1.4.1.3 Kalp Atım Hızı Monitörleri

Kalp atış hızı monitörleri, bireylerin kalp atış hızını sürekli olarak izlemek ve kaydetmek için geliştirilmiş teknolojik cihazlardır. Bu cihazlar, hem dinlenme hem de egzersiz sırasında kalp atış hızını ölçebilir, böylece fiziksel aktivitenin yoğunluğu ve genel etkileri hakkında değerli bilgiler sağlar. Fiziksel aktivite ile enerji tüketimi arasındaki ilişkiyi objektif bir şekilde ölçen önemli araçlardan biridir (Hills, Mokhtar ve Byrne, 2014; Sirard ve Pate, 2001). Araştırmalar, kalp atış hızının enerji harcamasıyla doğrusal bir ilişki içinde olduğunu ve fiziksel aktivite yoğunluğuna göre oksijen tüketimi ile değiştiğini göstermektedir (Schrack ve diğ., 2014;

Armstrong, 1998; Freedson ve Evenson, 1991). Kalp atış hızı monitörleri, egzersiz süresi ve yoğunluğunu doğru bir şekilde değerlendirmede ve kaydetmede yüksek etkinlik gösterir. Bu özellikler, özellikle çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda kullanım kolaylığı sağlar. Bununla birlikte, bu cihazların başlıca dezavantajları arasında, sıcaklık ve stres gibi dışsal faktörlerden etkilenme potansiyeli yer alır (Freedson ve Evenson, 1991). Bu bilgiler, kalp atış hızı monitörlerinin fiziksel aktivite araştırmalarında nasıl kullanıldığını anlamak için önemlidir.

#### 1.4.1.4. Direkt Kalorimetre:

Direkt kalorimetre cihazları, bir bireyin enerji harcamasını doğrudan ölçmek için tasarlanmıştır. Bu ölçüm yöntemi, bireyin vücut sıcaklığında meydana gelen değişiklikler ve solunum gazları üzerinden gerçekleştirilir. Direkt kalorimetre, metabolik hızı belirlemek amacıyla kullanılan en güvenilir tekniklerden biridir ve enerji kaybının ölçülmesi esasına dayanır. Bu teknik, dört ana kalorimetre türünü içerir: doğrudan konveksiyon kalorimetresi (Levine, 2005), doğrudan diferansiyel kalorimetre (Kaiyala ve Ramsay, 2011), ısı akış kalorimetresi ve ısı emici direkt kalorimetre (Zhang, 2010). Bu cihazlar, özellikle metabolik araştırmalar ve enerji dengesi çalışmalarında kritik rol oynar. Direkt konveksiyon kalorimetre, ısıyı doğrudan havaya aktarım yoluyla ölçerken; doğrudan diferansiyel kalorimetre, çevresel ısı ile reaksiyon ısısını karşılaştırarak enerji tüketimini değerlendirir. Isı akış kalorimetresi, vücuttan yüzeye ısı transferini ölçer ve ısı emici kalorimetre, ortama yayılan ısıyı direkt absorbe ederek ölçüm yapar. Bu detaylı ve çeşitli yöntemler, enerji harcamasının daha doğru bir şekilde anlaşılmasını sağlar (Zhang, 2010).

#### 1.4.1.5. İndirekt Kalorimetre:

İndirekt kalorimetre, solunum gazları analizi aracılığıyla bir bireyin enerji tüketimini dolaylı yoldan hesaplayan bir ölçüm yöntemidir. Bu teknik, özellikle oksijen tüketimi ve karbondioksit üretimi üzerinden metabolizma hızını belirler. Leonard (2012) tarafından belirtildiği üzere, bu yöntem fiziksel aktivite esnasında solunum gazlarının hacmini ölçer. İndirekt kalorimetre, invaziv olmayan bir yaklaşım olup, sahada enerji harcamasının değerlendirilmesi için ambulatuvar metabolik sistemler ile uygulanır (Schrack, Simonsick, Ferrucci, 2010). Enerji harcaması hesaplamaları ise Weir formülü (Weir, 1949) kullanılarak yapılır.

#### 1.4.1.6. Öz Bildirim Yöntemi:

Öz bildirim yöntemleri, bireylerin kendi fiziksel aktiviteleri, harcadıkları enerji miktarı ve aktivite sürelerini kendilerinin rapor ettiği bir değerlendirme tekniğidir. Bu bilgiler, daha sonra fiziksel aktivite düzeyleri hakkında değerli veriler elde etmek için analiz edilir. En sık kullanılan öz bildirim araçları arasında fiziksel aktivite anketleri, kayıtlar ve günlükler bulunur

(Pedersen ve Saltin, 2006). Bu yöntemler, diğer fiziksel aktivite ölçüm tekniklerine kıyasla maliyeti daha etkindir ve katılımcıların aktivite alışkanlıkları üzerine önemli içgörüler sunar. Ancak, öz bildirim yöntemlerinin güvenilirliği, katılımcıların subjektif yanıtlarından dolayı sınırlıdır ve yanıltıcı bilgi verme riski taşır (Welk, 2002).

#### 1.4.1.7 Fiziksel Aktivite Kayıtları ve Günlükler

Fiziksel aktivite kayıtları veya günlükler, bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin belgelenmesi amacıyla kullanılır. Bu yöntem, bireylerin hareket alışkanlıklarını izlemek ve değerlendirmek için etkilidir. Katılımcılar tarafından düzenli olarak doldurulan fiziksel aktivite kayıtları ve günlükler, unutkanlık gibi hafıza hatalarını minimize eder ve daha doğru bilgiler sağlar. Özellikle, bu tür kayıtlar, katılımcıların aktivitelerini zamanında ve doğru bir şekilde belgelemeleri için ek çaba gerektirir (Volp ve diğ., 2011). Bouchard ve diğerleri tarafından geliştirilen fiziksel aktivite günlüğü (Bouchard ve diğ., 1983) gibi yöntemler, katılımcıların her 15 dakikada bir aktivitelerini kaydetmelerini talep eder. Bu aktiviteler, 1'den (hareketsiz aktivite) 9'a (yoğun çalışma veya yüksek yoğunluklu egzersiz) kadar bir ölçekte derecelendirilir ve bu bilgiler toplam enerji tüketimi hesaplamalarında kullanılır (Rachele ve diğ., 2012).

#### 1.4.1.8 Fiziksel Aktivite Anketleri

Fiziksel aktivite anketleri, bireylerin belirli bir zaman aralığında gerçekleştirdikleri aktiviteleri değerlendiren soru formları olarak kullanılır. Bu araçlar, bir bireyin aktivite seviyesini ve yaşam tarzını belirlemek için etkili bir yoldur. Anketler görece basit bir ölçüm metodudur ve temelde katılımcıların hatırlama yeteneğine dayanır. Ancak, katılımcıların aktiviteleri yanlış veya eksik hatırlaması gibi hafızaya dayalı hatalar, bu yöntemin en büyük sınırlılıkları arasında yer alır (Welk, 2002).

Öne çıkan fiziksel aktivite anketleri arasında Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, 7 günlük Fiziksel Aktivite Hatırlatma, Değiştirilebilir Aktivite Anketi ve Önceki Gün Fiziksel Aktivite Hatırlatma yer almaktadır. Bu anketler, fiziksel aktivite araştırmalarında geniş kullanım alanı bulmuştur (Holle ve diğ., 2015; Craig ve diğ., 2003; Calabro ve diğ., 2015; Delshad ve diğ., 2015; Gabriel ve diğ., 2010; Golubic ve diğ., 2014; Ndahimana ve Kim, 2017).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), dünya çapında karşılaştırmalı çalışmalar için standart bir yöntem sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. 1998 ve 1999 yıllarında pilot testlerle başlayan bu süreç, sekiz farklı versiyonun oluşturulmasına yol açmıştır. Bu ölçekler, katılımcılara telefon aracılığıyla veya öz bildirim yoluyla uygulanır ve tipik olarak katılımcıların geçen yedi gün içindeki yürüyüş, oturma, bisiklet sürme ve eğlence aktivitelerini

sorgular (Craig ve diğ., 2003). Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir.

#### 1.4.1.9. Doğrudan Gözlem:

Doğrudan gözlem yöntemi, fiziksel aktivitelerin araştırmacılar tarafından birebir izlenmesi ve kaydedilmesi sürecidir. Araştırmacılar, bireylerin davranışlarını ve aktivitelerini bizzat gözlemleyerek veri toplar. Bu yaklaşım, diğer fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerinin verilerini doğrulamak için de sıklıkla tercih edilir. McKenzie, Marshall, Sallis ve Conway (2000) bu yöntemin, bağımsız gözlemciler tarafından yapılan doğrudan kayıtlarla yürütüldüğünü belirtmiştir. Genellikle, aktivitenin belirli bir alanda gerçekleştiği durumlarda kullanılır (McKenzie, 1991). Özellikle küçük çocuklar için avantajlıdır. Çünkü bu yaş grubu genellikle yaptıkları aktiviteleri hatırlamada zorlanır (Anderssen ve diğ., 1995). Bununla birlikte, bu yöntemin temel dezavantajları uygulanmasının zaman alıcı ve enerji gerektirici olmasıdır (Rachele ve diğ., 2012).

## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde görevli olan olan 128 antrenördür. Evreni temsil etmek için gerekli olan örneklem büyüklüğünün hesaplanabilmesi için Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2014) tarafından verilen formül kullanılmıştır.

$$n = \frac{Nt^2pq}{(d^2(N-1)) + t^2pq} = \frac{128 \cdot 1,96 \cdot 1,96 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(0,05 \cdot 0,05 \cdot (127)) + 1,96 \cdot 1,96 \cdot 0,5 \cdot 0,5} \cong 97$$

Örneklem büyüklüğünün hesaplanabilmesi için yapılan hesaplama sonucunda, %5 ölçme hatası ve %95 güvenirlilik düzeyi için evrenden seçilecek olan minimum katılımcı sayısının 97 olması gerektiği bulunmuştur. Çalışmaya, araştırmaya davet edilen ve katılımı gönüllü olarak onaylayan 100 antrenör iştirak etmiştir. Katılımcılar çalışma öncesinde araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu”nu okuyarak onay vermeleri istenmiştir. Onay verilmesi halinde davetliler çalışmaya dahil edilmiş, aksi halde araştırmaya kapsamı dışında tutulmuşlardır.

#### 2.2. İzinler

Çalışmanın yapılabilmesi amacıyla Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan etik kurul izni alınmıştır (İzin No:2023-438) (EK-1). Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde görev yapan antrenörler ile çalışmanın kuruma bağlı tesislerde yürütülmesi için Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nden kurum izni alınmış (EK-2) ve çalışmaya başlanmıştır.

#### 2.3. Verilerin Toplanması

Çalışmanın gerçekleştirilmesi amacıyla, Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde görevli antrenörlere ekte sunulan anket formları verilerek doldurmaları istenmiştir. Uygulanacak olan veri toplama yöntemleri aşağıda detaylı olarak verilmiştir. Çalışmaya katılacak olan gönüllülere çalışmanın amacı açıklanmış, öncelikle gönüllü olarak katılıp katılamayacakları sorulmuş ve araştırma kriterlerine uygunlukları araştırılarak, çalışmanın kriterlerini karşılayan gönüllülerden 18 yaşından büyük oldukları için katılımcıların Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'nu imzalamaları istenmiştir. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'nu imzalayan gönüllüler çalışmaya dahil edilmiştir. Yapılan araştırmada verilerin toplanması

amacıyla “Kişisel Bilgi Toplama Formu“, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu“, “Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği” ve “Nomofobi Ölçeği” kullanılmıştır.

### **2.3.1. Kişisel bilgi formu**

Konu ile ilgili literatürden yararlanılarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu; antrenör branşları, cinsiyet, medeni durumu, eğitim düzeyi, aylık gelir ortalaması gibi soruları içermektedir.

### **2.3.2. Nomofobi ölçeği**

Nomofobi Ölçeği 7’li likert tipi 20 maddeden oluşan bir ölçektir ve bireylerin nomofobik düzeylerine ilişkin dört alt boyutu vardır. Ölçekteki 1, 2, 3 ve 4. maddeler “bilgiye ulaşamama”, 5, 6, 7, 8 ve 9. maddeler “cihazdan yoksunluk”, 10, 11, 12, 13, 14 ve 15. maddeler “iletişimi kaybetme”, 16, 17, 18, 19 ve 20. maddeler ise “çevrimiçi olamama” boyutlarını değerlendirmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,92 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki maddeler 1 puan (kesinlikle katılmıyorum) ve 7 puan (kesinlikle katılıyorum) şeklinde ölçütlendirilmiştir. Ölçekten elde edilen toplam puana göre sonuçlar: 20 puan veya altında ise nomofobi görülmemekte; 21-59 puan arası hafif düzeyde; 60-99 puan arası orta düzeyde; 100-140 puan arası aşırı düzeyde nomofobi olarak sınıflandırılabilir (Yıldırım ve diğ., 2016).

### **2.3.3. Young internet bağımlılığı ölçeği**

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) 6’lı likert 20 soruluk bir ölçektir. YİBÖ’nün Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması Horzum ve Balta (2008) tarafından yapılmıştır. YİBÖ’nün güvenirlik katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır. YİBÖ’den alınabilecek en düşük puan 0 ve en yüksek puan 100’dür. YİBÖ’den elde edilen toplam puana göre bireyler; 20-49 puan aralığında ise “ortalama internet kullanıcısı” olarak değerlendirilmektedir. 50-79 puan aralığındaki bireyler “internet kullanımına bağlı problemlerle sıklıkla karşılaşan bireyler”, 80 ve üzeri puan alanlar ise “internet kullanımının hayatında ciddi sorunlara yol açtığı bireyler” olarak sınıflandırılmaktadırlar. 20 puanın altındaki bireylere, internet bağımlılığı sınıflandırmasında yer verilmemektedir (Evergreen, 2024).

### **2.3.4. Uluslararası fiziksel aktivite değerlendirme anketi kısa formu**

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ-SF) toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Bunu takiben Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu ankete dayanarak IPAQ’i

geliştirmişlerdir. IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. 1998-1999, 6 kıtada bulunan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde IPAQ test-retest yöntemiyle güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ fiziksel aktiviteyi belirlemek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Atenz, 2001). Ölçeğin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır (Öztürk, 2005). IPAQ anketinin kısa ve uzun formunun yapı geçerliği, eş zamanlı geçerliği, kriter geçerliği ve test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği için yapılan faktör analizinde, kısa formun 4 faktör, uzun formun 12 faktör altında toplandığı görülmüştür. Faktör yüklerinin bütün ağırlıklarının pozitif yönde korelasyon gösterdiği saptanmıştır. IPAQ kısa ve uzun formları tekrar edilebilir (kısa form için  $r=0,69$ , uzun form için  $r=0,64$ ) ve karşılaştırılabilir veri sağlamaktadır ( $r=0,66$ ). Kriter geçerliğin kısa formda  $r=0,30$  ve uzun formda  $r=0,29$  olduğu saptanmıştır.

IPAQ-SF (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bunlar aşağıdaki gibidir:

- a. Yürüme = 3,3 MET
- b. Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite = 4,0 MET
- c. Şiddetli Fiziksel Aktivite = 8,0 MET
- d. Oturma = 1,5 MET.

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi aşağıda verilen formüller kullanılarak hesaplanır:

- a. Yürüme MET-dk/hafta = 3,3 X yürüme dakikası X yürüme gün sayısı
- b. Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4,0 X orta şiddetli aktivite dakikası X orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı
- c. Şiddetli MET-dk/hafta = 8,0 X şiddetli aktivite dakikası X şiddetli aktivite yapılan gün sayısı
- d. Toplam MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli+ şiddetli + oturma) MET-dk/hafta

Bu sürekli skorlamanın yanı sıra elde edilen sayısal verilere göre sınıflandırma yapılmaktadır. Buna göre 3 aktivite seviyesi vardır:

1. İnaktif (Kategori 1) : En alt fiziksel aktivite seviyesidir. Kategori 2 ve 3 içine dâhil edilemeyen durumlar inaktif olarak düşünülür.
2. Minimal Aktif ( Kategori 2): Aşağıdaki kriterlerden herhangi birine girenler minimal aktiftir.

- 3 veya daha fazla gün en az 20 dakika şiddetli aktivite yapmak.
- 5 veya daha fazla gün orta şiddetli aktivite veya yürümenin günde en az 30 dakika yapılması.
- Minimum 600 MET-dk/haftayı sağlayan 5 veya daha fazla gün yürüme ve orta şiddetli aktivitenin birleşimi.

3. Çok Aktif (Kategori 3): Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağlıkla ilgili yararların sağlanmasında gereken düzeydir.

- Minimum 1500 MET-dk/haftayı sağlayan en az 3 gün şiddetli aktivite veya
- Minimum 3000 MET-dk/haftayı sağlayan 7 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin kombinasyonu.

## 2.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0 (IBM Corp., USA) programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesi için çarpıklık ve basıklık Z puanları ile histogram analizinden faydalanılmıştır. Normal dağılıma uygun olan verilerde ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem  $t$  testi, çoklu grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Normal dağılım varsayımının karşılanmadığı verilerde ikili grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney  $U$ , çoklu grup karşılaştırmaları için ise Kruskal-Wallis  $H$  testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin büyüklüğü ve yönünün belirlenmesinde parametrik veriler için Pearson  $r$  katsayısı hesaplanmış, nonparametrik verilerde ise Spearman  $\rho$  testi kullanılmıştır. Ayrıca, tanımlayıcı istatistiklerin sunulmasında frekans ve yüzde analizlerinden faydalanılmıştır.

### 3. BÖLÜM

#### BULGULAR

Bu bölümde, çalışma sonucunda elde edilen veriler özetlenerek sunulmuştur. Tablolara ait açıklamalar her tablonun altında verilmiş ve kısaca tablo verileri hakkında bilgi verilmiştir.

