

Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Ergen Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Servet REYHAN^{ID}, Servet ÖZORUÇ^{ID}, Yağmur ÇINAR^{ID}

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1690789>

ORIGINAL ARTICLE

Osmaniye Korkut Ata
Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Osmaniye/Türkiye

Öz

Nomofobi, bireyin cep telefonu olmadan yaşama korkusu veya kaygısı olarak tanımlanır. Günümüzde özellikle ergenler arasında yaygın bir sorundur. Ergenlik döneminde ergenlerin kendilerine güven duymaları ve çevreleriyle sağlıklı iletişim kurmaları, olumlu davranışlar geliştirmeleri açısından büyük bir önem taşır. Araştırmanın amacı spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin nomofobi ve özgüven düzeylerini incelemektir. Araştırmanın evrenini Osmaniye il merkezindeki lise öğrencileri oluşturmakta olup, örneklem, Osmaniye il merkezindeki lise kampüslerinde öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama değerleri boy uzunluğu 170,20±8,90cm; vücut ağırlığı 61,99±12,41 kg'dır. Lisanslı sporcu olan (n=181) ve sporcu lisansı olmayan (n=148) katılımcıya; veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Kanbay vd. (2022) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği ve Arı (2023) tarafından geliştirilen Ergen Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS yazılımı kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiş ve bu nedenle ikili grup karşılaştırmaları Mann-Whitney U testi ile gerçekleştirilmiştir. Nomofobi Ölçeği puan ortalaması 20,29±7,26 bulunmuştur. Ergen Güven Ölçeği toplam puan ortalaması 32,05±5,98 bulunmuştur. Özgüven ve nomofobi ölçeği toplam puanlarında; cinsiyete göre (p<0,05), düzenli egzersiz yapma durumuna göre (p<0,05) düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Okul türü, lisanslı sporcu olma durumu, düzenli egzersiz yapma ve haftalık egzersiz süresi açısından ergen özgüven puanlarında (p<0,05) anlamlı farklar bulunmuştur. Ergenlerin genel olarak orta düzeydeki nomofobi seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Ergenlerde nomofobi riskini azaltmak ve özgüvenlerini artırmak için düzenli egzersiz ve spor yapma alışkanlığı kazandırılarak özgüvenin desteklenmesi dijital bağımlılığı önlemeye yönelik farkındalık çalışmaları düzenlenmelidir.

Sorumlu Yazar:

Servet REYHAN
servet.reyhan@gmail.com

Anahtar kelimeler: Ergen, Nomofobi, Özgüven.

Examination of High School Students' Nomophobia and Adolescent Self-Confidence Levels

Abstract

Nomophobia, the fear or anxiety of living without a mobile phone, has become a prevalent issue, particularly among adolescents. During adolescence, fostering self-confidence and establishing healthy communication with others are crucial for the development of positive behaviors. The purpose of the study is to examine the levels of nomophobia and self-confidence among high school students who engage in sports and those who do not. The study population consisted of high school students from the Osmaniye city center, with the sample drawn from students enrolled in high schools. The average height and body weight of the participants were 170.20±8.90 cm and 61.99±12.41 kg, respectively. Data collection tools included a Personal Information Form, the Nomophobia Scale developed by Kanbay et al. (2022), and the Adolescent Self-Confidence Scale developed by Arı (2023). Participants included both licensed athletes (n=181) and non-licensed athletes (n=148). The data were analyzed using SPSS software. Given the non-normal distribution of the data, pairwise group comparisons were conducted using the Mann-Whitney U test. The mean score for the Nomophobia Scale was 20.29±7.26, while the mean total score for the Adolescent Self-Confidence Scale was 32.05±5.98. Significant differences were observed in self-confidence and nomophobia scores based on gender (p<0.05) and regular exercise status (p<0.05). A significant difference was also found in self-confidence scores based on school type, licensed athlete status, regular exercise, and weekly exercise duration (p<0.05). The findings indicate that adolescents generally exhibit moderate levels of nomophobia. To reduce the risk of nomophobia and enhance self-confidence, awareness programs should be organized to combat digital addiction by encouraging regular exercise and sports participation, thereby supporting the development of self-confidence in adolescents.

