



Nomofobik Eğilimin Belirleyicisi Olarak Boş Zaman Deneyimi: Genç Bireylere Yönelik Bir Araştırma

Leisure Experience as a Predictor of Nomophobic Tendency: A Study on Young Individuals

Melik SÖNMEZ¹, Ramazan ÖZAVCI², Abdulmenaf KORKUTATA³

¹Bingöl Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi, Bingöl
• meliksonmez.12@gmail.com • ORCID > 0009-0009-3907-3040

²Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Bingöl
• ramazanozavcii@gmail.com • ORCID > 0000-0003-3370-8067

³Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Çanakkale
• ramazanozavcii@gmail.com • ORCID > 0000-0001-7915-8174

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 16 Kasım/November 2025

Kabul Tarihi/Accepted: 05 Mart/March 2026

Yıl/Year: 2026 | **Cilt – Volume:** 17 | **Sayı – Issue:** 1 | **Sayfa/Pages:** 147-163

Atıf/Cite as: Sönmez, M., Özavci, R., KORKUTATA, A. "Nomofobik Eğilimin Belirleyicisi Olarak Boş Zaman Deneyimi: Genç Bireylere Yönelik Bir Araştırma" Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 17(1), Mart 2026: 147-163.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Ramazan ÖZAVCI

Yazar Notu/Author Note: Bu çalışma, Melik Sönmez tarafından Dr. Öğr. Üyesi Ramazan Özavci danışmanlığında Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Rekreasyon programında hazırlanan 'Nomofobik Eğilimin Belirleyicisi Olarak Boş Zaman Deneyimi' başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: "Araştırma için Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 26.12.2024 tarihli ve E-33117789-050.04-191240 sayılı, 24/19 toplantısında alınan Karar: İle etik kurul izni alınmıştır."

NOMOFOBİK EĞİLİMİN BELİRLEYİCİSİ OLARAK BOŞ ZAMAN DENEYİMİ: GENÇ BİREYLERE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

ÖZ

Teknolojinin yaygınlaşması, gençlerin günlük yaşam ve boş zaman deneyimlerini şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu yoğun kullanım, telefonsuz kalma durumunda ortaya çıkan kaygı eğilimi olarak tanımlanan nomofobinin gençler arasında artmasına zemin hazırlamaktadır. Bu çerçevede araştırmanın amacı, gençlerde boş zaman deneyimlerinin nomofobi üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, boş zaman deneyimi ve nomofobi değişkenlerini değerlendirmek amacıyla ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemi, amaçlı örnekleme yöntemiyle 14.236 kişilik evrenden seçilen 423 ön lisans ve lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara uygulanan anket formu, demografik soruların yanı sıra boş zaman deneyimi ve nomofobi ölçeklerini içermektedir. Toplanan veriler, betimsel istatistikler, güvenirlik ve geçerlik analizleri ile yapısal eşitlik modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Tüm istatistiksel işlemler SPSS ve AMOS yazılımlarında gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, boş zaman deneyiminin alt boyutları olan sıkılma, farkındalık, mücadele ve kaygının, nomofobinin işlevsellikte bozulma alt boyutundaki varyansın %11,6'sını, aşırı kullanım alt boyutundaki varyansın %21,5'ini ve iletişim kuramama alt boyutundaki varyansın %17,5'ini açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak, gençlerde nomofobik eğilimlerin boş zaman deneyimleriyle yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bulgular, nomofobinin önlenmesinde yalnızca teknoloji kullanımına odaklanmanın yeterli olmadığını; boş zamanın niteliğine yönelik farkındalık artırıcı ve duygusal dengeyi destekleyici müdahalelerin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle genç yetişkinlerde hızla artan nomofobi eğilimlerinin azaltılabilmesi için boş zaman uygulamalarının niteliğinin iyileştirilmesi kritik bir gerekliliktir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Boş Zaman Deneyimi, Gençler, Nomofobi.



LEISURE EXPERIENCE AS A PREDICTOR OF NOMOPHOBIC TENDENCY: A STUDY ON YOUNG INDIVIDUALS

ABSTRACT

The widespread use of technology plays a significant role in shaping young people's daily lives and leisure-time experiences. This intensive use provides a basis for the rise of nomophobia defined as the tendency to experience anxiety when deprived of one's mobile phone among youth. Within this framework, the aim of the study is to examine the effects of leisure-time experiences on nomophobia in young individuals. The research was designed using a relational survey model to assess the variables of leisure experience and nomophobia. The study sample consists of 423 associate and undergraduate students selected from a population of 14,236 individuals through purposive sampling. The questionnaire administered to participants includes demographic items as well as scales measuring leisure experience and nomophobia. The collected data were analyzed using descriptive statistics, reliability and validity analyses, and structural equation modeling. All statistical procedures were conducted using SPSS and AMOS software. The analysis results indicate that the subdimensions of leisure experience boredom, awareness, challenge, and anxiety explain 11.6% of the variance in the "functional impairment" subdimension of nomophobia, 21.5% of the variance in "excessive use," and 17.5% of the variance in "inability to communicate." In conclusion, the findings reveal that nomophobic tendencies among young people are closely associated with their leisure-time experiences. The results emphasize that focusing solely on technology use is insufficient for preventing nomophobia; rather, it is essential to develop interventions that enhance the quality of leisure time and support emotional balance. Improving the quality of leisure-time practices is a critical requirement for reducing the rapidly increasing tendency toward nomophobia, particularly among young adults.