**Tablo 3.1.**Deneklere ait tanımlayıcı istatistikler

		Cinsiyet		
		Erkek	Kadın	Tümü
Yaş (yıl)	<i>n</i>	41	59	100
	<i>En düşük</i>	23,00	23,00	23,00
	<i>En yüksek</i>	55,00	61,00	61,00
	<i>Ortalama</i>	34,34	36,95	35,88
	<i>Standart Sapma</i>	7,57	8,15	7,98
Boy Uzunluğu (cm)	<i>n</i>	41	59	100
	<i>En düşük</i>	166,00	155,00	155,00
	<i>En yüksek</i>	188,00	178,00	188,00
	<i>Ortalama</i>	178,61	164,83	170,48
	<i>Standart Sapma</i>	5,77	4,25	8,39
Vücut Ağırlığı (kg)	<i>n</i>	41	59	100
	<i>En düşük</i>	60,00	47,00	47,00
	<i>En yüksek</i>	97,00	86,00	97,00
	<i>Ortalama</i>	79,90	63,44	70,19
	<i>Standart Sapma</i>	8,10	8,54	11,64
Beden Kütle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	<i>n</i>	41	59	100
	<i>En düşük</i>	18,99	16,65	16,65
	<i>En yüksek</i>	29,41	31,22	31,22
	<i>Ortalama</i>	25,07	23,36	24,06
	<i>Standart Sapma</i>	2,50	3,16	3,02

Tablo 3.1’de katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Çalışmaya 41’i erkek ve 59’u kadın olmak üzere toplam 100 antrenör katılmıştır. Erkek katılımcıların yaş ortalaması  $34,34 \pm 7,57$  yıl, kadın katılımcıların yaş ortalaması  $36,95 \pm 8,15$  yıl olarak bulunmuştur. Erkeklerin boy uzunlukları  $178,61 \pm 5,77$  cm, kadınların ise  $164,83 \pm 4,25$  cm’dir. Katılımcıların vücut ağırlıkları erkeklerde  $79,90 \pm 8,10$  kg, kadınlarda  $63,44 \pm 8,54$  kg olarak bulunmuştur. Beden kütle indeksinin (BKİ) erkeklerde  $25,7 \pm 2,50$  kg/m<sup>2</sup>, kadınlarda ise  $23,36 \pm 3,16$  kg/m<sup>2</sup> olduğu görülmüştür.

**Tablo 3. 2.** Katılımcıların kategorik değişkenlere göre dağılımı

Değişken		<i>f</i>	%
Medeni Hal	<i>Evli</i>	58	58,0
	<i>Bekar</i>	42	42,0
BKİ Kategorisi	<i>Normalin Altı</i>	3	3,0
	<i>Normal</i>	60	60,0
	<i>Kilolu</i>	36	36,0
	<i>Obez I</i>	1	1,0
Öğrenim Düzeyi	<i>Lise-Ön Lisans</i>	11	11,0
	<i>Lisans</i>	73	73,0
	<i>Lisansüstü</i>	16	16,0
İkamet Yeri	<i>İl</i>	90	90,0
	<i>İlçe</i>	10	10,0
Yabancı Dil Düzeyi	<i>Kötü</i>	26	26,0
	<i>Orta</i>	65	65,0
	<i>İyi</i>	9	9,0
Branş	<i>Atletizm</i>	7	7,0
	<i>Badminton</i>	3	3,0
	<i>Basketbol</i>	5	5,0
	<i>Boks</i>	3	3,0
	<i>Curling</i>	1	1,0
	<i>Dart</i>	2	2,0
	<i>Futbol/Futsal</i>	5	5,0
	<i>Halter</i>	5	5,0
	<i>Jimnastik</i>	6	6,0
	<i>Kayak</i>	1	1,0
	<i>Masa Tenisi</i>	6	6,0
	<i>Okçuluk</i>	1	1,0
	<i>Taekwondo</i>	3	3,0
	<i>Tenis</i>	3	3,0
	<i>Voleybol</i>	14	14,0
	<i>Yüzme</i>	35	35,0
Fiziksel Aktivite Kategorisi	<i>Düşük Düzeyde Aktif</i>	48	48,0
	<i>Orta Düzeyde Aktif</i>	49	49,0
	<i>Yüksek Düzeyde Aktif</i>	3	3,0

Tablo 3.2’de katılımcıların kategorik değişkenlerine ait bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların medeni hal oranlarına bakıldığında 58’inin (%58) evli, 42’sinin (%42) bekar olduğu görülmüştür. BKİ kategorilerine göre değerlendirildiğinde 3 katılımcının normalin altı (%3), 60 katılımcının normal (%60), 36 katılımcının kilolu(%36) ve 1 katılımcının (%1) obez olduğu görülmektedir. Öğrenim düzeylerinde 11 katılımcının lise-ön lisans mezunu (%11), 73 katılımcının lisans mezunu olduğu (%73), 16 katılımcının ise lisansüstü mezunu (%16) olduğu tespit edilmiştir. 90 katılımcının (%90) ilde, 10 katılımcının ise (%10) ilçede ikamet ettiği görülmüştür. Katılımcıların 26’sının (%26) kötü, 65’inin (%65) orta, 9’unun ise (%9) iyi derecede yabancı dil düzeyi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 7(%7) atletizm, 3(%3) badminton, 5(%5) basketbol, 3(%3) boks, 1(%1) curling, 2(%2) dart, 5(5%) futbol/futsal, 5(%5) halter, 6(%6) jimnastik, 1(%1) kayak, 6(%6) masa tenisi, 1(%1) okçuluk, 3(%3) taekwondo, 3(%3) tenis, 14(%14) voleybol, 35(%35) yüzme branşlarına sahip oldukları bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeylerine göre dağılım incelendiğinde, yüksek düzeyde aktif olanların oranının %3 (n=3), orta düzeyde olanların oranının %49 (n=49) ve düşük düzeyde olanların oranının ise %48 (n=48) olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. 3.** Katılımcıların mesleki yaşamlarına ait kategorik değişkenlere göre dağılımı

<b>Değişken</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Hizmet Süresi</b>	<i>1-5 yıl</i>	33	33,0
	<i>6-10 yıl</i>	24	24,0
	<i>11-15 yıl</i>	30	30,0
	<i>16 yıl ve üzeri</i>	13	13,0
<b>Mesai Ortamından Memnuniyet</b>	<i>Memnun</i>	80	80,0
	<i>Memnun Değil</i>	20	20,0
<b>Meslekte Verimli Hissetme</b>	<i>Verimli Hissediyor</i>	83	83,0
	<i>Verimli Hissetmiyor</i>	17	17,0
<b>Mesleği Severek Yapma</b>	<i>Severek Yapıyor</i>	94	94,0
	<i>Severek Yapmıyor</i>	6	6,0
<b>Ailenin Toplam Aylık Geliri</b>	<i>22.000 TL ve altı</i>	8	8,0
	<i>22.001-30.000 TL</i>	26	26,0
	<i>30.001-40.000 TL</i>	16	16,0
	<i>40.001-50.000 TL</i>	21	21,0
	<i>50.001 TL ve üzeri</i>	29	29,0
<b>Mesleğin Toplumda Hak Ettiği Yerde Olduğunu Düşünme Durumu</b>	<i>Evet</i>	36	36,0
	<i>Hayır</i>	64	64,0
<b>Meslekte Ödül Alma Durumu</b>	<i>Ödül aldı</i>	52	52,0
	<i>Ödül almadı</i>	48	48,0
<b>Üstlerden Takdir Görme Durumu</b>	<i>Takdir Görüyor</i>	65	65,0
	<i>Takdir Görmüyor</i>	35	35,0

Tablo 3.3'te katılımcıların mesleki yaşamlarına ait kategorik değişkenlere yer verilmiştir. Buna göre, 33 (%33) katılımcının 1-5 yıl, 24 (%24) katılımcının 6-10 yıl, 30 (%30) katılımcının 11-15 yıl, 13 (%13) katılımcının ise 16 yıl ve üzeri hizmet süreleri olduğu görülmüştür. Mesai ortamından 80 (%80) katılımcının memnun olduğu, 20 (%20) katılımcının ise memnun olmadığı tespit edilmiştir. 83 (%83) katılımcı kendini meslekte verimli hissettiğini, 17 (%17) katılımcı ise verimli hissetmediğini belirtmiştir. Katılımcıların 94'ü (%94) mesleğini severek yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların aylık toplam gelirlerine bakıldığında 8'inin (%8) 22.000 TL ve altı, 26'sının (%26) 22.001-30.000 TL, 16'sının (%16) 30.001-40.000 TL, 21'inin (%21) 40.001-50.000 TL, 29'unun (%29) 50.001 TL ve üzeri olduğu görülmüştür. Mesleğin toplumda hak ettiği yerde olduğunu düşünme durumlarında katılımcıların 36'sı (%36) evet, 64'ü (%64) hayır yanıtını vermişlerdir. Katılımcıların 52'si (%52) meslekte ödül aldıklarını, 48'i ise (%48) ödül almadıklarını belirtmişlerdir. Üstlerinden takdir görme durumlarına bakıldığında katılımcıların 65'i (%65) takdir gördüklerini, 35'i (%35) takdir görmediklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 3. 4.** İnternete bağlı cihazlara sahip olmaya ilişkin kategorik değişkenlere göre dağılım

Değişken		<i>f</i>	%
<b>İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip Olma</b>	<i>Var</i>	83	83,0
	<i>Yok</i>	17	17,0
<b>İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma</b>	<i>Var</i>	52	52,0
	<i>Yok</i>	48	48,0
<b>İnternete Bağlı Telefona Sahip Olma</b>	<i>Var</i>	98	98,0
	<i>Yok</i>	2	2,0
<b>Evde Kablosuz İnternete Sahip Olma</b>	<i>Sahip</i>	96	96,0
	<i>Sahip değil</i>	4	4,0
<b>Evde Smart TV'ye Sahip Olma</b>	<i>Sahip</i>	87	87,0
	<i>Sahip değil</i>	13	13,0
<b>Evde Online Oyun Konsoluna Sahip Olma</b>	<i>Sahip</i>	25	25,0
	<i>Sahip değil</i>	75	75,0
<b>Evde Online TV Platformuna Sahip Olma</b>	<i>Sahip</i>	78	78,0
	<i>Sahip değil</i>	22	22,0
<b>Anlık Mesajlaşma Uygulaması Kullanma</b>	<i>Kullanıyor</i>	99	99,0
	<i>Kullanmıyor</i>	1	1,0

Tablo 3.4'te internete bağlı cihazlara sahip olmaya ilişkin kategorik değişkenlere göre dağılımı incelendiğinde 83'ünün (%83) internete bağlı bilgisayara, 52'sinin (%52) internete bağlı tablete, 98'inin (%98) internete bağlı telefona, 96'sının (%96) evde kablosuz internete,

87'sinin (%87) evde smart tv'ye, 25'inin (%25) evde online oyun konsoluna, 78'inin (%78) evde online tv platformuna, 99'unun (%99) anlık mesajlaşma uygulamasına sahip oldukları görülmüştür.

**Tablo 3. 5.** İnternet kullanımına ait kategorik değişkenlere göre dağılım

Değişken		<i>f</i>	%
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi</b>	<i>2 saate kadar</i>	33	33,0
	<i>3-4 Saat</i>	49	49,0
	<i>5 Saat ve Üzeri</i>	18	18,0
<b>Sosyal Medya Hesabına Sahip Olma</b>	<i>Instagram</i>	95	95,0
	<i>Facebook</i>	45	45,0
	<i>X</i>	53	53,0
	<i>YouTube</i>	70	70,0
<b>Telefon Kullanım Amacı</b>	<i>Sosyal Medya</i>	83	83,0
	<i>Video-Müzik</i>	43	43,0
	<i>Habere Ulaşım</i>	56	56,0
	<i>İletişim</i>	84	84,0
	<i>Oyun</i>	13	13,0
<b>İletişim Dışında, Telefon Kullanım Zamanı</b>	<i>Can Sıkıntısında</i>	80	80,0
	<i>Yalnız Kalındığında</i>	81	81,0
	<i>Gece Yatarken</i>	49	49,0
	<i>Toplu Taşımada</i>	25	25,0
	<i>Uyanır Uyanmaz</i>	11	11,0

Tablo 3.5'te İnternet kullanımına ait kategorik değişkenlere göre dağılımı incelenmiştir. Katılımcıların günlük telefon kullanım süresine bakıldığında 6'sının (%6) 1 saatten az, 27'sinin (%27) 1-2 saat, 49'unun (%49) 3-4 saat, 18'inin (%18) 5 saat ve üzeri olduğu görülmüştür. Katılımcılar 95'inin (%95) Instagram, 45'inin (%45) Facebook, 53'ünün (%53) X, 70'inin (%70) YouTube sosyal medya hesaplarına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların telefon kullanım amaçlarına bakıldığında; sosyal medya 83 (%83), video-müzik 43(%43), habere ulaşım 56(%56), iletişim 84(%84) ve oyun 13(%13) olduğu ölçülmüştür. İletişim dışında telefon kullanım zamanı ölçüldüğünde, katılımcılar 80'inin(%80) can sıkıntısından, 81'inin (%81) yalnız kaldığından, 49'unun (%49) gece yatarken, 25'inin(%25) toplu taşımada, 11'inin ise (%11) uyanır uyanmaz telefonlarını kullandıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 3. 6.** Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin istatistikler

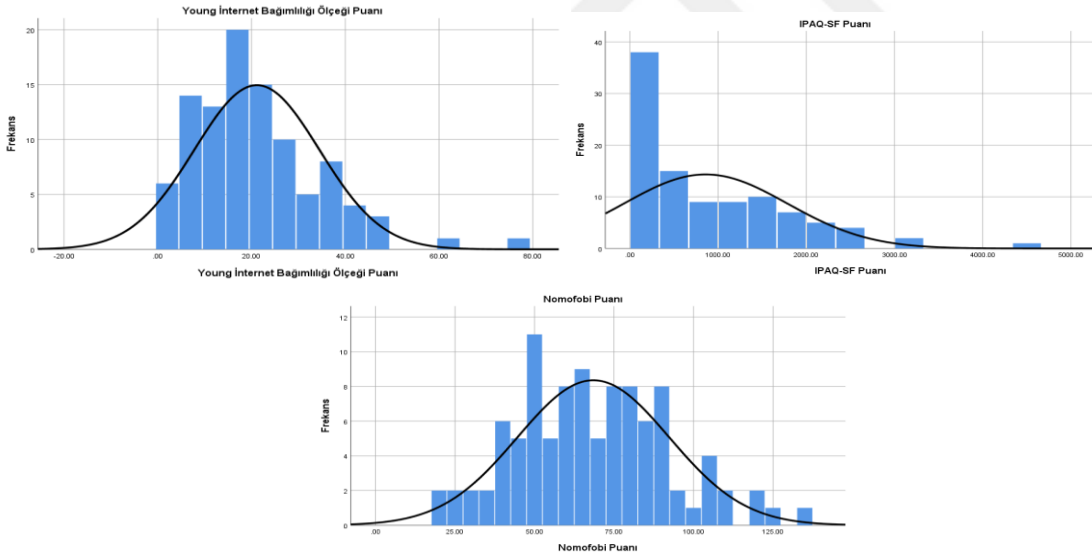
<b>Ölçek Puanları</b>	<b>En Düşük</b>	<b>En Yüksek</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
<b>Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanı</b>	2,00	77,00	21,14	13,34
<b>Nomofobi Puanı</b>	20,00	137,00	68,50	23,86
<b>Nomofobi (Bilgiye Erişememe Alt Boyutu)</b>	4,00	28,00	13,72	5,83
<b>Nomofobi (Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Boyutu)</b>	5,00	33,00	16,69	6,69
<b>Nomofobi (İletişim Kuramama Alt Boyutu)</b>	6,00	42,00	23,81	9,11
<b>Nomofobi (Rahatlıktan Feragat Edememe Alt Boyutu)</b>	5,00	34,00	14,28	6,78
<b>IPAQ-SF Puanı (MET dk.)</b>	0,00	4548,00	858,73	927,34

Tablo 3.6'da katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin istatistiklere yer verilmiştir. Buna göre katılımcıların Young internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanlar  $21,14 \pm 13,34$  ortalama değere sahiptir. Bu ölçekten elde edilen en düşük puan 2, en yüksek puan ise 77'dir. Nomofobi ölçeğinden elde ettikleri puanlar 20 ile 137 arasında değişmektedir ve ortalaması  $68,50 \pm 23,86$ 'dır. Nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe alt boyutu incelendiğinde  $13,72 \pm 5,83$  ortalama değer ve ölçekten alınan puanın en düşük 4, en yüksek 28 olduğu görülmüştür. Nomofobi ölçeğinin çevrim içi bağlantıyı kaybetme alt boyutundan elde edilen puanlar  $16,69 \pm 6,69$  ortalama değere sahiptir. Bu ölçekten alınan en düşük puan 5, en yüksek puan ise 33'dür. Nomofobi ölçeğinin iletişim kuramama alt boyutu ölçüldüğünde puanlar 6 ile 42 arasında değişmektedir ve ortalaması  $23,81 \pm 9,11$ 'dir. Nomofobi ölçeğinin rahatlıktan feragat edememe alt boyutu incelendiğinde en düşük puan 5, en yüksek puanın ise 34 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğin ortalama değeri ise  $14,28 \pm 6,78$ 'dir. IPAQ-SF puanına bakıldığında en düşük değer 0, en yüksek 4548 olarak ölçülmüştür. Ortalaması ise  $858,73 \pm 927,34$ 'dür.

**Tablo 3. 7.** Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun çarpıklık/basıklık Z puanları ile incelenmesi

	Çarpıklık			Basıklık		
	İstatistik	Standart Hata	Z Puanı	İstatistik	Standart Hata	Z Puanı
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanı</b>	1,251	0,241	5,182	2,632	0,478	5,503
<b>IPAQ-SF Puanı</b>	1,175	0,241	4,869	1,536	0,478	3,211
<b>Nomofobi Puanı</b>	0,335	0,241	1,387	-0,055	0,478	-0,114

Tablo 3.7'de verilerin çarpıklık ve basıklık Z puanları kullanılarak, normal dağılıma uygun olup olmadıkları test edilmiştir. Young internet bağımlılığı ölçeği ve IPAQ puanlarının normal dağılıma uygun olmadığı ( $Z_{\text{basık}} > 1,96$ ;  $Z_{\text{çarpık}} > 1,96$ ), Nomofobi puanlarının ise normal dağılıma uygun oldukları ( $-1,96 < Z_{\text{çarpık}} < 1,96$ ;  $-1,96 < Z_{\text{basık}} < 1,96$ ) tespit edilmiştir.