Keywords: Adolescent, Nomophobia, Self-Confidence.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
20.06.2025

Kabul Tarihi:
18.09.2025

Online Yayın Tarihi:
28.09.2025

Giriş

Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeye ya da davranış biçimine karşı olan tutumunu denetleyememesi durumudur. Bu durum, kişinin istemese bile bu alışkanlığı sürdürmesi, günlük yaşamının önemli bir kısmını bu uğraşa ayırması ve gönüllü olmaksızın yoğun zaman ve çaba harcamasıyla kendini gösteren bir davranış biçimidir. Bu durum bireyin zamanla hayatının büyük bir bölümünü etkisi altına alır ve irade dışında meydana gelebilir (Dinç, 2015). Yapılan bir araştırma sonucunda, öğrencilerin %97,6'sının akıllı telefon kullandığı saptanmıştır (Yusufoğlu, 2016). Bu sonuç genç bireylerin akıllı telefonların yol açabileceği bilişsel, psikolojik ve sosyal etkiler karşısında daha duyarlı ve risk altındaki bir gruba dönüştürmektedir. Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte bu durumun toplumsal yaşama derinlemesine nüfuz etmesi ve akıllı telefonların bireylerin gündelik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmesine yol açmıştır. Bu duruma ilişkin kavramlardan biri de, bireyin cep telefonundan uzak kalma ya da iletişim kuramama düşüncesiyle yoğun kaygı yaşaması olarak tanımlanan *nomofobi* (No-Mobile-Phone Phobia) olgusudur (Kocabaş ve Korucu, 2018). Nomofobi, psikolojik alanda, bireylerin mobil cihazlarına aşırı bağımlı hale gelmesi ve bu cihazlara ulaşamadıklarında duydukları belirgin kaygıyı tanımlayan güncel bir terim olarak ortaya çıkmıştır (Gezgin vd., 2017). Nomofobi, bağımlılık sorunlarına benzerlik gösteren bir kavram olmakla birlikte, fobiler kategorisinde yer alır. Bu durum, mantıksız korkular ve bu korkuların yol açtığı psikolojik ve fiziksel zararlarla korkuların yarattığı olumsuz zihinsel ve bedensel etkilerle bağlantılıdır (Erdem vd., 2016). Nomofobi, çağdaş dönemin yeni bir fobi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin cep telefonuna erişimi kaybetmesi veya mobil cihazla iletişim kuramaması durumunda ortaya çıkan kaygı duygusu olarak tanımlanır (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobi, bireylerin telefonlarına erişim sağlayamadığı durumlarda, örneğin telefonu unuttuklarında, kapsama alanı dışında kaldıklarında veya şarjı tükendiğinde, aşırı bir kaygı duygusunun ortaya çıkmasına neden olur. Bu durum, bireylerin günlük yaşamlarına odaklanmalarını engeller, çünkü sürekli olarak cihazlarına erişim sağlayamama durumu bireyi tedirgin eder. Sonuç olarak, hayatın akışına devam etmeleri, sosyal etkileşimlerde bulunmaları ve sorumluluklarını yerine getirmeleri olumsuz yönde etkilenebilir. (Dixit vd., 2010). Nomofobi, özellikle genç kuşak için büyük bir risk teşkil etmektedir çünkü bu kuşağın dijital dünyaya olan bağımlılığı nedeniyle daha fazla etkileyebilmektedir (Kocabaş ve Korucu, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı, literatürde henüz kesin ve ortak bir tanıma kavuşmamış olmakla birlikte, genellikle bireylerin telefona sürekli ilgi duyma, sık aralıklarla kontrol etme gereksinimi hissetme, aşırı kullanım sonucu uyku düzeninde bozulma ve uykusuzluk gibi belirtilerle kendini gösteren bir davranışsal bağımlılık türü olarak ele alınmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının temelinde, bu cihazların internet erişimi sunma kapasitesi yatmaktadır. Mobil cihazların sağladığı her an, her

yerden bağlantı imkânı, kullanıcının sürekli çevrim içi olma isteğini pekiştirerek, bağımlılığı arttıran bir faktör haline gelmektedir (Sevgi, 2013). Nomofobi, cep telefonlarına aşırı bağımlılıkla karakterize edilen bir durumdur ve özellikle genç bireylerde sıkça görülmektedir. Lise çağındaki öğrencilerde bu bağımlılığın, sosyal iletişim becerilerinin zayıflamasına ve kişisel gelişimlerinin engellenmesine yol açabileceği düşünülmektedir. Nomofobi, sadece sosyal becerilerde değil, problem çözme yeteneklerinde de bir eksikliğe yol açabilir. Akranlarıyla kıyaslandığında, bu bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerileri daha düşük olabilir. Sosyal becerilerinin zayıf olması, özgüven kaybına ve dolayısıyla yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir (Kocabaş ve Korucu, 2018).