Keywords: Leisure Time, Leisure Experience, Nomophobia, Young People.



GİRİŞ

Boş zaman, tarih boyunca bireylerin yalnızca zorunlu görevlerinden arta kalan bir süreç değil, fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşıladıkları, çok boyutlu bir yaşam alanı olarak tanımlanmıştır. Bu alanın şekillendirilmesinde Toplumsal, kültürel ve teknolojik gelişmeler bireylerin boş zamanlarını kendi tercihlerine göre dinlenme, eğlenme, sanat, spor veya rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirmelerine olanak sağlamıştır (Curren, 2010; Lan, 2000; Stebbins, 2007; Vurgun, 2019). Rekreasyonel aktivitelere katılım, bireylerde olumlu duygu durumunu artırmakta, stres ve depresyon riskini azaltmakta, sosyal ilişkileri güçlendirerek yaşam kalitesini yükseltmekte ve bu süreç yalnızca aktivitenin kendisiyle değil, bireyin katılım sürecine dair algı, duygu ve bilişsel kazanımlarını kapsayan boş zaman deneyimi ile anlam kazanmaktadır (Kula, 2023). Söz konusu deneyim, özgürce seçim yapabilme, içsel motivasyon, haz, başarı, akış ve kimlik kazanımı gibi unsurlarla ilişkilendirilmektedir (Csikszentmihalyi, 2000; Gould ve ark., 2008; Ryan ve Deci, 2000; Stebbins, 2007). Dolayısıyla, günlük sahip olunan boş zamanın niceliği, bireylerin bu zamanı nitelikli kullanmasını sağlayan boş zaman becerileri üzerinde dönüştürücü bir etkiye sahiptir (Tursun ve ark., 2025).

Teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin boş zaman değerlendirme biçimleri dönüşmüş, akıllı telefonlar kolay erişilebilirlik, sosyal etkileşim ve anında geri bildirim avantajları nedeniyle boş zaman aktivitelerinde temel araç hâline gelmiştir. Nitekim TÜİK (2024) verilerine göre Türkiye’de internet erişimi ve akıllı telefon kullanım oranlarının çok yüksek seviyelere ulaşması ile özellikle gençlerde dijital cihazlarla geçirilen süre artmış, çocukların dahi telefonlarını kısa aralıklarla kontrol etme eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Bu durum, dijital teknolojilerin avantajlarının yanında kontrolsüz kullanım, davranışsal bağımlılık ve psikososyal risklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Literatür, akıllı telefon ve internet bağımlılığını davranışın kontrol edilememesi, tolere edilme ihtiyacının artması, yoksunluk duygusu ve işlevsellik kaybı gibi unsurlarla açıklamaktadır (Grant ve ark., 2006; Sussman ve Sussman, 2011). Bu kapsamda nomofobi, bireyin akıllı telefonuna erişemediği veya bağlantısının kesildiği durumlarda yaşadığı yoğun kaygı, huzursuzluk ve iletişim kaybına ilişkin korku tepkiyle tanımlanmakta ve psikolojik (kaygı, depresyon, duygu dalgalanmaları), sosyal (iletişim bozulması, izolasyon), fiziksel (göz yorgunluğu, duruş bozuklukları, uyku problemleri) ve akademik (dikkat azalması, verim düşüşü) sonuçlar doğurabilmektedir (King ve ark., 2013; Elhai ve ark., 2016; Neupane ve ark., 2017; Polat, 2017). Nomofobinin bilişsel-davranışçı, bağlanma ve öz-belirleme temelli kuramsal açıklamaları, bireylerin telefonlarını güven nesnesi olarak algıladıklarını, psikolojik ihtiyaçlarını doyurma amacıyla aşırı ve zorlayıcı biçimde kullanabildiklerini ve felaketleştirilmiş düşünceler nedeniyle sürekli erişim kaygısı taşıyabildiklerini göstermektedir (Apak ve Yaman, 2019; Beck, 2011; Ryan ve Deci, 2000; Becker ve Montag, 2022). Tüm bu literatür bulguları, boş zaman deneyiminin niteliğinin genç bireylerin dijital davranış biçimleri