**Şekil 3. 1.** Ölçek puanlarının normal dağılımına ilişkin histogram grafikleri

Şekil 3.1'de ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesi için histogram testi yapılmış ve inceleme sonucunda, Young internet bağımlılığı ölçeği ve IPAQ-SF puanlarının normal dağılıma uygun olmadığı, nomofobi puanlarının ise normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 3.8’de verilen dikotom değişkenlere ait istatistiklere göre internet bağımlılığı ve IPAQ-SF puanlarının dağılımı incelendiğinde; erkeklerin, bekarların, ilde ikamet edenlerin, mesai ortamından memnun olmayanların, meslekte kendisini verimli hissetmeyenlerin, mesleğini severek yapmayanların, mesleğinin toplumda hak ettiği yerde olduğunu düşünmeyenlerin, meslekte ödöl almıő olanların, üstlerinden takdir görmeyenlerin, internete bağlı bilgisayara sahip olanların, internete bağlı tablete sahip olmayanların, evde Smart TV’ye sahip olmayanların, evde online oyun konsoluna sahip olanların ve evde online Tv platformuna sahip olmayanların internet bağımlı ölçeğinden aldığı puanların daha yüksek olduğu görölmektedir. IPAQ-SF puanlarında ise kadınların, bekarların, ilçede yaőayanların, mesai ortamından memnun olmayanların, meslekte kendini verimli hissedenlerin, mesleğini severek yapmayanların, mesleğinin toplumda hak ettiği yerde olduğunu düşünenlerin, meslekte daha önce ödöl almıő olanların, üstlerinden takdir görenlerin, internete bağlı bilgisayarı olmayanların, internete bağlı tableti olanların, evde Smart TV’ye sahip olanların, evde online oyun konsoluna sahip olanların ve evde Online Tv platformuna sahip olanların puanları daha yüksektir.

**Tablo 3. 8.** Dikotom değişkenlere göre internet bağımlılığı ve IPAQ-SF puanları

Değişkenler		Young İBÖ		IPAQ-SF Puanı	
		Ortalama	SD	Ortalama	SD
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	24,98	15,48	796,61	970,16
	<i>Kadın</i>	18,47	10,99	901,90	902,28
Medeni Hal	<i>Evli</i>	17,95	11,15	689,55	779,22
	<i>Bekar</i>	25,55	14,91	1092,36	1065,81
İkamet Yeri	<i>İl</i>	21,46	13,61	835,44	911,62
	<i>İlçe</i>	18,30	10,72	1068,30	1089,57
Mesai Ortamından Memnuniyet	<i>Memnun</i>	20,49	13,62	832,81	962,77
	<i>Memnun Değil</i>	23,75	12,14	962,40	782,68
Meslekte Verimli Hissetme	<i>Verimli Hissediyor</i>	20,51	13,18	861,67	933,46
	<i>Verimli</i>	24,24	14,08	844,35	924,67
Mesleği Severek Yapma	<i>Severek Yapıyor</i>	20,85	13,42	822,37	916,10
	<i>Severek Yapmıyor</i>	25,67	12,19	1428,33	1001,44
Meslek Toplumda Hak Ettiği Yerdedir	<i>Evet</i>	21,08	14,94	943,42	1034,37
	<i>Hayır</i>	21,17	12,47	811,09	866,34
Meslekte Ödül Alma Durumu	<i>Ödül aldı</i>	22,65	13,71	1014,92	1031,24
	<i>Ödül almadı</i>	19,50	12,87	689,52	775,37
Üstlerden Takdir Görme Durumu	<i>Takdir Görüyor</i>	19,49	12,99	926,14	946,12
	<i>Takdir Görmüyor</i>	24,20	13,63	733,54	891,18
İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip Olma	<i>Var</i>	21,58	13,64	785,76	863,22
	<i>Yok</i>	19,00	11,92	1215,00	1157,40
İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma	<i>Var</i>	20,87	14,91	948,54	1052,95
	<i>Yok</i>	21,44	11,55	761,44	767,95
Evde Smart TV'ye Sahip Olma	<i>Sahip</i>	20,90	13,71	925,97	960,11
	<i>Sahip değil</i>	22,77	10,86	408,77	485,94
Evde Online Oyun Konsoluna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	23,12	11,84	958,52	962,47
	<i>Sahip değil</i>	20,48	13,81	825,47	919,54
Evde Online TV Platformuna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	20,44	13,12	935,26	990,34
	<i>Sahip değil</i>	23,64	14,10	587,41	599,21

SD: Standart sapma

**Tablo 3. 9.** Dikotom değişkenlere göre internet bağımlılığı puanlarının *MWU* testi ile incelenmesi

Değişken		N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	41	58,02	2379,00	901,00	-2,16	0,03*
	<i>Kadın</i>	59	45,27	2671,00			
Medeni Hal	<i>Evli</i>	58	43,68	2533,50	822,50	-2,76	0,01**
	<i>Bekar</i>	42	59,92	2516,50			
İkamet Yeri	<i>İl</i>	90	51,21	4609,00	386,00	-0,74	0,46
	<i>İlçe</i>	10	44,10	441,00			
Mesai Ortamından Memnuniyet	<i>Memnun</i>	80	48,69	3895,00	655,00	-1,25	0,21
	<i>Memnun Değil</i>	20	57,75	1155,00			
Meslekte Verimli Hissetme	<i>V. Hissediyor</i>	83	48,98	4065,50	579,50	-1,16	0,25
	<i>V. Hissetmiyor</i>	17	57,91	984,50			
Mesleği Severek Yapma	<i>Severek Yapıyor</i>	94	49,67	4669,00	204,00	-1,13	0,26
	<i>Severek</i>	6	63,50	381,00			
Meslek Toplumda Hak Ettiği Yerdedir	<i>Evet</i>	36	48,94	1762,00	1096,00	-0,40	0,69
	<i>Hayır</i>	64	51,38	3288,00			
Meslekte Ödül Alma Durumu	<i>Ödül aldı</i>	52	54,11	2813,50	1060,50	-1,29	0,20
	<i>Ödül almadı</i>	48	46,59	2236,50			
Üstlerden Takdir Görme Durumu	<i>Takdir Görüyor</i>	65	46,69	3035,00	890,00	-1,79	0,07
	<i>Takdir</i>	35	57,57	2015,00			
İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip Olma	<i>Var</i>	83	51,36	4263,00	634,00	-0,66	0,51
	<i>Yok</i>	17	46,29	787,00			
İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma	<i>Var</i>	52	48,77	2536,00	1158,00	-0,62	0,53
	<i>Yok</i>	48	52,38	2514,00			
Evde Smart TV'ye Sahip Olma	<i>Sahip</i>	87	49,70	4323,50	495,50	-0,72	0,47
	<i>Sahip değil</i>	13	55,88	726,50			
Evde Online Oyun Konsoluna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	25	56,58	1414,50	785,50	-1,21	0,23
	<i>Sahip değil</i>	75	48,47	3635,50			
Evde Online TV Platformuna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	78	48,97	3820,00	739,00	-0,99	0,32
	<i>Sahip değil</i>	22	55,91	1230,00			

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; S.O.: Sıra ortalaması; S.T.: Sıralar toplamı

Tablo 3.9'da dikotom değişkenlere göre internet bağımlılığı puanları arasında gruplar arasında fark olup olmadığının Mann-Whitney *U* testi ile incelenmesine ait istatistiksel bulgular verilmektedir. Buna göre cinsiyet ve medeni hal değişkenlerinde gruplar arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin sıra ortalaması 58,02 iken kadınların sıra ortalaması 45,27'dir ( $U=901,00$ ;  $p=0,03$ ). Medeni hal değişkenine göre ise evlilerin sıra ortalaması 43,68 iken bekarların sıra ortalaması 59,92'dir ( $U=822,50$ ;  $p=0,01$ ). Karşılaştırması yapılan diğer ikili gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3. 10.** Dikotom değişkenlere göre IPAQ-SF puanlarının *MWU* testi ile incelenmesi

Değişken		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	41	47,67	1954,50	1093,5 0	-0,83	0,40
	<i>Kadın</i>	59	52,47	3095,50			
Medeni Hal	<i>Evli</i>	58	45,90	2662,00	951,00	-1,91	0,06
	<i>Bekar</i>	42	56,86	2388,00			
İkamet Yeri	<i>İl</i>	90	49,82	4484,00	389,00	-0,72	0,47
	<i>İlçe</i>	10	56,60	566,00			
Mesai Ortamından Memnuniyet	<i>Memnun</i>	80	48,81	3904,50	664,50	-1,20	0,23
	<i>Memnun Değil</i>	20	57,28	1145,50			
Meslekte Verimli Hissetme	<i>V. Hissediyor</i>	83	50,61	4200,50	696,50	-0,08	0,93
	<i>V. Hissetmiyor</i>	17	49,97	849,50			
Mesleği Severek Yapma	<i>Severek Yapıyor</i>	94	49,31	4635,50	170,50	-1,66	0,10
	<i>Severek</i>	6	69,08	414,50			
Meslek Toplumda Hak Ettiği Yerededir	<i>Evet</i>	36	51,96	1870,50	1099,5 0	-0,39	0,70
	<i>Hayır</i>	64	49,68	3179,50			
Meslekte Ödül Alma Durumu	<i>Ödül aldı</i>	52	54,61	2839,50	1034,5 0	-1,51	0,13
	<i>Ödül almadı</i>	48	46,05	2210,50			
Üstlerden Takdir Görme Durumu	<i>Takdir Görüyor</i>	65	52,76	3429,50	990,50	-1,09	0,28
	<i>Takdir Görmüyor</i>	35	46,30	1620,50			
İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip	<i>Var</i>	83	48,65	4038,00	552,00	-1,44	0,15
	<i>Yok</i>	17	59,53	1012,00			
İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma	<i>Var</i>	52	51,63	2684,50	1189,5 0	-0,41	0,68
	<i>Yok</i>	48	49,28	2365,50			
Evde Smart TV'ye Sahip Olma	<i>Sahip</i>	87	52,47	4564,50	394,50	-1,80	0,07
	<i>Sahip değil</i>	13	37,35	485,50			
Evde Online Oyun Konsoluna Sahip	<i>Sahip</i>	25	54,32	1358,00	842,00	-0,78	0,44
	<i>Sahip değil</i>	75	49,23	3692,00			
Evde Online TV Platformuna Sahip	<i>Sahip</i>	78	52,26	4076,50	720,50	-1,17	0,24
	<i>Sahip değil</i>	22	44,25	973,50			

S.O.: Sıra ortalamaları, S.T.: Sıra toplamları

Dikotom değişkenlere göre IPAQ-SF puanlarının gruplar arasında farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney *U* testi ile incelenmiş ve Tablo 3.10'da verilmiştir. Tablo 3.10 incelendiğinde ikili gruplar arasında IPAQ-SF puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3. 11.** Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem *t* testi ile incelenmesi (Bilgiye erişememe alt boyutu)

Değişken		<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<b>Cinsiyet</b>	<i>Erkek</i>	41	14,37	5,25	0,92	98	0,36
	<i>Kadın</i>	59	13,27	6,20			
<b>Medeni Hal</b>	<i>Evli</i>	58	13,31	5,66	-0,82	98	0,41
	<i>Bekar</i>	42	14,29	6,08			
<b>İkamet Yeri</b>	<i>İl</i>	90	13,48	5,64	-1,25	98	0,21
	<i>İlçe</i>	10	15,90	7,28			
<b>Mesai Ortamından Memnuniyet</b>	<i>Memnun</i>	80	14,38	5,85	2,30	98	0,02*
	<i>Memnun Değil</i>	20	11,10	5,05			
<b>Meslekte Verimli Hissetme</b>	<i>Verimli Hissediyor</i>	83	13,48	5,79	-0,90	98	0,37
	<i>Verimli Hissetmiyor</i>	17	14,88	6,07			
<b>Mesleği Severek Yapma</b>	<i>Severek Yapıyor</i>	94	13,87	5,89	1,04	98	0,30
	<i>Severek Yapmıyor</i>	6	11,33	4,50			
<b>Meslek Toplumda Hak Ettiği Yerededir</b>	<i>Evet</i>	36	13,42	5,74	-0,39	98	0,70
	<i>Hayır</i>	64	13,89	5,91			
<b>Meslekte Ödül Alma Durumu</b>	<i>Ödül aldı</i>	52	13,67	5,65	-0,08	98	0,93
	<i>Ödül almadı</i>	48	13,77	6,08			
<b>Üstlerden Takdir Görme Durumu</b>	<i>Takdir Görüyor</i>	65	13,55	5,73	-0,39	98	0,70
	<i>Takdir Görmüyor</i>	35	14,03	6,08			
<b>İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip Olma</b>	<i>Var</i>	83	13,88	5,89	0,60	98	0,55
	<i>Yok</i>	17	12,94	5,64			
<b>İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma</b>	<i>Var</i>	52	14,31	5,92	1,05	98	0,30
	<i>Yok</i>	48	13,08	5,72			
<b>Evde Smart TV'ye Sahip Olma</b>	<i>Sahip</i>	87	13,55	5,88	-0,75	98	0,46
	<i>Sahip değil</i>	13	14,85	5,54			
<b>Evde Online Oyun Konsoluna Sahip Olma</b>	<i>Sahip</i>	25	12,96	4,68	-0,75	98	0,45
	<i>Sahip değil</i>	75	13,97	6,17			
<b>Evde Online TV Platformuna Sahip Olma</b>	<i>Sahip</i>	78	13,32	5,61	-1,30	98	0,20
	<i>Sahip değil</i>	22	15,14	6,49			

\*  $p<0,05$ ; *SD*: Standart sapma

Nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe alt boyutuna ait puanlarında dikotom değişkenlere göre fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi kullanılarak incelenmiş ve Tablo 3.11'de verilmiştir. Buna göre, mesai ortamından memnuniyet değişkenine göre gruplar arasında fark vardır ( $t[98]=2,30$ ;  $p=0,02$ ). Mesai ortamından memnun olanların ölçek puanı  $14,38\pm 5,85$ , mesai ortamından memnun olmayanların ölçek puanı  $11,10\pm 5,05$  olarak tespit edilmiştir. Diğer değişkenlere bakıldığında, hiçbir değişken için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3. 12.** Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem t testi ile incelenmesi (Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu)

Değişken		N	Ort.	SD	t	df	p
Cinsiyet	Erkek	41	17,07	6,13	0,48	98	0,64
	Kadın	59	16,42	7,09			
Medeni Hal	Evli	58	15,76	5,84	-1,65	98	0,10
	Bekar	42	17,98	7,59			
İkamet Yeri	İl	90	16,66	6,54	-0,15	98	0,88
	İlçe	10	17,00	8,30			
Mesai Ortamından Memnuniyet	Memnun	80	17,01	6,47	0,96	98	0,34
	Memnun Değil	20	15,40	7,54			
Meslekte Verimli Hissetme	Verimli Hissediyor	83	16,40	6,62	-0,97	98	0,34
	Verimli	17	18,12	7,06			
Mesleği Severek Yapma	Severek Yapıyor	94	16,74	6,76	0,32	98	0,75
	Severek Yapmıyor	6	15,83	5,85			
Meslek Toplumda Hak Ettiği Yerededir	Evet	36	16,36	6,84	-0,37	98	0,71
	Hayır	64	16,88	6,65			
Meslekte Ödül Alma Durumu	Ödül aldı	52	16,35	6,69	-0,53	98	0,60
	Ödül almadı	48	17,06	6,75			
Üstlerden Takdir Görme Durumu	Takdir Görüyor	65	16,37	6,63	-0,65	98	0,52
	Takdir Görmüyor	35	17,29	6,85			
İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip	Var	83	16,81	7,01	0,39	98	0,70
	Yok	17	16,12	4,96			
İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma	Var	52	17,15	7,03	0,72	98	0,47
	Yok	48	16,19	6,33			
Evde Smart TV'ye Sahip Olma	Sahip	87	16,49	6,93	-0,76	98	0,45
	Sahip değil	13	18,00	4,83			
Evde Online Oyun Konsoluna Sahip Olma	Sahip	25	16,96	6,31	0,23	98	0,82
	Sahip değil	75	16,60	6,85			
Evde Online TV Platformuna Sahip	Sahip	78	16,76	6,50	0,19	98	0,85
	Sahip değil	22	16,45	7,48			

SD: Standart sapma

Nomofobi ölçeğinin çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu puanlarında ikili değişkenlere göre fark olup olmadığı bağımsız örneklem *t* testi ile incelenmiş, analiz edilen değişkenlerin hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ) (Tablo 3.12).