Özgüven, tarihsel süreç içinde hem psikoloji hem de diğer sosyal bilim disiplinlerinde yoğun bir şekilde incelenmiş ve araştırılmış en önemli kavramlardan biri olmuştur. Özgüven, bireyin çevresiyle olan etkileşimini güçlendirir ve bireyin çevresiyle daha etkin ve sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Böylece bireyin sosyal çevresiyle uyum içinde bir yaşam sürme konusunda destek olur. Yaşamı boyunca karşılaştacağı her durum özgüven sahibi bireyin uyum sağlamasını kolaylaştırabilir (Erden, 2019). Özgüven, kişinin anı dolu dolu, yaşadığı anların mutlu, tatmin edici, duygusal doyum ve sevgi hislerinin oluşmasında temel psikolojik zeminin sağlamlaştırılmasını etkiler (Soner, 2000). Özgüven, bireyin yaşamında başarı ve mutluluğun temel belirleyicilerinden biridir. Günlük yaşamın her alanında ihtiyaç duyulan bu duygu, bireyin kendini ifade etme, hedeflerine ulaşma ve sosyal ilişkilerde etkin olma becerilerini doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla özgüvenin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi, hem kişisel hem de toplumsal açıdan önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (Zeyrek, 2024). Çocukluk döneminde yeterince kazandırılmayan özgüven, ergenlik döneminde bireyin yaşamını derinden etkileyebilir. Kimlik arayışının yoğun olduğu bu dönemde bireyin sosyal etkileşimlerini ve içsel dünyasını derinden etkileyebilen önemli bir faktör olarak öne çıkar. Bununla birlikte, özgüvenin geliştirilebilen bir özellik olması, bu sorunun zaman içinde aşılabilmesine olanak sağlayabilir. Ergen, özgüvenini geliştirme yolunda adımlar atarak, bu olumsuz etkileri giderebilir hatta tamamen ortadan kaldırabilir. Ergenlikte özgüven eksikliklerinin giderilmesi, yalnız bu dönemdeki ruhsal sağlığı değil, ergenin gelecekteki yaşamını da olumlu bir şekilde etkileyecektir (Altıntaş, 2015). Gelişim çağındaki bireylerin bu döneme ait görevlerini başarılı bir şekilde zamanında yerine getirmesi ilişkilere uyum sağlayabilmesini ve sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir. Ancak bu görevlerden her biri başarısız olduğunda, kişilik gelişiminde uyumsuzluklar ortaya çıkabilir ve bu durum, güvensizlik duygularının oluşmasına yol açar (Bilgin, 2011).

Günümüzde dijital teknolojilerin yaygın kullanımı ile birlikte özellikle ergen bireylerde nomofobi gibi dijital bağımlılıklar giderek artmaktadır. Nomofobi, bireyin cep telefonuna erişememe durumunda yaşadığı yoğun kaygı ile karakterize edilen yeni nesil bir bağımlılık türüdür. Mevcut literatürde nomofobinin yaygınlığı ve etkileri üzerine yapılan çalışmalar bulunmakla birlikte, bu olgunun ergenlerin psikososyal gelişim özellikleriyle, özellikle özgüven düzeyleriyle olan ilişkisi sınırlı sayıda araştırmada ele alınmıştır. Özgüven, ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi açısından kritik bir değişken olmasına rağmen, nomofobi ile arasındaki ilişkiyi inceleyen kapsamlı ve güncel çalışmaların azlığı dikkat çekicidir. Ayrıca, cinsiyet, düzenli egzersiz yapma durumu ve lisanslı sporculuk gibi değişkenlerin hem nomofobi hem de özgüven üzerindeki etkileri henüz yeterince araştırılmamıştır. Bu bağlamda, Osmaniye ilindeki lise öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışma, nomofobi ve ergen özgüveni arasındaki ilişkiyi inceleyerek, literatürdeki bu önemli boşluğu doldurmayı ve dijital bağımlılıkla mücadelede özgüvenin koruyucu rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın temel amacı, lise öğrencilerinin nomofobi ve ergen özgüven düzeylerini incelemektir. Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan tarama (survey) deseni tercih edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2024).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Osmaniye ilindeki liseler kampüsünde öğrenim gören bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi lise öğrenimine devam eden 166 kız ve 163 erkek olmak üzere toplamda 329 öğrenci gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada, katılımcıların tümünün örneklem grubuna dahil olma olasılığının eşit ve rastlantısal olduğu bir yöntem tercih edilmiştir. Bu nedenle verilere kolay ve hızlı ulaşmasını sağlayan basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit rastgele örneklemede, katılımcıların araştırma sürecine katılma olasılıkları eşit olmakla birlikte, çalışma evreni de homojendir (Yağar ve Dökme, 2018; Atasoy vd., 2025).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçlarından demografik bilgileri öğrenmek amacıyla kişisel bilgi formu telefon bağımlılıklarını ölçmek amacıyla nomofobi ve özgüvenlerini ölçmek için ergen özgüven ölçeği kullanılmıştır. Çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin velilerinde gönüllü katılım onam formu alınmıştır.

Nomofobi Ölçeği

Kanbay ve diğerleri tarafından geliştirilen “Fırat Nomofobi Ölçeği”, tek boyutlu ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1 = "kesinlikle uygun değil," 2 = "uygun değil," 3 = "orta derecede uygun," 4 = "uygun," ve 5 = "kesinlikle uygun" olarak kodlanmış 5 noktalı Likert tipinde bir ölçektir. Cronbach α güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmış olup, bu değer ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekte ters puanlama yapılan bir madde bulunmamaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 40'tır. Ölçekten elde edilen puanların artması, bireyin nomofobi düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir (Kanbay vd., 2022).

Ergen Özgüven Ölçeği

Arı tarafından geliştirilen “Ergen Özgüven Ölçeği” ölçekte yer alan özgüven değişkeni, “kendini tanıma” ve “kendisiyle barışık olma” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 9 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert (1= Kesinlikle katılmıyorum – 5= Kesinlikle katılıyorum) tipindedir. Ölçeğin genelinden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin nihai formunda, genel Cronbach alfa katsayısı .74, birinci faktör için .72 ve ikinci faktör için .54’tür. Ölçekten elde edilen toplam puan, bireyin özgüven düzeyine ilişkin bir gösterge olup, yüksek puanlar bireyin özgüven düzeyinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır (Arı, 2023).

Verilerin Analizi

Bu araştırmada veri analiz süreci IBM SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılarak sistematik bir şekilde yürütülmüştür. Analiz aşamaları öncelikle, anket formlarından elde edilen ham veriler eksiksiz bir şekilde SPSS ortamına aktarılmış ve veri girişi sonrasında veri temizleme işlemleri uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler kapsamında; katılımcıların demografik özellikleri frekans (n) ve yüzde (%) dağılımlarıyla, ölçek puanları ise aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SD) değerleriyle sunulmuştur. Verilerin normal dağılım varsayımını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk normallik testi uygulanmıştır. Test sonuçları, verilerin normal dağılım göstermediğini ortaya koymuştur ($p < 0.05$). Bu bulgu doğrultusunda, parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. İkili grup karşılaştırmalarında (cinsiyet, lisanslı sporcu olma durumu, düzenli egzersiz yapma gibi) nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi tercih edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ ve $p < 0.001$ değerleri esas alınmıştır.