**Tablo 3. 13.** Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem *t* testi ile incelenmesi (İletişim kuramama alt boyutu)

Değişken	Grup	N	Ort.	SD	t	df	p
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	41	22,51	8,44	-1,19	98	0,24
	<i>Kadın</i>	59	24,71	9,51			
Medeni Hal	<i>Evli</i>	58	24,05	8,37	0,31	98	0,76
	<i>Bekar</i>	42	23,48	10,14			
İkamet Yeri	<i>İl</i>	90	23,60	9,06	-0,69	98	0,49
	<i>İlçe</i>	10	25,70	9,81			
Mesai Ortamından Memnuniyet	<i>Memnun</i>	80	24,35	8,94	1,19	98	0,24
	<i>Memnun Değil</i>	20	21,65	9,68			
Meslekte Verimli Hissetme	<i>Verimli Hissediyor</i>	83	23,31	9,08	-1,21	98	0,23
	<i>Verimli</i>	17	26,24	9,13			
Mesleği Severek Yapma	<i>Severek Yapıyor</i>	94	24,02	9,16	0,92	98	0,36
	<i>Severek Yapmıyor</i>	6	20,50	8,36			
Meslek Toplumunda Hak Ettiği Yerdedir	<i>Evet</i>	36	23,53	8,88	-0,23	98	0,82
	<i>Hayır</i>	64	23,97	9,30			
Meslekte Ödül Alma Durumu	<i>Ödül aldı</i>	52	22,25	8,71	-1,80	98	0,07
	<i>Ödül almadı</i>	48	25,50	9,32			
Üstlerden Takdir Görme Durumu	<i>Takdir Görüyor</i>	65	23,09	9,38	-1,07	98	0,29
	<i>Takdir Görmüyor</i>	35	25,14	8,56			
İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip	<i>Var</i>	83	24,40	9,17	1,43	98	0,16
	<i>Yok</i>	17	20,94	8,47			
İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma	<i>Var</i>	52	24,29	9,58	0,54	98	0,59
	<i>Yok</i>	48	23,29	8,65			
Evde Smart TV'ye Sahip Olma	<i>Sahip</i>	87	23,48	9,37	-0,93	98	0,36
	<i>Sahip değil</i>	13	26,00	7,05			
Evde Online Oyun Konsoluna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	25	23,44	8,67	-0,23	98	0,82
	<i>Sahip değil</i>	75	23,93	9,31			
Evde Online TV Platformuna Sahip	<i>Sahip</i>	78	23,88	8,62	0,15	98	0,88
	<i>Sahip değil</i>	22	23,55	10,88			

SD: Standart sapma

Nomofobi ölçeğinin iletişim kuramama alt boyutuna ait puanlarda ikili değişkenlere göre fark olup olmadığı bağımsız örneklem *t* testi ile incelenmiş, elde edilen bulgulara göre, analiz edilen değişkenlerin hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ) (Tablo 3.13).

**Tablo 3. 14.** Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem *t* testi ile incelenmesi (Rahatlıktan feragat edememe alt boyutu)

Değişken		<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	41	14,29	6,99	0,02	98	0,99
	<i>Kadın</i>	59	14,27	6,69			
Medeni Hal	<i>Evlü</i>	58	13,60	5,96	-1,17	98	0,24
	<i>Bekar</i>	42	15,21	7,75			
İkamet Yeri	<i>İl</i>	90	14,18	6,74	-0,45	98	0,65
	<i>İlçe</i>	10	15,20	7,48			
Mesai Ortamından Memnuniyet	<i>Memnun</i>	80	14,39	6,81	0,32	98	0,75
	<i>Memnun Değil</i>	20	13,85	6,80			
Meslekte Verimli Hissetme	<i>Verimli Hissediyor</i>	83	14,54	6,93	0,85	98	0,40
	<i>Verimli Hissetmiyor</i>	17	13,00	6,04			
Mesleği Severek Yapma	<i>Severek Yapıyor</i>	94	14,20	6,88	-0,45	98	0,65
	<i>Severek Yapmıyor</i>	6	15,50	5,21			
Meslek Toplumda Hak Ettiği Yerdedir	<i>Evet</i>	36	15,00	7,30	0,79	98	0,43
	<i>Hayır</i>	64	13,88	6,49			
Meslekte Ödül Alma Durumu	<i>Ödül aldı</i>	52	14,44	6,71	0,25	98	0,80
	<i>Ödül almadı</i>	48	14,10	6,93			
Üstlerden Takdir Görme Durumu	<i>Takdir Görüyor</i>	65	14,43	6,71	0,30	98	0,76
	<i>Takdir Görmüyor</i>	35	14,00	7,00			
İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip Olma	<i>Var</i>	83	14,19	6,95	-0,28	98	0,78
	<i>Yok</i>	17	14,71	6,08			
İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma	<i>Var</i>	52	14,71	6,76	0,66	98	0,51
	<i>Yok</i>	48	13,81	6,84			
Evde Smart TV'ye Sahip Olma	<i>Sahip</i>	87	13,98	6,69	-1,16	98	0,25
	<i>Sahip değil</i>	13	16,31	7,33			
Evde Online Oyun Konsoluna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	25	15,28	5,29	0,85	98	0,40
	<i>Sahip değil</i>	75	13,95	7,21			
Evde Online TV Platformuna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	78	14,24	6,22	-0,10	98	0,92
	<i>Sahip değil</i>	22	14,41	8,66			

SD: Standart sapma

Tablo 3.14'te, nomofobi ölçeğinin rahatlıktan feragat edememe alt boyutundan elde edilen puanların ikili değişkenlere göre fark gösterip göstermediği için yapılan bağımsız örneklem *t* testi analizi sonuçları verilmektedir. Bu alt boyutta da, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu ve iletişim kuramama alt boyutunda olduğu şekilde, incelenen değişkenlerde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3. 15.** Dikotom değişkenlere göre nomofobi puanlarının bağımsız örneklem *t* testi ile incelenmesi

Değişken		<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	41	68,24	22,85	-0,09	98	0,93
	<i>Kadın</i>	59	68,68	24,74			
Medeni Hal	<i>Evli</i>	58	66,72	20,22	-0,87	98	0,38
	<i>Bekar</i>	42	70,95	28,21			
İkamet Yeri	<i>İl</i>	90	67,91	23,37	-0,74	98	0,46
	<i>İlçe</i>	10	73,80	28,81			
Mesai Ortamından Memnuniyet	<i>Memnun</i>	80	70,13	23,13	1,37	98	0,17
	<i>Memnun Değil</i>	20	62,00	26,20			
Meslekte Verimli Hissetme	<i>Verimli Hissediyor</i>	83	67,73	23,93	-0,71	98	0,48
	<i>Verimli Hissetmiyor</i>	17	72,24	23,90			
Mesleği Severek Yapma	<i>Severek Yapıyor</i>	94	68,84	24,13	0,56	98	0,58
	<i>Severek Yapmıyor</i>	6	63,17	20,23			
Meslek Toplumda Hak Ettiği Yerdedir	<i>Evet</i>	36	68,31	24,26	-0,06	98	0,95
	<i>Hayır</i>	64	68,61	23,83			
Meslekte Ödül Alma Durumu	<i>Ödül aldı</i>	52	66,71	23,50	-0,78	98	0,44
	<i>Ödül almadı</i>	48	70,44	24,34			
Üstlerden Takdir Görme Durumu	<i>Takdir Görüyor</i>	65	67,45	24,41	-0,60	98	0,55
	<i>Takdir Görmüyor</i>	35	70,46	23,03			
İnternete Bağlı Bilgisayara Sahip Olma	<i>Var</i>	83	69,28	24,59	0,72	98	0,47
	<i>Yok</i>	17	64,71	20,16			
İnternete Bağlı Tablete Sahip Olma	<i>Var</i>	52	70,46	23,96	0,85	98	0,39
	<i>Yok</i>	48	66,38	23,82			
Evde Smart TV'ye Sahip Olma	<i>Sahip</i>	87	67,51	24,38	-1,08	98	0,28
	<i>Sahip değil</i>	13	75,15	19,57			
Evde Online Oyun Konsoluna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	25	68,64	18,68	0,03	98	0,97
	<i>Sahip değil</i>	75	68,45	25,47			
Evde Online TV Platformuna Sahip Olma	<i>Sahip</i>	78	68,21	22,20	-0,23	98	0,82
	<i>Sahip değil</i>	22	69,55	29,61			

SD: Standart sapma

İkili değişkenlere göre nomofobi puanlarının gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklem t testi analizi sonuçları Tablo 3.15'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, incelenen değişkenlerde nomofobi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ) görülmüştür.

**Tablo 3. 16.** Çoklu gruplara göre internet bağımlılığı ve IPAQ-SF testi puanlarının dağılımı

Değişken		Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanı		IPAQ-SF Puanı	
		Ortalama	SD	Ortalama	SD
<b>BKİ Kategorisi</b>	<i>Normalin Altı</i>	16,67	14,84	822,67	756,37
	<i>Normal</i>	18,48	11,97	986,67	1007,65
	<i>Kilolu</i>	25,44	14,40	672,36	776,64
	<i>Obez I</i>	39,00		0,00	
<b>Öğrenim Düzeyi</b>	<i>Lise-Ön Lisans</i>	17,00	12,88	615,00	889,12
	<i>Lisans</i>	20,47	11,26	888,25	944,09
	<i>Lisansüstü</i>	27,06	20,07	891,63	906,36
<b>Yabancı Dil Düzeyi</b>	<i>Kötü</i>	18,62	10,29	740,42	951,48
	<i>Orta</i>	21,35	13,47	927,34	929,22
	<i>İyi</i>	26,89	19,03	705,00	891,57
<b>Hizmet Süresi</b>	<i>1-5 yıl</i>	21,64	14,01	907,33	821,61
	<i>6-10 yıl</i>	20,54	14,17	780,92	854,61
	<i>11-15 yıl</i>	20,80	14,05	789,00	902,24
	<i>16 yıl ve üzeri</i>	21,77	8,98	1039,92	1364,22
<b>Ailenin Toplam Aylık Geliri</b>	<i>22.000 TL ve altı</i>	31,75	11,09	1170,13	1052,60
	<i>22.001-30.000 TL</i>	17,73	10,05	761,38	929,51
	<i>30.001-40.000 TL</i>	15,31	11,38	776,56	776,87
	<i>40.001-50.000 TL</i>	19,71	10,06	718,43	1151,85
	<i>50.001 TL ve üzeri</i>	25,52	16,82	1007,03	802,02
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi</b>	<i>1 Saaten Az</i>	17,50	14,84	883,00	1393,13
	<i>1-2 Saat</i>	15,15	10,26	830,15	1066,79
	<i>3-4 Saat</i>	21,16	10,01	954,57	846,15
	<i>5 Saat ve Üzeri</i>	31,28	18,90	632,61	770,03

SD: Standart sapma

İnternet bağımlılığı ve IPAQ-SF testinden elde edilen puanların çoklu gruplara göre dağılımı Tablo 3.16'da verilmiştir. BKİ kategorisi değişkeninde “Obez I” kategorisindeki katılımcı sayısı 1 olduğu için bu kategoride standart sapma hesaplanamamıştır. İnternet bağımlılığı ölçeğinde en yüksek puanlar BKİ kategorisi değişkeninde “kilolu” kategorisinde, öğrenim düzeyi değişkeninde “lisansüstü” kategorisinde, yabancı dil düzeyi değişkeninde “iyi” kategorisinde, hizmet süresi değişkeninde “16 yıl ve üzeri” kategorisinde, ailenin toplam aylık geliri değişkeninde “22.000 TL ve altı” kategorisinde, günlük telefon kullanım süresi değişkeninde ise “5 saat ve üzeri” kategorisinde en yüksek puanların görüldüğü tespit edilmiştir. IPAQ-SF puanlarında ise en yüksek puanların BKİ kategorisi değişkenine göre “normal” kategorisinde, öğrenim düzeyi değişkenine göre “lisansüstü” kategorisinde, yabancı dil düzeyi değişkenine göre “orta” kategorisinde, hizmet süresi değişkenine göre “16 yıl ve üzeri” kategorisinde, ailenin toplam aylık geliri değişkeninde “22.000 TL ve altı” kategorisinde, günlük telefon kullanım süresi değişkeninde ise “3-4 saat” kategorisinde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3. 17.** Çoklu gruplara göre internet bağımlılığı testi puanlarının *KWH* testi ile incelenmesi

Değişkenler		<i>N</i>	Sıra Ort.	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<b>BKİ Kategorisi</b>	<i>Normalin Altı</i>	3	38,67	9,03	3	0,03*
	<i>Normal</i>	60	44,55			
	<i>Kilolu</i>	36	60,29			
	<i>Obez I</i>	1	90,50			
<b>Öğrenim Düzeyi</b>	<i>Lise-Ön Lisans</i>	11	39,32	2,65	2	0,27
	<i>Lisans</i>	73	50,58			
	<i>Lisansüstü</i>	16	57,81			
<b>Yabancı Dil Düzeyi</b>	<i>Kötü</i>	26	46,4	1,26	2	0,53
	<i>Orta</i>	65	51,00			
	<i>İyi</i>	9	58,72			
<b>Hizmet Süresi</b>	<i>1-5 yıl</i>	33	51,55	0,74	3	0,86
	<i>6-10 yıl</i>	24	48,35			
	<i>11-15 yıl</i>	30	48,72			
	<i>16 yıl ve üzeri</i>	13	55,92			
<b>Ailenin Toplam Aylık Geliri</b>	<i>22.000 TL ve altı</i>	8	75,88	12,48	4	0,01**
	<i>22.001-30.000 TL</i>	26	44,63			
	<i>30.001-40.000 TL</i>	16	37,09			
	<i>40.001-50.000 TL</i>	21	48,43			
	<i>50.001 TL ve üzeri</i>	29	57,66			
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi</b>	<i>1 Saaten Az</i>	6	40,75	13,52	3	0,00**
	<i>1-2 Saat</i>	27	36,52			

	3-4 Saat	49	53,17			
	5 Saat ve Üzeri	18	67,44			

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

**Tablo 3. 18.** Çoklu gruplara göre internet bağımlılığı testi puanları arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunun *MWU* testi ile incelenmesi

Değişken		N	S.O.	S.T.	U	Z	p
<b>BKİ</b> <b>Kategori</b> <b>si</b>	<i>Normalin Altı</i>	3	27,67	83,00	77,00	-0,42	0,67
	<i>Normal</i>	60	32,22	1933,00			
	<i>Normalin Altı</i>	3	13,00	39,00	33,00	-1,11	0,27
	<i>Kilolu</i>	36	20,58	741,00			
	<i>Normal</i>	60	42,74	2564,50	734,5	-2,62	0,01*
	<i>Kilolu</i>	36	58,10	2091,50	0		*
<b>Ailenin</b> <b>Toplam</b> <b>Aylık</b> <b>Geliri</b>	<i>22.000 TL ve altı</i>	8	25,50	204,00	40,00	-2,60	0,01*
	<i>22.001-30.000 TL</i>	26	15,04	391,00			*
	<i>22.000 TL ve altı</i>	8	18,13	145,00	19,00	-2,76	0,01*
	<i>30.001-40.000 TL</i>	16	9,69	155,00			*
	<i>22.000 TL ve altı</i>	8	21,19	169,50	34,50	-2,42	0,02*
	<i>40.001-50.000 TL</i>	21	12,64	265,50			
	<i>22.000 TL ve altı</i>	8	24,56	196,50	71,50	-1,64	0,10
	<i>50.001 TL ve üzeri</i>	29	17,47	506,50			
	<i>22.001-30.000 TL</i>	26	22,87	594,50	172,5	-0,92	0,36
	<i>30.001-40.000 TL</i>	16	19,28	308,50	0		
	<i>22.001-30.000 TL</i>	26	23,08	600,00	249,0	-0,51	0,61
	<i>40.001-50.000 TL</i>	21	25,14	528,00	0		
	<i>22.001-30.000 TL</i>	26	24,15	628,00	277,0	-1,69	0,09
	<i>50.001 TL ve üzeri</i>	29	31,45	912,00	0		
	<i>30.001-40.000 TL</i>	16	16,41	262,50	126,5	-1,27	0,20
	<i>40.001-50.000 TL</i>	21	20,98	440,50	0		
	<i>30.001-40.000 TL</i>	16	17,22	275,50	139,5	-2,19	0,03
	<i>50.001 TL ve üzeri</i>	29	26,19	759,50	0		
<i>40.001-50.000 TL</i>	21	22,67	476,00	245,0	-1,17	0,24	
<i>50.001 TL ve üzeri</i>	29	27,55	799,00	0			
<b>Günlük</b> <b>Telefon</b> <b>Kullanı</b> <b>m Süresi</b>	<i>2 Saate Kadar</i>	33	33,29	1098,50	537,5	-2,56	0,01*
	<i>3-4 Saat</i>	49	47,03	2304,50	0		*
	<i>2 Saate Kadar</i>	33	21,00	693,00	132,0	-3,25	0,00*
	<i>5 Saat ve Üzeri</i>	18	35,17	633,00	0		*
	<i>3-4 Saat</i>	49	31,14	1526,00	301,0	-1,98	0,05*
	<i>5 Saat ve Üzeri</i>	18	41,78	752,00	0		

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; S.O.: Sıra ortalaması; S.T.: Sıra toplamı; *BKİ Obez I kategorisinde n=1 olduğundan istatistik yapılamamıştır.*

İnternet bağımlılığı testi puanlarının çoklu gruplarda, gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla *KWH* testi uygulanmış ve elde edilen istatistiksel analiz sonuçları Tablo 3.17'de verilmiştir. Buna göre BKİ kategorisi ( $H[3]=9,03$ ;  $p=0,03$ ), ailenin toplam aylık geliri ( $H[4]=12,48$ ;  $p=0,01$ ) ve günlük telefon kullanım süresi ( $H[3]=13,52$ ;  $p<0,01$ ) değişkenlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu; öğrenim düzeyi, yabancı dil düzeyi ve hizmet süresi değişkenlerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farkın olduğu görülen değişkenlerde farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için yapılan *MWU* testi sonuçları Tablo 3.18'de verilmiştir.

İnternet bağımlılığı testinden alınan puanların BKİ kategorisine göre hangi gruplar arasında farka sahip olduğunun incelenmesi için yapılan *MWU* testinin sonuçlarına göre normal ve kilolu kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $U=734,50$ ;  $p=0,01$ ). Ailenin toplam aylık geliri değişkenine göre incelendiğinde ise 22.000 TL ve altı değişkeni ile 22.001-30.000 TL ( $U=40,00$ ;  $p=0,01$ ), 30.001-40.000 TL ( $U=19,00$ ;  $p=0,01$ ) ve 40.001-50.000 TL ( $U=34,50$ ;  $p=0,02$ ) kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Günlük telefon kullanım süresi değişkenine bakıldığında, 2 saate kadar kategorisi ile 3-4 saat kategorisi arasında ( $U=537,5$ ;  $p=0,01$ ), 2 saate kadar kategorisi ile 5 saat ve üzeri kategorisi arasında ( $U=132,00$ ;  $p<0,0$ ) ve 3-4 saat kategorisi ile 5 saat ve üzeri kategorisi arasında ( $U=301,00$ ;  $p=0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ( $p.>0,05$ ) (Tablo 3.18).