Araştırmanın Etiği

Çalışma kapsamında gerekli etik onay, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu tarafından 20.12.2024 tarihli ve E.211741 sayılı kararla verilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan lise öğrencilerine ait cinsiyet, okul türü, yaş, düzenli egzersiz yapma durumu ve sporcu lisansına sahip olma gibi demografik bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1
Çalışmadaki Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Grup	N	%
Cinsiyet	Kız	166	50,5
	Erkek	163	49,5
Okul türü	Spor lisesi	129	39,2
	Diğer liseler	200	60,8
Yaş	15 yaş	60	18,2
	16 yaş	228	69,3
	17 yaş	41	12,5
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Evet	209	63,5
	Hayır	120	36,5
Sporcu lisansınız var mı?	Evet	181	55,0
	Hayır	148	45,0

Tablo 2
Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Özgüven Ölçeği ve Nomofobi Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	S.S.	MWU	z	p
Özgüven ölçeği	Erkek	163	177,04	28857,00	11567,000	-2,278	0,02*
	Kadın	166	153,18	25428,00			
	Toplam	329					
Nomofobi	Erkek	163	154,21	25135,50	11769,500	-2,042	0,04*
	Kadın	166	175,60	29149,50			
	Toplam	329					

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 2’de Erkeklerin özgüven ortalaması 177,04, kadınların ise 153,18. erkeklerin kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ($p < 0,02$) daha yüksek özgüvene sahip olduğunu göstermektedir. Erkeklerin nomofobi ortalaması 154,21, kadınların ise 175,60. erkeklerin nomofobi düzeylerinin kadınlardan daha düşük olduğu ($p < 0,04$) bulunmuştur.

Tablo 3

Öğrencilerin Sporcu Lisansına Göre Özgüven Ölçeği ve Nomofobi Puanlarının İncelenmesi

Değişkenler	Sporcu lisansı	N	X	S.S.	MWU	z	p
Özgüven ölçeği	Evet	181	187,12	33868,00	9391,000	-4,672	0,000**
	Hayır	148	137,95	20417,00			
	Toplam	329					
Nomofobi	Evet	181	159,83	28929,50	12458,500	-1,091	0,27
	Hayır	148	171,32	25355,50			
	Toplam	329					

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 3'te Sporcu lisansına sahip olan öğrencilerin özgüven ortalaması 187,12, sporcu lisansına sahip olmayan öğrencilerin ise 137,95. Sporcu lisansına sahip olan öğrencilerin lisansa sahip olmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ($p<0,000$) daha yüksek özgüvene sahip olduklarını göstermektedir. Sporcu lisansına sahip olan öğrencilerin nomofobi ortalaması 159,83, sporcu lisansına sahip olmayan öğrencilerin ise 171,32 sporcu lisansına sahip olmayan öğrencilerin nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4

Öğrencilerin Okul Türüne Göre Özgüven Ölçeği ve Nomofobi Puanlarının İncelenmesi

Değişkenler	Okul türü	N	X	S.S.	MWU	z	p
Özgüven ölçeği	Spor	129	178,05	22969,00	11216,000	-2,003	0,04*
	Diğer	200	156,58	31316,00			
	Toplam	329					
Nomofobi	Spor	129	161,99	20897,00	12512,000	-,461	0,64
	Diğer	200	166,94	33388,00			
	Toplam	329					

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 4'te Spor Lisesindeki Öğrencilerin özgüven ortalaması 178,05, Diğer Lisesindeki öğrencilerin ise 156,58, spor lisesindeki öğrencilerin diğer lisesindeki öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ($p<0,04$) daha yüksek özgüvene sahip olduğunu göstermektedir. Spor Lisesindeki Öğrencilerin nomofobi ortalaması 161,99 Diğer Lisesindeki öğrencilerin ise 166,94 okul türüne göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 5

Öğrencilerin Düzenli Egzersiz Yapma Durumlarına Göre Özgüven Ölçeği ve Nomofobi Puanlarının İncelenmesi

Değişkenler	Egzersiz durumu	N	X	S.S.	MWU	z	p
Özgüven ölçeği	Evet	129	179,19	37450,50	9574,500	-3,577	0,000**

	Hayır	200	140,29	16834,50			
	Toplam	329					
	Evet	129	158,17	33057,00			
Nomofobi	Hayır	200	176,90	21228,00	11112,000	-1,722	0,08
	Toplam	329					

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 5’te Egzersiz yapan öğrencilerin özgüven ortalaması 179,19, egzersiz yapmayanların ise 140,29. Egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz yapmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ($p<0,000$) daha yüksek özgüvene sahip olduğunu göstermektedir. Egzersiz yapan öğrencilerin nomofobi ortalaması 158,17, egzersiz yapmayanların ise 176,90. Egzersiz yapma durumu ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu çalışma, lise öğrencilerinin nomofobi ve ergen özgüven düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları, cinsiyet, düzenli egzersiz yapma durumu ve sporcu lisansına sahip olma gibi faktörlerin hem nomofobi hem de özgüven düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, alan yazındaki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında tutarlılık göstermekle birlikte, bazı noktalarda farklılıklar da içermektedir. Lise öğrencilerinin ergen özgüven düzeyleri ve Nomofobi ile ilgili Okul türü, Yaş, Düzenli egzersiz yapıyor musunuz? Sporcu lisansınız var mı? gibi önemli bilgiler ortaya koymaktadır. Lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü, yaş, düzenli egzersiz yapma ve sporcu lisansı durumunu gösteren bilgiler kişisel bilgi formu ile alındı. Çalışmaya dahil olan lise öğrencilerinin demografik özellikleri tablo 1’de verilmiştir. Özgüven, bireyin kendi yeteneklerine, değerine ve potansiyeline olan inancı olarak tanımlanmakta ve psikolojik iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin özgüven gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle toplumsal cinsiyetin bireylerin özgüven düzeylerine etkisi, çok sayıda disiplinin ilgi alanına girmekte ve bu konuda yapılan araştırmalar, kadınlar ve erkekler arasında özgüven düzeylerinde anlamlı farklılıklar olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, erkeklerin özgüven ortalamasının 177,04, kadınların ise 153,18 olduğu ve analiz testi sonuçlarının erkeklerin kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı şekilde ($p = 0,02$) daha yüksek özgüvene sahip olduğunu ortaya koyduğu bulgusu, toplumsal cinsiyet ve özgüven ilişkisini anlamak açısından önemli bir veri sunmaktadır. Karacil (2021)’in çalışmasında özgüvenin gelişiminde aile, sosyal çevre, kültür ve okulun etkileri olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca, uygulamalı eğitimin özgüven gelişimine katkı sağladığı ve özgüveni gelişen bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu belirtilmişti. Özçetin ve Atalay (2023)’ın spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, özgüven alt boyutunda erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğu ifade edilmiştir. Hindistan’da yapılan bir araştırmada, sporcu

erkeklerin özgüven düzeylerinin kadın sporculara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Shashidhara ve Patil, 2013).

Erkeklerin nomofobi ortalaması 154,21, kadınların ise 175,60. Mann-Whitney U testi sonucunda, erkeklerin nomofobi düzeylerinin kadınlardan daha düşük olduğu ($p = 0,04$) bulunmuştur. Araştırmada, kız öğrencilerin nomofobi puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, nomofobinin toplumsal cinsiyet rolleri, iletişim ihtiyaçları ve psikososyal faktörlerle yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir. Nomofobiye ilişkin cinsiyet temelli farklılıkların anlaşılması, hem önleyici hem de müdahale edici stratejilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynayacaktır. Ardahan Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, “kadınların erkeklere göre daha fazla nomofobik olduğu” tespit edilmiş ve bu bulgu, nomofobi düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Güllüce vd., 2019). Nomofobiye ilişkin cinsiyet farklılıkları, sadece Türkiye’de değil, farklı kültürel bağlamlarda da gözlemlenmektedir. Hashemi ve diğerlerinin İran’daki yükseköğretim öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi arasındaki ilişki incelenmiş ve kadın öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Hashemi vd., 2023). Özgüven ve nomofobi ölçeklerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklar bulunmaktadır. Araştırma bulgularına göre, özgüven düzeyleri açısından erkekler, kadınlara kıyasla daha yüksek özgüvene sahipken, nomofobi düzeyleri bakımından ise kadınlar, erkeklere göre daha yüksek nomofobi düzeyleri göstermektedir. Bu farklar, verilen p değerlerinin 0,05’ten küçük olması nedeniyle istatistiksel olarak anlamlıdır. Tablo 2 de erkeklerin özgüven puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösterir. Erden’in (2019) araştırması, lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin internet bağımlılığıyla nasıl ilişkilendiğini incelemiştir. Bu bulgu, dışsal onay arayışının internet bağımlılığı üzerinde daha az olumsuz etkisi olabileceğini düşündürülebilir. Araştırma bulgularına göre, içsel özgüven düzeyinin artması; bireylerin internet kullanımında kontrol güçlüğü yaşama düzeylerini, işlevsellikte bozulma oranlarını ve genel internet bağımlılığı düzeylerini azaltıcı bir etki göstermektedir. Benzer şekilde, dışsal özgüvenin ise yoksunluk belirtilerini, kontrol güçlüğü, sosyal izolasyon düzeyini ve toplam internet bağımlılığı puanlarını anlamlı düzeyde azalttığı belirlenmiştir. Van Deursen vd. (2015) çalışmasında kadınların sosyal etkileşim ve iletişim ihtiyaçlarını daha fazla dijital platformlarda karşılamaları, nomofobi düzeylerinin yükselmesine neden olabileceği belirtilmiştir. Ancak; Zorbaz ve Dost’un (2014) çalışmasında erkeklerin daha yüksek teknoloji bağımlılığı gösterdiği belirtilmiştir. Bu farklılık, örneklem gruplarının yaş, kültürel özellikler veya teknoloji kullanım alışkanlıklarından kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle, cinsiyet ve nomofobi ilişkisinin daha geniş örneklemle ve farklı kültürel bağlamlarda incelenmesi önerilmektedir. 312 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazla akıllı