**Tablo 3. 19.** Çoklu gruplara göre IPAQ-SF puanlarının *KWH* testi ile incelenmesi

Değişkenler		<i>N</i>	Sıra Ort.	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<b>BKİ Kategorisi</b>	<i>Normalin Altı</i>	3	52,17	3,31	3	0,35
	<i>Normal</i>	60	53,96			
	<i>Kilolu</i>	36	45,49			
	<i>Obez I</i>	1	18,5			
<b>Öğrenim Düzeyi</b>	<i>Lise-Ön Lisans</i>	11	42,73	0,93	2	0,63
	<i>Lisans</i>	73	51,39			
	<i>Lisansüstü</i>	16	51,78			
<b>Yabancı Dil Düzeyi</b>	<i>Kötü</i>	26	45,42	1,75	2	0,42
	<i>Orta</i>	65	53,25			
	<i>İyi</i>	9	45,33			
<b>Hizmet Süresi</b>	<i>1-5 yıl</i>	33	53,73	0,68	3	0,88
	<i>6-10 yıl</i>	24	48,58			
	<i>11-15 yıl</i>	30	48,57			
	<i>16 yıl ve üzeri</i>	13	50,31			
<b>Ailenin Toplam Aylık Geliri</b>	<i>22.000 TL ve altı</i>	8	60,31	5,60	4	0,23
	<i>22.001-30.000 TL</i>	26	46,65			
	<i>30.001-40.000 TL</i>	16	49,63			

	40.001-50.000 TL	21	41,67			
	50.001 TL ve üzeri	29	58,12			
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi</b>	1 Saaten Az	6	43,67	2,85	3	0,42
	1-2 Saat	27	48,04			
	3-4 Saat	49	55,13			
	5 Saat ve Üzeri	18	43,86			

Çoklu gruplara göre IPAQ-SF puanlarının *KWH* testi ile incelenmesine ait sonuçlar Tablo 3.19'da verilmiştir. Bu tabloya göre hiçbir değişkende gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3. 20.** Nomofobi ölçeği puanlarının BKİ kategorilerine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi

Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p
<b>Nomofobi Ölçeği (Bilgiye)</b>	Gruplar Arası	225,286	2	112,643	3,595	0,03*
	Grup İçi	3008,350	96	31,337		
<b>Nomofobi Ölçeği (Çevrimiçi)</b>	Gruplar Arası	58,528	2	29,264	0,670	0,51
	Grup İçi	4193,917	96	43,687		
<b>Nomofobi Ölçeği (İletişim)</b>	Gruplar Arası	88,351	2	44,176	0,533	0,58
	Grup İçi	7951,306	96	82,826		
<b>Nomofobi Ölçeği (Rahatlıktan)</b>	Gruplar Arası	63,226	2	31,613	0,734	0,48
	Grup İçi	4134,956	96	43,072		
<b>Nomofobi Puanı</b>	Gruplar Arası	1223,299	2	611,650	1,131	0,32
	Grup İçi	51927,206	96	540,908		

\*  $p<0,05$ ; *df*=Serbestlik derecesi (İstatistiğe Obez I kategorisindeki katılımcı dahil edilmemiştir [ $n=1$ ])

Nomofobi ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki farkların BKİ kategorilerine göre tek yönlü ANOVA testi kullanılarak incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 3.20'de verilmiştir. Tablo 3.20'ye göre, nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe alt boyutunda BKİ kategorisine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $F[2,96]=3,595$ ;  $p=0,03$ ). Nomofobi ölçeğinin toplam puanında ve diğer alt boyutlarında BKİ kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3. 21.** BKİ kategorilerine göre nomofobi ölçeği (bilgiye erişememe) puanları arasındaki farkın hangi alt gruplar arasında olduğunun incelenmesi (*post hoc* Scheffe)

Bağımlı Değişken		Ortalama	SE	p	
Nomofobi Ölçeği (Bilgiye Erişememe)	Normalin	Normal	-1,20	3,31	0,94
	Alti	Kilolu	-4,25	3,36	0,45
	Normal	Kilolu	-3.05	1,18	0,04*

\*  $p < 0,05$ ; SE: Standart hata

BKİ kategorilerine göre nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe alt boyutu puanları arasındaki farkın hangi alt gruplar arasında olduğunun incelenmesi için yapılan *post hoc* (Scheffe) testinin analiz sonuçları Tablo 3.21'de verilmiştir. Tablo 3.21'e göre, nomofobi ölçeğinin bilgiye erişememe alt boyutunda BKİ kategorisi değişkeninde normal ve kilolu kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p=0,04$ ). Diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 3. 22.** Nomofobi ölçeği puanlarının öğrenim düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi

Değişkenler		Kareler	df	Ortalama	F	p
Nomofobi Ölçeği(Bilgiye Erişememe)	Gruplar Arası	93,908	2	46,954	1,394	0,25
	Grup İçi	3268,252	97	33,693		
Nomofobi Ölçeği (Çevrimici Bağlantı)	Gruplar Arası	54,033	2	27,016	0,599	0,55
	Grup İçi	4377,357	97	45,127		
Nomofobi Ölçeği (İletişim Kuramama)	Gruplar Arası	297,604	2	148,802	1,823	0,16
	Grup İçi	7917,786	97	81,627		
Nomofobi Ölçeği (Rahatluktan Feragat)	Gruplar Arası	49,663	2	24,832	0,535	0,58
	Grup İçi	4502,497	97	46,417		
Nomofobi Puanı	Gruplar Arası	1301,511	2	650,755	1,146	0,32
	Grup İçi	55073,489	97	567,768		

df=Serbestlik derecesi

Nomofobi ölçeğinden elde edilen puanların öğrenim düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi sonucunda, nomofobi ölçeği toplam puanı ve nomofobi ölçeği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ) (Tablo 3.22).

**Tablo 3. 23.** Nomofobi ölçeği puanlarının yabancı dil düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi

Değişkenler		Kareler	df	Ortalama	F	p
Nomofobi Ölçeği (Bilgiye Erişememe)	Gruplar	111,948	2	55,974	1,671	0,19
	Grup İçi	3250,212	97	33,507		
Nomofobi Ölçeği (Çevrimici Bağlantıyı)	Gruplar	182,542	2	91,271	2,084	0,13
	Grup İçi	4248,848	97	43,803		
Nomofobi Ölçeği (İletişim Kuramama)	Gruplar	76,768	2	38,384	0,457	0,63
	Grup İçi	8138,622	97	83,903		
Nomofobi Ölçeği (Rahatlıktan Feragat)	Gruplar	149,445	2	74,722	1,646	0,19
	Grup İçi	4402,715	97	45,389		
Nomofobi Puanı	Gruplar	1917,331	2	958,665	1,708	0,18
	Grup İçi	54457,669	97	561,419		

df=Serbestlik derecesi

Nomofobi ölçeğinden elde edilen puanların yabancı dil düzeyi değişkenine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi sonucunda, nomofobi ölçeği toplam puanı ve nomofobi ölçeği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ) (Tablo 3.23).

**Tablo 3. 24.** Nomofobi ölçeği puanlarının hizmet süresine göre tek yönlü anova testi ile incelenmesi

Değişkenler		Kareler	df	Ortalama	F	p
Nomofobi Ölçeği (Bilgiye Erişememe)	Gruplar	11,425	3	3,808	0,109	0,95
	Grup İçi	3350,735	96	34,903		
Nomofobi Ölçeği (Çevrimici Bağlantıyı)	Gruplar	108,474	3	36,158	0,803	0,49
	Grup İçi	4322,916	96	45,030		
Nomofobi Ölçeği (İletişim Kuramama)	Gruplar	86,927	3	28,976	0,342	0,79
	Grup İçi	8128,463	96	84,671		
Nomofobi Ölçeği (Rahatlıktan Feragat)	Gruplar	151,476	3	50,492	1,101	0,35
	Grup İçi	4400,684	96	45,840		
Nomofobi Puanı	Gruplar	811,231	3	270,410	0,467	0,70
	Grup İçi	55563,769	96	578,789		

df=Serbestlik derecesi

Nomofobi ölçeğinden elde edilen puanların hizmet süresi değişkenine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi sonucunda, nomofobi ölçeği toplam puanı ve nomofobi ölçeği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ) (Tablo 3.24).

**Tablo 3. 25.** Nomofobi ölçeği puanlarının ailenin toplam aylık gelir düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi

Değişkenler		Kareler	df	Ortalama	F	p
Nomofobi Ölçeği (Bilgiye Erişememe)	Gruplar Arası	314,032	4	78,508	2,447	0,052
	Grup İçi	3048,128	95	32,086		
Nomofobi Ölçeği (Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme)	Gruplar Arası	303,893	4	75,973	1,749	0,14
	Grup İçi	4127,497	95	43,447		
Nomofobi Ölçeği (İletişim Kuramama)	Gruplar Arası	499,794	4	124,949	1,538	0,19
	Grup İçi	7715,596	95	81,217		
Nomofobi Ölçeği (Rahatlıktan Feragat Edememe)	Gruplar Arası	534,088	4	133,522	3,157	0,02*
	Grup İçi	4018,072	95	42,295		
Nomofobi Puanı	Gruplar Arası	5055,623	4	1263,906	2,340	0,06
	Grup İçi	51319,377	95	540,204		

\*  $p < 0,05$ ;  $df$ =Serbestlik derecesi

Nomofobi ölçeğinden elde edilen puanların ailenin toplam aylık geliri değişkenine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi sonucunda, rahatlıktan feragat edememe alt boyut puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $F[4,95]=3,157$ ;  $p=0,02$ ) (Tablo 3.25). Tespit edilen bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenebilmesi için yapılan *post hoc* (Scheffe) testi sonuçları Tablo 3.26'da gösterilmiştir.

**Tablo 3. 26.** Ailenin toplam aylık gelir düzeyine göre nomofobi ölçeği (rahatlıktan feragat edememe) puanları arasındaki farkın hangi alt gruplar arasında olduğunun incelenmesi (*post hoc* Scheffe)

Bağımlı Değişken			Ortalama Farkı	SE	p
Ailenin Toplam Aylık Gelir Düzeyi	22.000 TL ve altı	22.001-30.000 TL	8,87	2,62939	0,03*
		30.001-40.000 TL	6,00	2,81610	0,34
		40.001-50.000 TL	8,27	2,70204	0,06
		50.001 TL ve üzeri	7,20	2,59719	0,11
	22.001-30.000 TL	30.001-40.000 TL	-2,87	2,06645	0,74
		40.001-50.000 TL	-0,59	1,90809	0,99
		50.001 TL ve üzeri	-1,67	1,75648	0,92
	30.001-40.000 TL	40.001-50.000 TL	2,27	2,15813	0,89
		50.001 TL ve üzeri	1,20	2,02532	0,98
	40.001-50.000 TL	50.001 TL ve üzeri	-1,07	1,86347	0,98

\*  $p < 0,05$ ; SE: Standart hata

Nomofobi ölçeğinin rahatlıktan feragat edememe alt boyutunda ailenin toplam aylık gelir düzeyi değişkeninde hangi gruplar arasında fark olduğun Scheffe testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 26'da gösterilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yalnızca "22.000 TL ve altı" ile "22.001-30.000 TL" kategorileri arasında istatistiksel olarak fark olduğu ( $p=0,03$ ), diğer kategorilerin hiçbiri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ).

Nomofobi ölçeği puanları arasındaki farkların günlük telefon kullanım düzeyine göre tek yönlü ana ve testi ile incelenmesine ilişkin sonuçlar Tablo 3.27'de gösterilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, nomofobi ölçeği toplam puanları ve nomofobi ölçeği alt puanlarının hiçbirinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 3. 27.** Nomofobi ölçeği puanlarının günlük telefon kullanım düzeyine göre tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi

Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p
Nomofobi Ölçeği (Bilgiye Erişememe)	Gruplar	82,316	2	41,158	1,217	0,30
	Grup İçi	3279,844	97	33,813		
Nomofobi Ölçeği (Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme)	Gruplar	115,987	2	57,994	1,304	0,27
	Grup İçi	4315,403	97	44,489		
Nomofobi Ölçeği (İletişim Kuramama)	Gruplar	318,403	2	159,201	1,955	0,14
	Grup İçi	7896,987	97	81,412		
Nomofobi Ölçeği (Rahatlıktan Feragat Edememe)	Gruplar	166,145	2	83,072	1,837	0,16
	Grup İçi	4386,015	97	45,217		
Nomofobi Puanı	Gruplar	1992,565	2	996,282	1,777	0,17
	Grup İçi	54382,435	97	560,644		

df=Serbestlik derecesi

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışma, Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan antrenörlerin nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek üzere gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan 100 antrenörden elde edilen veriler doğrultusunda yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

Literatürde antrenörlerin nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği akademik bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yapılmış olan benzer çalışmalar incelendiğinde, daha çok beden eğitimi öğretmenlerinin (Tüzün ve Kamuk, 2021; Arabacı ve Çankaya, 2007; Ercan ve Tekin, 2019; ), öğretmen adaylarının (Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Karakoyun, 2017; Ramazanoğlu ve Kıdım, 2018; Körmükçü ve diğ., 2021), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin (Filiz ve Kaya, 2021; Akçöltekin ve Atalay, 2021; Atıcı ve Erbaş, 2021) ve sporcuların (Bayrakdaroglu ve diğ., 2022; Sarıkabak ve diğ., 2017; Gündüzalp ve Yıldız, 2020;) çalışmalara dahil edildikleri görülmektedir. Bu nedenle, mevcut çalışmada elde edilmiş olan bulgular antrenörlerle ilgili olarak yapılmış olan kısıtlı çalışmalar ve diğer benzer çalışmalar çerçevesinde tartışılarak sunulmuştur.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, antrenörlerin nomofobi düzeylerinin orta düzey seviyesinde ( $68,50 \pm 23,86$  puan) olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, nomofobi puanını en fazla arttıran alt boyut “iletişim kuramama” alt boyutudur ve bunu da “çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” alt boyutu takip etmektedir. Mevcut çalışmada yer alan katılımcılar ile benzer özelliklere sahip deneklerin yer aldığı çalışmalara literatürde rastlanılmadığından, antrenörlerin nomofobi değerlerine ait doğrudan karşılaştırma ve tartışma yapılamamaktadır. Bu durum, mevcut çalışmanın literatürdeki ilk örnek olmasından kaynaklanan bir handikap olarak değerlendirilmektedir. Literatürde yer alan diğer çalışmalardan elde edilen bulgular ışığında değerlendirme yapıldığında, nomofobinin özellikle gençler olmak üzere, günümüzde bireyleri etkisi altına almaya başlayan bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Farklı gruplarda yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar bu görüşü desteklemektedir. Devlet üniversitelerinde öğrenim gören 565 beden eğitimi öğretmeni adayının nomofobi düzeylerinin incelendiği bir araştırmada, mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara benzer şekilde, sırasıyla “iletişim kuramama” ve “çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” alt boyutlarının en yüksek puanlara sahip olduğu; nomofobi düzeyinin ise “orta” seviyede bulunduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada, kadın katılımcıların nomofobi düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunurken, sporcu olan öğretmen adaylarının nomofobi düzeyleri daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar daha yüksek nomofobi düzeylerine sahipken, yaşça büyük olanların nomofobi puanları daha yüksektir (Derinyar, 2022). 351 denizci üzerinde yapılan başka bir araştırmada katılımcıların nomofobi düzeyi incelenmiş ve bu çalışma sonucunda denizcilerin %65,2'sinin orta ila şiddetli düzeyde

nomofobi seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir (Aladağ ve Altınpınar, 2023). Bir başka çalışmada, nomofobi düzeyi ile gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) arasındaki ilişki incelenmiş ve bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre nomofobi ile FOMO arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir (Yıldız, Kurnaz ve Kırık, 2020). Göksun (2024) tarafından yapılan çalışmada ise, 406 üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiş ve katılımcıların nomofobi düzeyleri ile ilgili olarak, mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara paralel sonuçlar tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların nomofobi düzeyleri “orta” seviyede ancak daha yüksek puana sahiptir. Alt boyutlardan elde edilen puanlara göre ise, tüm alt boyut puanlarının antrenörlerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularının, görece yüksek düzeyde nomofobiyi işaret etmesinin, çalışmanın 2023 Kahramanmaraş depremi sonrasında uzaktan eğitime geçiş döneminde yapılmış ve bu dönemde internet ihtiyacının yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Göksun, 2024). Çalışanların nomofobi düzeylerinin incelendiği başka bir araştırmada, teknolojik gelişmelerin iş yerlerinde yaratabileceği olumsuz etkileri ve özellikle akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla ilişkilendirilen nomofobi üzerinde odaklanmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre, 18-51 yaş aralığındaki 728 katılımcının nomofobi düzeylerinin “orta” seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğe ait alt boyutlardan alınan puanların ise büyükten küçüğe doğru ve sırasıyla; bilgiye erişememe, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutları olduğu tespit edilmiştir (Aksu ve Doğan, 2021). Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler içerisinde rastgele yöntemle seçilen 167 öğrencinin nomofobi düzeyi incelenmiş ve nomofobi ölçeğinden alınan ortalama puana göre, nomofobi düzeyinin “orta” seviyede olduğu bildirilmiştir. Alt boyutlardan alınan puanlara bakıldığında, “iletişim kuramama” alt boyutundan elde edilen puanların en yüksek puan olduğu görülmüştür (Bayıroğlu ve diğ., 2024). Yukarıda verilen ve oldukça farklı örneklem büyüklüklerine ve farklı denek gruplarına sahip olan çalışmaların ortak bulgusu, bu araştırmalardaki deneklerin nomofobi düzeylerinin yaş ve statü fark etmeksizin “orta” düzeyde olduğudur. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular bu noktada, literatürde yer alan bulgularla benzerlik göstermektedir. Her ne kadar alt boyut puanlarının büyüklüklerinde araştırmalar arasında nicel büyüklük açısından farklar bulunsa da, nomofobi düzeyi değişkenlik göstermemektedir. Çalışma gruplarının farklı katılımcılara sahip olmasına karşın, literatürdeki çalışmalar ile mevcut çalışmanın sonuçlarının benzerlik göstermesinin, artan teknoloji kullanımına bağlı olarak, özellikle internete bağlı cep telefonlarının kullanımının yaygınlaşması ve günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olmasından kaynaklandığı söylenebilir. İstenilen her an bilgiye sınırsız erişim, tüm dijital işlemlerin (bankacılık, resmi işlemler, vergi ödemeleri, eğitim ile ilgili süreçlerin işletilmesi vb.) kolayca cep telefonu üzerinden yapılabilmesi, günlük ve profesyonel yaşamda işleri kolaylaştıracak sayısız uygulamanın telefonlara yüklenerek kullanılabilmesi ve online olan herhangi bir bireye kolayca ve hızlıca erişimi mümkün kılması, cep telefonlarının insan hayatında vazgeçilmez bir noktada konumlanmasına yol açmaktadır. Nomofobi düzeyinin farklı statülerdeki ve farklı yaş gruplarındaki bireylerde benzer çıkması açısından değerlendirildiğinde, insanoğlunun cep

telefonu ile karşılanamayacak ihtiyaçlarının “halen” var olduğu ve bu nedenle de nomofobi düzeyinin genel olarak “orta” seviyede kaldığı varsayımında bulunulabilir.