telefon kullanımı ile vakit geçirdiği tespit edilmiştir (Erdem vd., 2013). Bu sonuç; bu çalışmamız ile uyuşmaktadır aynı zamanda bu bulgular, Roberts vd. (2013) araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Çakır ve Oğuz tarafında yapılan araştırmada da katılımcıların yarısından fazlasının erkek olmasına rağmen, kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili çeşitli alt boyutlarda (günlük yaşamda rahatsızlık, tolerans, geri çekilme belirtileri, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler) cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ve bu farklılık kız öğrenciler lehine gelişmiştir. Bu bulgu, kız öğrencilerin akıllı telefon kullanımını daha yoğun bir şekilde sosyal etkileşim ve sosyalleşme amacıyla kullandıklarını ve bu durumun onları fiziksel belirtiler açısından daha fazla etkilediğini düşündürmektedir (Çakır ve Oğuz, 2017). Alan yazında, nomofobinin ergenler arasında oldukça yaygın bir sorun olduğunu ve bu durumun yakın gelecekte daha ciddi boyutlara ulaşabileceğini öngören araştırmalar, elde edilen bulguları desteklemektedir. (Bivin vd., 2013; Gezgin, 2018; Yıldırım, 2022). Lisansı olan sporcuların olmayanlara kıyasla daha yüksek özgüven seviyeleri sergilediğini göstermektedir. Özgüven, rekabetçi kaygıyı yönetme ve odaklanmayı artırmadaki rolünü vurgulayan çeşitli çalışmalarda belirtildiği gibi daha iyi performans göstermiştir (Magalhães vd., 2024). Spor okullarındaki öğrenciler arasında öz güven ve nomofobi düzeylerinin analizi, bu değişkenlerin okul türüne göre nasıl farklılık gösterdiğine dair önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Buna karşılık, iki grup arasında nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır; bu da okul türünün öğrencilerin akıllı telefonlarından mahrum kalma korkusunu etkilemediğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde, spor ile ilgilenen öğrencilerin öz güveni artarken, akıllı telefonlara bağımlılıklarının akranlarına benzer kaldığını ve ergenler arasında akıllı telefon bağımlılığında evrensel bir eğilim olduğunu göstermektedir (Çolak ve Yalçınkaya, 2020). Spora katılımın, özellikle beden eğitimi programlarına katılan öğrenciler arasında, öz saygı ve öz güvenle pozitif korelasyon gösterdiğini göstermektedir (Dereceli, 2022). Veriler, öz güvenin egzersiz davranışının önemli bir sonucu olduğunu ve daha yüksek öz güven gösterenlerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığını göstermektedir. Araştırmalar, aktif ve hareketsiz bireyler arasındaki öz güven puanlarındaki anlamlı farklılıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Nemček, 2017).