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nde görevli antrenörlerin internet bağımlılığı düzeyleri değerlendirildiğinde, tespit edilen ortalama puanın oldukça düşük olduğu (21,14±13,34 puan) ve kategorik olarak “ortalama internet kullanıcısı” seviyesinde kaldıkları belirlenmiştir. Literatürde, antrenörlerin internet bağımlılığı ile ilgili olarak yapılmış bilimsel bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören ya da profesyonel hayatlarını bu alanda devam ettiren bireyler üzerinde yapılmış çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular yardımı ile, antrenörlerin internet bağımlılığı düzeyleri tartışılmaya çalışılmıştır. Cengiz (2020) tarafından yapılan ve 18-25 yaş aralığındaki 198 üniversite öğrencisinin internet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının 34,30±19,28 puan düzeyinde olduğu bildirilmiştir. Bu katılımcıların %51,5’i spor yapmayan bireylerdir ve internet bağımlılığı puanları (43,00±18,39), spor yapan bireylere göre (25,27±15,65) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. Fakülteler arasında yapılan karşılaştırmaya bakıldığında ise, mühendislik fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının (40,84±20,02), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarından (27,26±15,66) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan, spor yapan katılımcıların takım sporu ya da bireysel spor yapmalarının internet bağımlılığı düzeylerini etkilemediği gösterilmiştir. Bozyiğit ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören katılımcıların %90’ının ortalama internet kullanıcısı olduğu ve %10’luk kısmının ise riskli internet kullanıcısı kategorisinde yer aldığı bildirilmiştir. Yine aynı çalışmada, konservatuar öğrencilerinin %75’inin ortalama internet kullanıcısı, %25’inin riskli internet kullanıcısı kategorisinde olduğu rapor edilmiştir. Alıncak ve Pancar (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin internet kullanım düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre, araştırmaya katılım sağlayan 20 beden eğitimi öğretmenin %90’ı interneti günlük olarak en az 2 saat kullandıklarını belirtmişlerdir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin internet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği bir başka araştırmada (Çutuk, 2022), 840 beden eğitimi öğretmeni ile araştırma gerçekleştirilmiş ve ortalama internet bağımlılığı puanlarının 20,41 puan düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin internet bağımlılığı puanları (21,39±13,44), kadın beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarından (18,25±12,37) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. Farklı bir profesyonel grubu olan hekimler üzerinde yapılan bir araştırmada, Yıldırım (2023), aile hekimliği uzmanlık asistanları üzerinde bir çalışma yapmış ve katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının 36,39±20,48 puan düzeyinde olduğunu bildirmiştir. Bu puan, “ortalama internet kullanıcısı” düzeyinde olmasına karşın, mevcut çalışmaya katılan antrenörlerin puanlarından oldukça yüksektir. Aynı çalışmada ayrıca günlük telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanlarının yükseldiği de gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda, internet bağımlılığının yaşam tatmini

üzerinde olumsuz bir etki yarattığı ve bu durumun aile hekimliği asistanlarının psikolojik ve mesleki iyilik hallerini olumsuz etkileyebileceği de ifade edilmiştir. Literatürde yer alan ve yukarıda verilen çalışma sonuçları ile mevcut çalışmadan elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, antrenörlerin internet bağımlılığı puanlarının incelenmiş olan diğer çalışmalarda elde edilen puanlardan kategorik olarak farklılaşmadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı puanlarının düşük ve kategorik düzeyin de “ortalama internet kullanıcısı” düzeyinde olması, internet kullanımının oldukça yaygın hale gelmesi ve bireylerin Young İnternet Bağımlılık Ölçeği’nde yer alan sorulara verdikleri subjektif yanıtlar nedeniyle gerçekleşmiş olabileceği değerlendirilmektedir. Bu ölçek Young (1996) tarafından geliştirilmiştir ve günümüzden 26 yıl öncesinin şartlarına uygun şekilde hazırlanmıştır. Ölçeğin kullanıma sunulduğu ilk yıllarda, ölçekte yer alan sorulara verilen cevaplar ile aynı sorulara bugün verilen cevaplar katılımcılar için aynı duygu durumunu ifade etmekte yetersiz kalıyor olabilir. Bu nedenle, literatürde yer alan çalışmalar sonucunda elde edilmiş olan bulguların, katılımcıların internet bağımlılığı düzeyini “ortalama internet kullanıcısı” düzeyinde olduğunu işaret ediyor olması bundan kaynaklanıyor olabilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, antrenörlerin internet bağımlılığı düzeylerinin literatürdeki diğer çalışmalardan elde edilen bulgularla uyum gösterdiği söylenebilir.

Antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiğinde, elde edilen bulgulara göre, “orta” düzeyde fiziksel aktiviteye sahip oldukları ve  $858,73 \pm 927,35$  MET/dk düzeyinde IPAQ-SF puanlarına sahip oldukları görülmektedir. Bu MET/dk değeri, “orta düzey” fiziksel aktivite için alt sınır olan 600 MET/dk değerinin hemen üzerindedir. Yüksek düzey fiziksel aktivite değerinin 3000 MET/dk seviyesinde olduğu göz önünde bulundurulduğunda, antrenörlerin fiziksel aktivite düzeylerinin arzu edilenden düşük seviyede olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde, fiziksel olarak aktif olması gerektiği düşünülen meslek gruplarının aslında beklentiyi karşılamakta zorlandığı ve daha inaktif bir yaşam tarzını sergiledikleri görülmektedir. Bu, göreceli olarak yapılan bir değerlendirme olduğundan, fiziksel aktivite düzeyi beklentisi ile reel fiziksel aktivite düzeyi birbirinden net bir şekilde ayrılarak değerlendirme yapılmalıdır. Literatür incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeylerinin IPAQ-SF ile değerlendirildiği bir çalışmada Arabacı ve Çankaya (2007), beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini “orta düzey” kategorisinde ve  $1380,16 \pm 1677,4$  MET/dk düzeyinde tespit etmişlerdir. Diğer yandan masa başı işlerde çalışan hastane personelinin fiziksel aktivite düzeyi  $1064,4 \pm 1247,5$  MET/dk düzeyinde ölçülmüştür ve bu değer “orta düzey” fiziksel aktivite kategorisinde yer almaktadır (Erdoğan ve diğ., 2011). Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yükseköğretimlerinde görev yapmakta olan öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi  $2351,87 \pm 2176,0$  MET/dk olarak tespit edilmiştir (Kırgız, 2012). Bu düzey, antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyinden yüksek olmasına karşın, kategorik olarak “orta düzey” fiziksel aktiviteye karşılık gelmektedir. Karadoğan (2017) tarafından yapılmış olan bir başka fiziksel aktivite düzeyi araştırmasında ise Tekirdağ Gençlik Hizmetleri ve Spor

İl Müdürlüğü çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş ve bu çalışmaya 50 personel iştirak etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcılardan yalnızca 4 kişi (%8) inaktif iken 39 kişi (%78) çok aktif grupta yer almaktadır. Ancak, aynı çalışmanın tartışma bölümünde bu bulguların literatürdeki diğer çalışmaların sonuçları ile örtüşmediği, bunun nedeninin ise çalışmaya katılanların diğer çalışmalardaki deneklerden çok daha aktif bireyler oldukları gösterilmiştir. Bu bulgular oldukça şüphelidir çünkü katılımcıların genel aktivite ortalamasının 10139,56 MET/dk olarak hesaplandığı belirtilmiştir. IPAQ kullanılarak yapılmış olan bu çalışmada, katılımcıların 3000 MET/dk olarak belirlenmiş olan “çok aktif” sınırının 3 katından daha fazla düzeyde “ortalama” değere ulaşmış olmasının hesaplama ya da puanlama hatası nedeniyle kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir. Tanır (2021) tarafından yapılan 986 gönüllü lise öğrencisinin katılım sağladığı fiziksel aktivite düzeyi belirleme çalışmasında tüm sınıf düzeyleri için katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin “orta” seviye olduğu ve 1662,17±1756,81 MET/dk ortalama değerine sahip oldukları belirlenmiştir. Literatürde yer alan bilgiler ve araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, mevcut çalışmaya katılan antrenörlerden elde edilmiş olan fiziksel aktivite düzeylerinin “orta” seviye olmasına karşın, sayısal değer olarak bu kategorinin alt sınırına yakındır. Farklı mesleklerde ve yaş gruplarında yer alan deneklerin katılım sağladığı çalışmalardan elde edilen ortalama MET/dk değerlerinin, antrenörlerin değerlerinden çok daha yüksek olduğu ve buna bağlı olarak da antrenörlerin fiziksel aktivite düzeylerinin görece düşük olduğu söylenebilir.

Antrenörlerin nomofobi düzeylerinin kategorik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda, nomofobi puanlarının bilgiye erişememe alt boyutu değişkenine göre, mesai ortamından memnuniyet değişkenine göre gruplar arasında fark vardır. Mesai ortamından memnun olanların ölçek puanı 14,38±5,85, mesai ortamından memnun olmayanların ölçek puanı 11,10±5,05 olarak tespit edilmiştir. Nomofobi puanlarının çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu, nomofobi puanlarının iletişim kuramama alt boyutu, nomofobi puanlarının iletişim kuramama rahatlıktan feragat edememe alt boyutu değişkenlerine göre anlamlı bir fark yoktur. Nomofobi puanlarının; gruplar arasında farklılık durumlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Nomofobi Ölçeği Puanlarının BKİ Kategorilerine; bilgiye erişememe alt boyutunda BKİ kategorisine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. BKİ kategorisi değişkeninde normal ve kilolu kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Nomofobi ölçeği puanlarının öğrenim düzeyine göre incelendiğinde; tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi sonucunda nomofobi ölçeği toplam puanı ve nomofobi ölçeği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Nomofobi ölçeği puanlarının yabancı dil düzeyine göre incelendiğinde; tek yönlü anova testi ile incelenmesi sonucunda, nomofobi ölçeği toplam puanı ve nomofobi ölçeği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Nomofobi Ölçeği Puanlarının Hizmet Süresine Göre incelendiğinde; tek yönlü ANOVA testi ile nomofobi ölçeği toplam puanı ve nomofobi ölçeği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Nomofobi ölçeği puanlarının ailenin toplam aylık gelir düzeyine

göre incelendiğinde; tek yönlü ANOVA testi ile incelenmesi sonucunda, rahatlıktan feragat edememe alt boyut puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yalnızca “22.000 TL ve altı” ile “22.001-30.000 TL” kategorileri arasında istatistiksel olarak fark olduğu, diğer kategorilerin hiçbiri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Nomofobi ölçeği puanlarının günlük telefon kullanım düzeyine göre incelendiğinde; analiz sonucunda, nomofobi ölçeği toplam puanları ve nomofobi ölçeği alt puanlarının hiçbirinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

İnternet bağımlılığı testi puanlarının çoklu gruplarda, gruplar arasında BKİ kategorisi, ailenin toplam aylık geliri ve günlük telefon kullanım süresi değişkenlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu; öğrenim düzeyi, yabancı dil düzeyi ve hizmet süresi değişkenlerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. BKİ kategorisine göre hangi gruplar arasında farka sahip olduğunun incelenmesi için yapılan MWU testinin sonuçlarına göre normal ve kilolu kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Ailenin toplam aylık geliri değişkenine göre incelendiğinde ise 22.000 TL ve altı değişkeni ile 22.001-30.000 TL, 30.001-40.000 TL ve 40.001-50.000 TL kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Günlük telefon kullanım süresi değişkenine bakıldığında, 2 saate kadar kategorisi ile 3-4 saat kategorisi arasında, 2 saate kadar kategorisi ile 5 saat ve üzeri kategorisi arasında ve 3-4 saat kategorisi ile 5 saat ve üzeri kategorisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmanın bulgularına göre, mesai memnuniyeti nomofobi düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir; mesai ortamından memnun olan antrenörlerin nomofobi ölçek puanları daha düşük, memnuniyeti düşük olanların ise daha yüksektir. Ayrıca, BKİ kategorisi, ailenin toplam aylık geliri ve günlük telefon kullanım süresi gibi değişkenler internet bağımlılığı üzerinde anlamlı etkiler göstermiştir. Özellikle düşük gelir ve yüksek telefon kullanım süresine sahip antrenörlerde internet bağımlılığı daha fazla görülmüştür. Bu sonuçlar, antrenörlerin çalışma şartlarının ve yaşam koşullarının teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerinde önemli rol oynadığını göstermektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan antrenörlerin nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, antrenörlerin nomofobi ve internet bağımlılığı düzeylerinin orta seviyede olduğunu, fiziksel aktivite düzeylerinin ise arzu edilenden düşük olduğunu göstermiştir.

Nomofobi düzeyleri incelendiğinde, antrenörlerin orta seviyede nomofobi yaşadıkları ve özellikle "iletişim kuramama" ve "çevrimiçi bağlantıyı kaybetme" alt boyutlarının yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalarla kıyaslandığında, beden eğitimi öğretmenleri, spor bilimleri fakültesi öğrencileri ve sporcular arasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu bulgular, nomofobinin yaygın bir sorun olduğunu ve özellikle gençler arasında önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

İnternet bağımlılığı açısından değerlendirildiğinde, antrenörlerin "ortalama internet kullanıcısı" seviyesinde olduğu belirlenmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ve diğer meslek gruplarıyla yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Bu durum, internet kullanımının yaygınlaşması ve bireylerin günlük yaşamlarında interneti yoğun bir şekilde kullanmalarıyla açıklanabilir.

Fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiğinde, antrenörlerin "orta" düzeyde fiziksel aktiviteye sahip oldukları, ancak bu seviyenin alt sınırda olduğu görülmüştür. Literatürde yer alan benzer çalışmalar, fiziksel aktivite düzeylerinin beklentilerin altında kaldığını ve meslek gruplarının genellikle daha inaktif bir yaşam tarzına sahip olduklarını göstermektedir.

Çalışmanın bulguları, antrenörlerin mesai memnuniyetinin nomofobi düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Memnuniyet düzeyi yüksek olan antrenörlerin nomofobi puanları daha düşükken, memnuniyeti düşük olanların puanları daha yüksektir. Ayrıca, BKİ kategorisi, ailenin toplam aylık geliri ve günlük telefon kullanım süresi gibi değişkenlerin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı etkiler gösterdiği belirlenmiştir.

Sonuç olarak bu çalışma, antrenörlerin teknoloji kullanımı ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının, çalışma şartları ve yaşam koşullarıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların, daha geniş ve çeşitli örneklem gruplarıyla gerçekleştirilmesi ve uzun süreli takip çalışmalarıyla desteklenmesi önerilmektedir. Ayrıca, nomofobi ve internet bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahalelerin etkililiğini test eden deneysel çalışmaların yapılması, bu bağımlılıkların altında yatan nedenleri ve potansiyel müdahale stratejilerini daha iyi anlamaya katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmanın sonuçlarını doğrulamak ve genelleştirilebilirliği artırmak için daha geniş ve çeşitli örneklem gruplarıyla benzer çalışmalar yapılmalıdır. Farklı bölgelerdeki veya farklı spor

disiplinlerindeki antrenörler üzerine yapılan çalışmalar, bulguların kapsamını genişletebilir. Nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri gibi değişkenlerin zaman içindeki değişimlerini izlemek için uzun süreli takip çalışmaları yapılmalıdır. Bu, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha dinamik bir şekilde anlaşılmasına olanak tanır. Çalışma motivasyonu, iş doyumunu, mental sağlık gibi nomofobi ve internet bağımlılığı ile potansiyel olarak ilişkili diğer değişkenleri de içeren çalışmalar yapılmalıdır. Bu tür çalışmalar, söz konusu bağımlılıkların altında yatan nedenleri daha iyi anlamada yardımcı olabilir. Farklı meslek grupları arasında benzer çalışmalar yaparak, mesleki özelliklerin nomofobi ve internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini karşılaştırmak faydalı olabilir. Bu, mesleki risk faktörlerini belirlemede ve müdahale stratejileri geliştirmede yardımcı olacaktır. Nomofobi ve internet bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahalelerin etkililiğini test etmek amacıyla deneysel veya yarı-deneysel çalışmalar tasarlanmalıdır. Özellikle teknoloji detoksu, mindfulness eğitimi ve zaman yönetimi stratejileri gibi müdahalelerin etkileri değerlendirilmelidir. Farklı kültürel arka planlara sahip bireyler üzerinde yapılan çalışmalar, kültürel faktörlerin nomofobi ve internet bağımlılığı üzerindeki etkisini anlamaya yardımcı olabilir. Bu tür çalışmalar, kültürel duyarlı müdahale ve önleme programlarının geliştirilmesine katkı sağlar.