Cinsiyet ve nomofobi ilişkisinin daha geniş örneklerle ve farklı kültürel bağlamlarda incelenmesi önerilmektedir. Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik programların tasarımında ve sporla beraber okul temelli farkındalık programlarının bireylerde öz güven düzeylerini güçlendirmeye odaklanması önerilmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, öz güvenin fiziksel aktiviteye uzun vadeli etkisinin incelenmesi, bu ilişkinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Düşük öz güvene sahip bireyler için motive edici, destekleyici ve başarı hissini pekiştiren aktivitelerin teşvik edilmesi, fiziksel aktiviteye katılımı artırmada etkili bir strateji olabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 20.12.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E.211741

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler S.R. ve S.Ö., giriş kısmı ile ilgili süreçler S.R., S.Ö. ve Y.Ç., tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise S.R. ve S.Ö. tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Arı, A. E. (2023). Ergen özgüven ölçeğinin geliştirilmesi. A. R. Özpolat (Ed.), *21. yüzyıl davranışları (öz denetim, atılmalık, özgüven)* (ss. 5–40). Vizetek Yayıncılık.
- Atasoy, T., Yılmaz, B., Pepe, B., & Akman, S. (2025). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 8(2), 272-295. <https://doi.org/10.38021/asbid.1624929>.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Türkiye.
- Bivin, J. B., Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. (2013). Nomophobia – Do we really need to worry about? *Reviews of Progress*, 1(1), 14–17.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (31. baskı). Pegem Akademi.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418–429.
- Çolak, M., & Yalçinkaya-Önder, E. (2020). Investigation of nomophobia levels of secondary school students in terms of some variables. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(3), 100–121.
- Dereceli, Ç. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 1109-1121. <https://doi.org/10.38021/asbid.1162204>
- Dinç, M. (2015). *Teknoloji bağımlılığı ve gençlik*. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31–65.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of Central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339–341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 93–110.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2013). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1–12.
- Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Gezgin, D. M., Çakır, Ö., & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>.
- Gezgin, D. M., Sümuier, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2016). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86–95.
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E., & Borekci, N. E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile öznel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: ardahan örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-673. <https://doi.org/10.17065/huniibf.482061>.
- Hashemi, Y., Borhani, K., Heidari, M., Esfahani, M., & Zarani, F. (2023). Analysis of the relationship between social networking site (sns) addiction and nomophobia in Iranian higher education students. *Iran J Health Sci*, 11(2), 117-126.
- Kanbay, Y., Akçam, A., Özbay, S. Ç., & Özbay, Ö. (2022). Developing Fırat Nomophobia Scale and investigating its psychometric properties. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2534–2541. <https://doi.org/10.1111/ppc.12979>
- Karacil, M. (2021). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmen adaylarının özgüven ve benlik saygılarına ilişkin görüşleri. *Asya Studies*, 5(16), 23-30. <https://doi.org/10.31455/asya.903806>.
- Kocabaş, D., & Korucu, K. S. (2018). Dijital çağın hastalığı nomofobi üzerine bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254–268.
- Magalhães, M., Melo, M., Coelho, A., & Bessa, M. (2024). Affective landscapes: Navigating the emotional impact of multisensory stimuli in virtual reality. *IEEE Access*, 12, 955-976. doi: 10.1109/ACCESS.2024.3499858.
- Nemček, D. (2017). Self-esteem analyses in people who are deaf or hard of hearing: A comparison between active and inactive individuals. *Physical Activity Review*, (5), 95-104.
- Özçetin, S., & Atalay, H. (2023). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin liderlik özelliklerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty* (65), 95-113. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.890775>.
- Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254–265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>.
- Sevgi, L. (2013). *Teknoloji, toplum ve sağlık: Cep telefonları ve elektromanyetik kirlilik tartışmaları*. http://www.emo.org.tr/ekler/e73a9a0d37efb96_ek.pdf (Erişim tarihi: 02.05.2025).
- Shashidhara, S., & Patil, S. (2016). Comparative Study of Self-Esteem between Sports - Men and Women. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(6), 253-255. DOI: <https://doi.org/10.21275/v5i6.nov164319>.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 249–260.
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>.
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenilirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, O. (2022). Ergenlere yönelik geliştirilen nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının etkililiği. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(34), 625–641.
- Yusufoğlu, Ö. Ş. (2016). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2414–2434.
- Zeyrek, V. D. A. (2024). Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 6(72), 4807–4812.
- Zorbaz, O., & Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298–310.



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under CC BY-NC 4.0