Gelecek araştırmalarda daha geniş ve çeşitli örneklem grupları kullanılarak, farklı bölgelerdeki veya farklı spor disiplinlerindeki antrenörler üzerinde çalışmalar yapılmalıdır. Bu, bulguların genelleştirilebilirliğini artıracak ve daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır. Nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin zaman içindeki değişimlerini izlemek için uzun süreli takip çalışmaları yapılmalıdır. Bu, değişkenler arasındaki dinamik ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına olanak tanıyacaktır. Farklı meslek grupları arasında benzer çalışmalar yaparak, mesleki özelliklerin nomofobi ve internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini karşılaştırmak faydalı olabilir. Bu, mesleki risk faktörlerini belirlemede ve müdahale stratejileri geliştirmede yardımcı olacaktır. Farklı kültürel arka planlara sahip bireyler üzerinde yapılan çalışmalar, kültürel faktörlerin nomofobi ve internet bağımlılığı üzerindeki etkisini anlamaya yardımcı olabilir. Bu tür çalışmalar, kültürel duyarlı müdahale ve önleme programlarının geliştirilmesine katkı sağlar. Antrenörlerin çalışma koşullarının, teknoloji kullanımı ve fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar yapılmalıdır. Çalışma koşullarının iyileştirilmesi, nomofobi ve internet bağımlılığı düzeylerini azaltabilir. Antrenörlerin fiziksel aktivite düzeylerinin arzu edilenden düşük olduğu göz önüne alındığında, bu düzeyleri artırmaya yönelik programlar ve müdahaleler geliştirilmelidir. Bu programların etkinliği, uzun vadeli takip çalışmaları ile değerlendirilmelidir.

## KAYNAKÇA

Ahmed, S., Akter, R., Pokhrel, N. et al. (2021). Prevalence Of Text Neck Syndrome And SMS Thumb Among Smartphone Users in College-Going Students: A Cross-Sectional Survey Study. *J Public Health*, 29, 411-416.

Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi*. (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli.

Aladağ O, Altınpinar I.(2023) Nomophobia and its Effects on Seafarers. *Work*. 2023;74(4):1429-1435. doi: 10.3233/WOR-210948. PMID: 36530115.

Akcoltekin, S. & Atalay, A. (2021). Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi. *Çocuk Hakları ve Eğitimi Dergisi*, 2(1), 1-10. doi: 10.29329/jcre.2021.427.1

Alıncak, F., & Pancar, Z. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İnternet Kullanım Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of New Approaches in Social Studies*, 5(2), 439-453.

Akandere, M., Arslan, F. ve Taşkın, H. (2008). Kick Boks Antrenörlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spormetre*, 6(4), 167-173.

Akdamar, B. (2023). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Merhamet Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Aksu, B. Ç. ve Doğan, A. (2021). Çalışanların nomofobi düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi ve bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 483-508.

Anderssen, N., Jacobs D. R., Aas, H. ve Jakobsen, R. (1995). Do Adolescents and Parents Report Each Other's Physical Activity Accurately? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 5(5), 302-307.

Anshel, MH. (2003). *Sport psychology: From theory to practice* (4th edition). San Francisco.

Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.

Armstrong, N. (1998). Young People's Physical Activity Patterns as Assessed By Heart Rate Monitoring. *Journal of Sports Sciences*, 16(sup1), 9-16.

Arslan, B. (2023). *Belediye Ofis Çalışanlarının Nomofobi Düzeylerinin, Üst Ekstremitte Fiziksel Performansı, Sosyal Kaygı Ve İş Performansına Olan Etkisinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A. ve Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.

Atenz (2001). A Review of Empirically Based Physical Activity Program Formiddleaged Toolder Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(1), 38-55.

Atıcı, A. R., & Erbaş, M. K. (2021). Covid-19 Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Sport and Health Researches*, 1 – 12

Başaran, B.B., Güler, C., Eryılmaz, Z., Yentür, G.K., Pulgat, E., (2012) *T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Sağlık İstatistikleri Yılığ 2011*. Yayın No: 885, s. 25-36, Semih Ofset Matbaacılık, Ankara.

Bayraktaroğlu, Y., Şenel, E., & Karakuş, K. (2022). Çok Yönlü Liderlik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 228-239.

Bayroğlu, G. B., Arısoy, A., & Pepe, O. (2024). Akademik Başarı ile Nomofobi Arasındaki İlişki: Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 89-99.

Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 107467).

Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı*. (Yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 214693).

Beard, K.W. (2005). Internet Addiction: A Review Of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyberpsychol Behav*, 8(1), 7-14.

Bensiz, A., (2016). *Amatör Futbolcuların Algularına Göre Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi*. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.

Bhattacharya, S., Bashar, MA., Srivastava, A., Singh, A., (2019). Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal Of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297-1300. DOI:10.4103/jfmpc.jfmpc\_71\_19.

Bouchard, C., Tremblay, A., Leblanc, C., Lortie, G., Savard, R. Theriault, G. (1983). Çocuklarda ve Yetişkinlerde Enerji Tüketimini Değerlendirmek İçin Bir Yöntem. *Amerikan Klinik Beslenme Dergisi*, 37(3), 461-467.

Branca, F., Nikogosian, H., Lobstein, T., (2007). WHO Europe. The determinants of obesity. *The Challenge of Obesity in the WHO European Region and The Strategies For Response*. 1, 13-23.

Bozyiğit, E., Ağbuğa, B., & Uysal, U. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin İnternet Kullanımına Yönelik Tutumları ve İnternet'i Kullanım Amaçları. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 3(1), 31-44.

Calabro, M. A., Kim, Y., Franke, W. D., Stewart, J. M., Welk, G. J. (2015). Objective and Subjective Measurement of Energy Expenditure in Older Adults: A Doubly Labeled Water Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 69(7), 850-855.

Caplan, S., E. (2002). Problematic İnternet Use And Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and Distinctions For Health-Related Research. *Public Health Rep*, 100, 126-131.

Castells, M. (2008). *Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür*, Cilt 1: Ağ Toplumunun Yükselişi, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Cengiz, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Düzenli Spor Etkinliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Cerin, C., Leslie, E., (2008). How Socio-Economic Status Contributes To Participation in Leisure-Time Physical Activity, *Soc Sci Med*, 66(12), 2596-2609.

Chang, M. K., & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's İnternet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597-2619.

Charman, R., Drotter, S., & Noel, J. (2001). The Leadership Pipeline. San Francisco: *Jossey-Bass Publishing*, 2(1), 14-26

Christopher, B., Mary, Y.S., Khandaker, M.U. ve Jojo, P.J. (2021). Empirical Study on Specific Absorption Rate of Head Tissues Due to Induced Heating of 4G Cell Phone Radiation. *Radiation Physics and Chemistry*, 178(08910), 1-5.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 35(8), 1381- 1395.

Çelik, T. (2020). *İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum İlişkisi: İlköğretim Örneği*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çevik, Ç. (2016). *İnternet Kullanım Süresinin Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

Çutuk, S. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinde İnternet Bağımlılığı, Sosyal İzolasyon ve Psikolojik Dayanıklılık ile Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi - Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

Delshad, M., Ghanbarian, A., Ghaleh, N. R., Amirshakeri, G., Askari, S., Azizi, F. (2015). Reliability and Validity of The Modifiable Activity Questionnaire For An Iranian Urban Adolescent Population. *Uluslararası Koruyucu Hekimlik Dergisi*, 6(3), 1-5.

Derinyar, T. (2022). *Nomofobi, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi), Trabzon Üniversitesi.

Doğan, M. (2016). *Taekwondo Antrenörlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Donnelly, J.E., Blair, S.N., Jakicic, J.M., Manore, M.M., Rankin, J.W., Smith, B.K., (2009). American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies For Weight Loss And Prevention of Weight Regain For Adults, *Med Sci Sports Exerc*, 41(2), 459-71.

Durstine, J.L., Moore, G.E., Painter, P.L., Roberts, S.O., (2009). American College of Sports Medicine. ACSM's Exercise Management For Persons With Chronic Diseases and Disabilities. 3rd Ed. Illinois: *Human Kinetics*, 21-379.

Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı, Teknoloji Bağımlılığı. *Aktd*, 29(1):51-64. doi:10.17827/aktd.498947

Envoy, S. (2012). 66% Of The Population Suffer From Nomophobia the Fear of Being Without Their Phone. Erişim Adresi: <https://goo.gl/oPRWu2>.

Ercan, S., Çetin, C. (2019). Facial Injuries in Sports. *Spor Hekimligi Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 54(3).

Erdem, K. *Futbolda Kenar Yönetimi*, İstanbul Morpa Kültür Yayınları, 2005; s13-14

Erdem, H. ve Türen, U. ve Kalkın, E. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10 (1), 1-12.

Erdoğan, M., Certel, Z., & Güvenç, A. (2011). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimligi Dergisi*, 46(3), 097-107.

Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 265503).

Evening Standard (2008). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact—And it's*. *Evening Standard*. <https://www.standard.co.uk/hp/front/nomophobia-is-the-fear-of-being-out-of-mobile-phone-contact-and-it-s-the-plague-of-our-24-7-age-6634478.html>

Evergreen,(2024). <https://www.evergreencpg.org/wp-content/uploads/2021/07/26> Internet-Addiction Test2-1.pdf

Eyler, A.A.,(2003). Personal, Social, And Environmental Correlates of Physical Activity in Rural Midwestern White Women, *Am J Prev Med*, 25(3 Suppl 1): pp. 86-92.

Fayziev, Z. X. (2020).Sport is A Research Model as Accident Situations, *European Journal of Research and Reflection İn Educational Sciences*, 8(2), 2056-5852.

Filiz, B., Kaya, D. G. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Uyku Kalitesi Ve İnternet Bağımlılıklarının Akademik Başarılarına Etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 51-60.

Freedson, P. S., Evenson, S. (1991). Familial aggregation in physical activity. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 62(4), 384-389.

Gabriel, K. P., McClain, J. J., Schmid, K. K., Storti, K. L., Ainsworth, B. E. (2010). Reliability And Convergent Validity of the Past-Week Modifiable Activity Questionnaire. *Public Health Nutrition*, 4(3), 435-442.

Golubic, R., May, A. M., Borch, K. B., Overvad, K., Charles, M. A., Diaz, M. J. T., ... Brage, S. (2014). Validity of Electronically Administered Recent Physical Activity Questionnaire (RPAQ) İn Ten European Countries. *PloS one*, 9(3), e92829.

Göksun, S. A. (2024). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Yaygınlığı Ve Siber Aylaklık Davranışları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi),Elazığ: Fırat Üniversitesi.

Gökoğlan, E., Ekinci, M., Özgenç, E., Özdemir, D.İ. ve Aşıkoğlu, M. (2020). Radyasyon ve İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(3), 289-294.

Greenfield, D. N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet use: A Preliminary Analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.

Grohol, J. M. (1999). Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions?. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 395-401.

Guthold, R., Ono, T., Strong, K.L., Chatterji, S., Morabia, A.,(2008). Worldwide Variability in Physical Inactivity A 51-Country Survey, *Am J Prev Med*, 34(6), 486-494.

Gündüzalp, C., & Yıldız, E. P. (2020). Spor Yapan Bireylerin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (82), 23-43.

Hardman, A. E., Stensel, D. J. (2009). Physical Activity And Health: The Evidence Explained. *New York: Routledge*, 25-26

Hardie, E., ve Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet USE: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1).

Harwood, J., Dooley, J.J., Scott, A.J. and Joiner, R. (2014). Constantly Connected: The Effects of Smart-Devices on Mental Health. *Comput Human Behav*, 34:267-272.

Heyward VH. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.(2006).5th ed. USA: *Human Kinetics*,1-5.

Hills, A. P., Mokhtar, N., Byrne, N. M. (2014). Assessment of Physical Activity and Energy Expenditure: An Overview of Objective Measures. *Frontiers in Nutrition*, 1, 5.

Holle, V., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., Van Cauwenberg, J., Van Dyck, D. (2015). Assessment of Physical Activity in Older Belgian Adults: Validity And Reliability of an Adapted Interview Version of the Long, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-L). *BMC Public Health*, 15(1), 1-14.

Horzum, M. B., & Balta, Ö. Ç. (2008). Farklı Web Tabanlı Öğretim Ortamlarında Öğrencilerin Başarı, Motivasyon ve Bilgisayar Kaygı Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(34), 140-154.

Humood A, Altooq N, Altamimi A, Almoosawi H, Alzafiri M, Bragazzi NL, Husni M, Jahrami H (2021). The Prevalence of Nomophobia By Population and By Research Tool: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Psych*, 3(2), Art. 2. DOI:10.3390/psych3020019

İnal, E.E., Demirci, K., Çetintürk, A., Akgönül, M. ve Savaş, S. (2015). Effects of Smartphone

Joseph R, Hamilton-Ekeke JT (2016). *A review of digital addiction: A call for safety education. Journal of Education and e-Learning Research*, 3(1), 17-22. <https://ideas.repec.org/a/aoj/jeelre/v3y2016i1p17-22id79.html>

Kaiyala, K. J., Ramsay, D. S. (2011). Direct Animal Calorimetry, the Underused Gold Standard For Quantifying the Fire of Life. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 158(3), 252-264.

Kaplan, N. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir.

Karaca, H. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinde Siber Zorbalık ve Mağduriyetle, İnternet Bağımlılığı, Aile İşlevleri ve Ebeveynlerin İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.

Karadoğan, Ö. *Tekirdağ Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğünde Çalışan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Bazı Fiziksel Özellikleri Ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Tespiti*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Gelişim Üniversitesi.

KARAKOYUN, F. (2017). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Dicle Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1440-1449.

Karaman, M. K., Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.

Kaygusuz, T. (2022). *Profesyonel Voleybolcularda Antrenör Davranışlarının Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kesari, K.K., Siddiqui, M.H., Meena, R., Verma, H.N. and Kumar, S. (2013). Cell Phone Radiation Exposure On Brain and Associated Biological Systems. *Indian Journal of Experimental Biology*, 51, 187- 200.

Khan, F. A., Waqar, A., & Niazi, S. N. K. (2020). Text Neck syndrome among students of a medical and dental college in Lahore. *J Sharif Med Dent Coll*, 6(1), 5-8.

Kırgız, C., Şenel, Ö., Arslanoğlu, E., & Sever, O. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 1(2), 1-6.

Kim, S., & Kim, R. (2002). A Study of İnternet Addiction: Status, Causes, and Remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1).

Kim HJ, Kim JS (2015). The Relationship Between Smartphone Use and Subjective Musculoskeletal Symptoms and University Students. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(3), 575-579. DOI:10.1589/jpts.27.575

King ALS, Valenca AM, Silva ACO, Baczynski T, Carvalho MR, Nardi AE (2013). Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.025

King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S. ve 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 & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35

Konter, E. (1996). *Bir Lider Olarak Antrenör*. İstanbul: Alfa Basım.

Körmükçü, F. Y., Adalı, H., Şahin, H. (2021). Kocaeli Üniversitesi'ndeki Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(Özel Sayı 1), 38-51.

Kuşay, Y., (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık: Facebook Üzerine Bir Araştırma*, Beta Basım A.Ş., İstanbul.

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328- 359.

Leonard, W. R. (2012). Laboratory and Field Methods For Measuring Human Energy Expenditure. *American Journal of Human Biology*, 24(3), 372-384.

Levine, J. A. (2005). Measurement of Energy Expenditure. *Public Health Nutrition*, 8(7a), 1123-1132.

Liu, W., Mirza, F., Narayanan, A., & Souligna, S. (2020). Is It Possible To Cure Internet Addiction With The Internet?, *Art & Society*, 35(1), 245-255.

Macera, C.A., Ham, S.A., Yore, M.M., Jones, D.A., Ainsworth, B.E., Kimsey, C.D., Kohl, H.W., (2005). Prevalence of Physical Activity in the United States: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2001, *Prev Chronic Dis*, 2(2), 1-10.

McKenzie, T. L. (1991). Observational Measures of Childrens' Physical Activity. *Journal of School Health*, 61(5), 224-228.

McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F., Conway, T. L. (2000). Leisure-Time Physical Activity in School Environments: an Observational Study Using SOPLAY. *Preventive Medicine*, 30(1), 70-77.

Minaz, A. ve Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(21), 268-286.

Nalwa, K., ve Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.

Nelson, M. E., & Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Orley J. & Kuyken W. (1993). *Quality of Life Assessment: International Perspectives. Proceedings of The Joint meeting Organized by the WHO and the Foundation IPSEN in Paris*, s. 41-57.

Ndahimana, D., Kim, E. K. (2017). Measurement Methods For Physical Activity and Energy Expenditure: A Review. *Clinical Nutrition Research*, 6(2), 68.

Notara V, Vagka E, Gnardellis C, Lagiou A (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults. *Addiction & Health*, 13(2), 120-136. DOI: 10.22122/ahj.v13i2.309

Özüdoğru, E. Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Park, J., Kazuko, I. T., Kim, E., Kim, J., Yoon, J. (2014). Estimating Free-Living Human Energy Expenditure: Practical Aspects of The Doubly Labeled Water Method and Its Applications. *Nutrition Research and Practice*, 8(3), 241.

Pedersen, B. K., Saltin, B. (2006). Evidence For Prescribing Exercise as Therapy in Chronic Disease. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(1), 3-63.

Plasqui, G., Joosen, A. M., Kester, A. D., Goris, A. H., Westerterp, K. R. (2005). Measuring Free-Living Energy Expenditure and Physical Activity With Triaxial Accelerometry. *Obesity Research*, 13(8), 1363-1369.

Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172

Rachele, J. N., McPhail, S. M., Washington, T. L., Cuddihy, T. F. (2012). Practical Physical Activity Measurement in Youth: A Review Of Contemporary Approaches. *World Journal of Pediatrics*, 8(3), 207-216.

Ramazanoğlu, M., Kızıman, E. (2018). Farklı Branşlardaki Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılıklarının İncelenmesi. *İnternational Journal of Social and Humanities Sciences Research (Jshsr)*, 5(24), 1515-1526.

Ramos Salas, X., Forhan, M., Caulfield, T., Sharma, A. M. ve Raine, K. (2017). A Critical Analysis Of Obesity Prevention Policies and Strategies. *Canadian Journal of Public Health*, 108(5-6), 598-608.

Rejeski, W. J., & Brawley, L. R. (2006). Functional Health: İnnovations in Research on Physical Activity With Older Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(1), 93-99.

Rowland, P. W., Freedson, P. (1994). Physical Activity, Fitness and Health in Children: A Close Look. *Pediatrics*, 93, (4), 669-672.

Sağlık Bakanlığı. (2015). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi 2014*. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940, Ankara.

Salehan M, Negahban A (2013). Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639. DOI: 10.1016/j.chb.2013.07.003

Sarıkabak, M., Yaman, N., Kır, R., & Yanar, Ş. (2018). Sporcuların İnternet Kullanımına Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 79-86.

Schrack, J. A., Simonsick, E. M., Ferrucci, L. (2010). The Energetic Pathway To Mobility Loss: An Emerging New Framework For Longitudinal Studies On Aging. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58, S329-S336.

Schrack, J. A., Zipunnikov, V., Goldsmith, J., Bandeen-Roche, K., Crainiceanu, C. M., Ferrucci, L. (2014). Estimating Energy Expenditure From Heart Rate In Older Adults: A Case For Calibration. *PLoS One*, 9(4), e93520.

Schreier, N., Huss, A. and Rösli, M. (2006). The Prevalence of Symptoms Attributed to Electromagnetic Field Exposure: A Cross-Sectional Representative Survey in Switzerland. *Sozial- und Präventivmedizin*, 51, 202-209.

Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E., & Sunay, H. (2001). *Antrenör Eğitimi ve İlkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y., and Zhao, Q. (2013). Correlational Analysis of Neck/Shoulder Pain and Low Back Pain With the use of Digital Products, Physical Activity and Psychological Status Among Adolescents in Shanghai. *Plos One*, 8(10), 78109.

Shapira N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., ve ark. (2003). Problematic İnternet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depress Anxiety*, 17, 207-216.

Sharan D, Ajeesh PS (2012). Risk Factors and Clinical Features of Text Message İnjuries. *Work*, 41, 1145-1148. DOI: 10.3233/WOR-2012-0294-1145

Sirard, J. R., Pate, R. R. (2001). Physical Activity Assessment in Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 31(6), 439-454.

Ströhle, A.(2009). Physical Activity, Exercise, Depression and Anxiety Disorders, *J Neural Transm*, 116(6), 777-784.

Tanır, G., (2021). *Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi Ve Nomofobi İle İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.

Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41.

Tatar, Y. (2009). *Uzaktan algılama tarihçesine genel bir bakış*. [http://www.jmo.org.tr/resimler/ekler/b56beb4fb3143ab\\_ek.doc](http://www.jmo.org.tr/resimler/ekler/b56beb4fb3143ab_ek.doc) E.T. 23.04.2022

Tavolacci, M.-P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia Among French College Students: Marie-Pierre Tavolacci. *The European Journal of Public Health*, 25, 175-182.

Testa, M. A., & Simonson, D. C. (1996). Assessment of Quality-of-Life Outcomes. *New England Journal of Medicine*, 334(13), 835-840.

Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and Psychometric Properties of The Problematic Internet Use Questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.

Thompson, W.R., Gordon, N.F., Pescatello, L.S., (2009). *American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins, 232-250.

Tozoğlu, E. (2003). *Farklı Spor Dallarında Görev Alan Antrenörlerin Liderlik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Bazı Değişkenlerle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri, Erzurum.

Tudor-Locke, C., Burkett, L., Reis, J.P., Ainsworth, B.E., Macera, C.A., Wilson, D.K.,(2005). How Many Days of Pedometer Monitoring Predict Weekly Physical Activity in Adults, *Prev Med*, 40(3): pp. 293-298.

Tunay, V.B. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Yayıncılık.

Tuncel Dolaşır S. (2011). Sınıf İçi Öğretmen Davranışlarının Beden Eğitimi ve Diğer Branş Öğretmenleri Açısından Karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX(2), 65-69

Tüzün, S., Kamuk, Y. U. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 1-14.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G., (2005). How To Assess Physical Activity? How To Assess Physical Fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12, 102-114.

Volp, P., Oliveira, F. C., Alves, D. M., Esteves, E. A., Bressan, J. (2011). Energy Expenditure: Components and Evaluation Methods. *Nutricion Hospitalaria*, 26(3).

Warburton, D. E., & Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

Weir, J. D. V. (1949). New Methods For Calculating Metabolic Rate With Special Reference To Protein Metabolism. *The Journal of Physiology*, 109(1-2), 1-9.

Welk, G. (2002). *Physical Activity Assessments For Health-Related Research*. Illinois: Human Kinetics.

Welk, G. J., Differding, J. A., Thompson, R. W., Blair, S. N., Dziura, J., Hart, P. (2000). The Utility of the Digi-Walker Step Counter to Assess Daily Physical Activity Patterns. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 481-S848.

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Chapter 4: Recommended population levels of physical activity for health, pp.15-33.

World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Xie, Y., Szeto, G. and Dai, J. (2017). Prevalence and Risk Factors Associated with Musculoskeletal Complaints Among Users of Mobile Handheld Devices: *A Systematic Review*. *Appl Ergon*, 59:132-142.

Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri-SPSS Uygulamalı*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1).

Yengin, D. (2015). Sosyal Medya ve Akıllı Mobil Teknoloji: Akıllı Sosyal Yaşamlar, *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication (TOJDAC)*, 6(2), 105-113.

Yıldırım C. (2014). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Graduate Theses and Dissertations. 14005.

Yıldırım C., ve Correira, A.P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of A Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130– 137.

Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M, Yildirim S (2016). A Growing Fear: Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. DOI: 10.1177/0266666915599025

Yıldırım, Ö. F. (2023). *İzmir İli Aile Hekimliği Uzmanlık Asistanlarında İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi*, (Tıpta Uzmanlık Tezi), İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.

Young, K. (2010). Policies and Procedures To Manage Employee Internet Abuse. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1467-1471.

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.


Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: *Treatment Outcomes and Implications*. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Zhang, W. S. (2010). Construction, Calibration and Testing of A Decimeter-Size Heat-Flow Calorimeter. *Thermochimica Acta*, 499(1-2), 128-132.

## EKLER

### EK 1: Etik Kurul Onayı



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2024-42 09/02/2024  
Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

**Sayın Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK**

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Başvuru Numarası	2023-438
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK
Araştırma Başlığı	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde Görev Yapan Antrenörlerin Nomofobi, İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Çorum İli Örneği)
Toplantı Tarihi	07.02.2024
Karar Numarası	2024-01

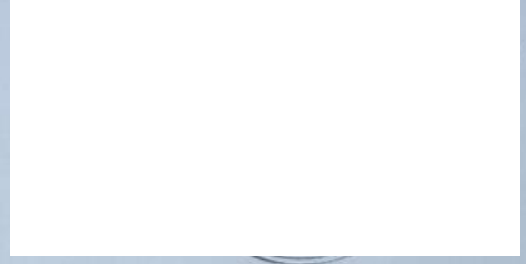
Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.  
 Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.  
 Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.\*  
 Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

**EK-2. Kurum İzin Belgesi**

Sn. Semra DOĞAN

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programında yapmış olduğunuz çalışma için Çorum Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde çalışan antrenörler ile çalışmanız uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.



### EK-3. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

##### LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!

Bilimsel araştırma amaçlı ve detayları aşağıda yer alan bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özgürce vermeniz gerekmektedir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amacıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığımız ya da belirtilmediğini fark ettiğiniz noktalar olursa araştırmacıya sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra, kararınızı özgürce verebilmeniz ve düşünmeniz için formu imzalamadan önce araştırmacı size zaman tanıyacaktır. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde formu imzalayınız.

#### 1. ARAŞTIRMANIN ADI

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde Görev Yapan Antrenörlerin Nomofobi, İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Çorum İli Örneği)

#### 2. KATILIMCI SAYISI

Bu araştırmada yer alması öngörülen toplam katılımcı sayısı 97'dir.

#### 3. ARAŞTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 10 dakikadır.

#### 4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan antrenörlerin nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenerek bu durumu etkileyebilecek olan faktörlerin belirlenmesi ve bununla ilgili olarak araştırmacılara ve konu ile ilgili profesyonellere tavsiyelerde bulunmaktır.

#### 5. ARAŞTIRMAYA KATILMA ve ÇIKARILMA KOŞULLARI

Bu araştırmaya dahil edilebilmek için sahip olmanız gereken koşullar şu şekildedir;

##### Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

- Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde antrenör olarak görev yapıyor olmak,
- Çalışmaya katılıma rıza göstermek.

**Dikkat:** Bu formun her bir sayfası hem araştırmacı hem de katılımcı tarafından imzalanacaktır ve bir kopyası katılımcıya verilecektir.



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

**BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU**

Araştırmadan dışlanma kriterleri:

- a. Çorum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde antrenör olarak görev yapmamak,
- b. Çalışmaya katılıma rıza göstermemek.

**6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

Bu araştırmada anket yöntemi ile veri toplanacaktır. Size uygulanacak veya sizin yapmanız gereken, verilecek olan formu ve ölçeği doldurmaktır. İstedığınız takdirde, araştırma sonunda ortaya çıkan değerleri öğrenebileceksiniz.

**7. KATILIMCININ SORUMLULUKLARI**

Bu araştırmaya katılıma izin vermekle herhangi bir sorumluluk altına girmiş olmayacaksınız.

**8. OLASI RİSKLER**

Bu araştırmanın, bilinen herhangi bir riski bulunmamaktadır.

**9. ARAŞTIRMAYA KATILIMIN OLASI YARARLARI**

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan antrenörlerin nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin inceleneceği bu çalışmaya katkı sağlamış ve bilimsel verilerin elde edilmesine yardımcı olmuş olacaksınız.

**10. GİDERLERİN KARŞILANMASI ve ÖDEMELER**

Bu araştırmaya katılmanız için veya araştırmadan kaynaklanabilecek giderler için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır. Bunun dışında size veya yasal temsilcilerinize herhangi bir maddi katkı sağlanmayacaktır.

**11. BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ**

Araştırma süresince elde edilen sizinle ilgili bilgiler size özel bir kod numarası ile kaydedilecektir. Size ait her türlü bilgi gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayınlarsa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, etik kurullar ve resmi makamlar bilgilerinize ulaşabilecektir. Siz de istediğinizde kendinize ait bilgilere ulaşabileceksiniz.

**12. ARAŞTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM veya KURULUŞ**

Araştırmayı destekleyen kurum/kuruluş yoktur.

**13. ARAŞTIRMAYA KATILMAYI REDDETME veya AYRILMA DURUMU**

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından çıkarılmanız durumunda da, sizle ilgili veriler bilimsel amaçla kullanılabilir.

**Dikkat:** Bu formun her bir sayfası hem araştırmacı hem de katılımcı tarafından imzalanacaktır ve bir kopyası katılımcıya verilecektir.



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

**BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU**

**14. ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI**

Yukarıda detayları yazılı olan ve tarafıma anlatılan bu araştırmada yer almak için araştırmacı Semra DOĞAN tarafından "katılımcı" (denek) olarak davet edildim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağına bilincindeyim). Araştırmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. Bu koşullar altında, bana ait bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyorum ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜ		İMZASI
ADI SOYADI		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

ARAŞTIRMACI		İMZASI
ADI SOYADI	Semra DOĞAN	
GÖREVİ	YL Öğrencisi	
ADRES	süstitü Eğitim Enstitüsü im	
TELEFON		
TARİH		

**Dikkat:** Bu formun her bir sayfası hem araştırmacı hem de katılımcı tarafından imzalanacaktır ve bir kopyası katılımcıya verilecektir.

## EK-4. Kişisel Bilgi Formu

### Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Akademik bir çalışma için, size verilmiş olan bu kişisel formundaki bilgilerin tarafınızdan cevaplandırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki soruları içtenlikle cevaplamanızı rica ederim. Sorulara verilecek olan cevaplar anonim kalacak olup, kişiye özel bir değerlendirme yapılmayacak ya da herhangi bir kişi ya da kurum ile paylaşılmayacaktır. Sizden istenen tüm soruları dikkatlice okumanız ve sizin için en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Semra DOĞAN  
Hitit Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER	
Cinsiyet	<input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Kadın
Medeni Durum	<input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar
Doğum Yılı	.....
Boy	.....
Kilo	.....
Öğrenim Düzeyi	<input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
Branşınız	
Hizmet Yılı	<input type="checkbox"/> 0-5 <input type="checkbox"/> 6-10 <input type="checkbox"/> 11-15 <input type="checkbox"/> 16-20 <input type="checkbox"/> 21-25 <input type="checkbox"/> 25+
İkamet Yeri	<input type="checkbox"/> Köy <input type="checkbox"/> İlçe <input type="checkbox"/> İl
Yabancı dil bilgi düzeyiniz?	<input type="checkbox"/> Kötü <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Çok iyi
Mesai Ortamınızdan Memnun musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Üstlerinizden Takdir Görüyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Kendinizi Mesleğinizde Verimli Hissediyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Mesleğinizi Severek Yapıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Mesleğiniz Toplumda Hak Ettiği Yerde midir?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Mesleğinizle İlgili Ödül Aldınız mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Ailenizin toplam aylık geliri (yaklaşık)	<input type="checkbox"/> 22000 TL'den az <input type="checkbox"/> 22001- 30000 TL <input type="checkbox"/> 30001-40000 TL <input type="checkbox"/> 40001-50000 TL <input type="checkbox"/> 50000 TL üzeri
İnternetle ilk defa kaç yaşında tanıştınız?	

SORULAR					
		EVET		HAYIR	
Evinizde internete bağlı bir bilgisayarınız var mı?					
İnternete bağlı bir tabletiniz var mı?					
İnternete bağlı bir cep telefonunuz var mı?					
WhatsApp, Hangout, bip ya da benzeri anlık mesajlaşma uygulaması kullanıyor musunuz?					
Evinizde kablosuz internet (WIFI) var mı?					
Evinizde internete bağlanabilen TV var mı?					
Evinizde online TV platformu hizmeti var mı (Tivibu, NETFLIX, Puhu TV vb.)?					
Evinizde Xbox ya da PlayStation gibi internete bağlanabilen bir oyun konsolunuz var mı?					
Ailenizin arabası var mı?					
Oturduğunuz ev ailenize mi ait?					
Genellikle hangi amaçlar için akıllı telefon kullanıyorsunuz? (Size en yakın gelen 3 şıkki sıra numarası vererek işaretleyiniz)		<input type="checkbox"/> Sosyal medya <input type="checkbox"/> Müzik dinleme/Vide <input type="checkbox"/> Hebrlere ulaşım (gazete, dergi vb.) <input type="checkbox"/> Aileyle iletişim <input type="checkbox"/> Arkadaşlarla iletişim <input type="checkbox"/> Oyun oynama <input type="checkbox"/> Varsa diğer: _____			
Genellikle hangi durumlarda akıllı telefon kullanıyorsunuz? (Size en yakın 3 şıkki sıra numarası vererek işaretleyiniz)		<input type="checkbox"/> Yalnız olduğumda <input type="checkbox"/> Ders çalışırken <input type="checkbox"/> Sıkıldığım zamanlarda <input type="checkbox"/> Uyanır uyanmaz <input type="checkbox"/> Gece yatarken <input type="checkbox"/> Toplu taşıma aracında <input type="checkbox"/> Varsa diğer: _____			
Bir günde yaklaşık kaç saat akıllı telefon kullanıyorsunuz?		<input type="checkbox"/> 1 saatten az <input type="checkbox"/> 1-2 saat <input type="checkbox"/> 3-4 saat <input type="checkbox"/> 5 saat ve üstü			
<b>Aşağıdaki sosyal medya hesaplarından hangilerini kullanıyorsunuz?</b>					
<input type="checkbox"/> Facebook	<input type="checkbox"/> Instagram	<input type="checkbox"/> Tumblr	<input type="checkbox"/> Twitter	<input type="checkbox"/> Badoo	<input type="checkbox"/> Pinterest
<input type="checkbox"/> Google Plus	<input type="checkbox"/> YouTube	<input type="checkbox"/> LinkedIn	<input type="checkbox"/> Flickr	<input type="checkbox"/> My Yahoo	Diğer.....
<input type="checkbox"/> <b>HİÇ BİR SOSYAL MEDYA HESABIM YOK</b>					

## EK-5. Young İnternet Bağımlılık Ölçeği

### YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda, internet kullanımınıza ilişkin bazı sorular bulunmaktadır. Her soru için, seçeneklerden size uygun gelen bir cevabı daire içerisine alarak puanlandırınız.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamanız internette dolay olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4	5
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip internete girince rahatlırsınız?	0	1	2	3	4	5

## EK-6. Nomofobi Ölçeği

### Nomofobi Ölçeği

Aşağıda nomofobi düzeyinize yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen size en uygun olan cevabı ilgili kutucuğu X ile işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.							
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.							
5- Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.							
6- Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.							
7- Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına 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 telefona bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.							
10- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							
11- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim							
12- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim							
13- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.							
14- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.							
15- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.							
16- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.							
17- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.							
18- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.							
19- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.							
20- Eğer akıllı telefonun yanımda değilse; ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.							

## Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1	Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	<input type="checkbox"/> Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz ↗ )	Haftada ..... gün	
2	Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emin değilim	Günde ..... dakika	Günde ..... saat
Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.				
3	Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)	<input type="checkbox"/> Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz ↗ )	Haftada ..... gün	
4	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emin değilim	Günde ..... dakika	Günde ..... saat
Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.				
5	Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	<input type="checkbox"/> Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz ↗ )	Haftada ..... gün	
6	Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emin değilim	Günde ..... dakika	Günde ..... saat
Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.				
7	Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?	<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emin değilim	Günde ..... dakika	Günde ..... saat