üzerinde belirleyici olabileceğini, nitelikli ve anlamlı boş zaman faaliyetlerine katılımın nomofobik eğilimleri azaltıcı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Bu açıdan söz konusu bu çalışmada genç bireylerin boş zaman deneyimlerinin nomofobik eğilimlerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Böylece bu çalışmada, dijital çağda boş zaman deneyimi ve nomofobik eğilim arasındaki ampirik sonuçların literatüre kaynak sağlaması istenmekte ve ortaya çıkacak bulgular doğrultusunda teknoloji bağımlılığı ile mücadelede önleyici ve geliştirici stratejiler önermeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

İlişkisel tarama modeline göre tasarlanmış olan bu çalışmada geniş bir örneklem grubunda boş zaman deneyimi ve nomofobik eğilim ilişkisi bir arada incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasında veya değişkenlerin bir arada sergilediği değişimin varlığını veya derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar 2018).

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminde Bingöl Üniversitesi'nin farklı fakülte ve yüksekokullarında öğrenim görmekte olan toplam 14.236 ön lisans ve lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, "Uygun Örneklem" (Convenience Sampling) yöntemi kullanılmıştır. Örneklemen evreni temsil kabiliyetini artırmak ve yanlılığı (bias) minimize etmek amacıyla üniversite yerleşkesindeki farklı fakülte ve bölümlere haftanın farklı günlerinde ve günün farklı saat dilimlerinde o an ilgili lokasyonda bulunan ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrencilere anket uygulanmıştır. Çalışmada ulaşılan örneklem büyüklüğünün evreni temsil etme yeterliliği, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından önerilen örneklem hesaplama kriterlerine göre değerlendirilmiştir. İlgili literatüre göre, 0,05 hata payı ve %95 güven aralığında 25.000 kişilik bir evren için 378 kişilik bir örneklem büyüklüğünün istatistiksel açıdan yeterli olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada ulaşılan 423 kişilik örneklem sayısı, 14.236 kişilik evren büyüklüğü dikkate alındığında hem temsil gücü açısından hem de çalışmada kullanılan Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) analizlerinin sağlıklı sonuçlar vermesi için gerekli olan kritik eşiğin üzerindedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bu bölümünde bilgi formu ve ölçeklere yer verilmiştir.

Boş Zaman Deneyimi Ölçeği: Caldwell ve ark. (1992) tarafından geliştirilen ölçek Akgül ve Durhan (2024) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 11 madde ve 4 alt boyuta sahiptir. Bunlar; Sıkılma (1-3), Farkındalık (4-5), Mücadele (6-9) ve Kaygı (10-11)'dir. Cevaplandırma seçenekleri 1: kesinlikle katılmıyorum ile 5: tamamen katılıyorum arasında değişmektedir.

Nomofobi Ölçeği: Bu çalışmada nomofobi düzeyinin ölçülmesi amacıyla Tarhan ve ark. (2022)'nin geliştirdiği "Üsküdar Nomofobi Ölçeği" uygulanacaktır. Ölçeğin 15 yaş ve üzerine uygulanması uygundur. Toplam 25 madde, işlevsellikte bozulma (1-10), aşırı kullanım (11-18), iletişim kuramama (19-25) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir (1.Hiçbir Zaman, 2.Naïren, 3.Bazen, 4.Sık Sık, 5.Her Zaman). 25-49 puan aralığı "Nomofobi Yok"; 50-74 puan aralığı "Az Seviye"; 75-99 puan aralığı "Orta Seviye"; 100-125 puan aralığı "Yüksek Seviye" olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen verilere yönelik ilk olarak, SPSS programında gerekli gruplama işlemleri gerçekleştirilmiştir. Ardından testlerin temel varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Analizlerin ilk adımında verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) ile kontrol edilmiş ve normalliğin sağlandığı belirlenmiştir. Böylece ölçüm modeline ilişkin geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçümlerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı ile Bileşik Güvenilirlik (Composite Reliability - CR) hesaplanmıştır. CR değeri ise her bir faktörün ölçüm tutarlılığını test etmek amacıyla kullanılmıştır. Geçerlik analizleri kapsamında, yakınsak (convergent) ve ayrışma (discriminant) geçerlik ölçütleri ele alınmıştır. Ölçüm aracının yapı geçerliğini test etmek için Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Modelin veriyle ne ölçüde uyumlu olduğunu değerlendirmek için çeşitli uyum indeksleri kullanılmıştır. Bunlar arasında Ki-kare (χ^2), p değeri, Normed Fit Index (NFI), Goodness of Fit Index (GFI), Comparative Fit Index (CFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) ve Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) yer almaktadır. Son aşamada, Değişkenlerin gizil (latent) yapısını dikkate alarak ölçüm hatalarını kontrol etmek ve çok boyutlu yapılar arasındaki karmaşık etkileşimleri bütüncül bir model üzerinden eş zamanlı olarak test etmek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) tercih edilmiştir. Bu modelleme sürecinde, bağımsız (egzojen) değişkenlerin bağımlı (endojen) değişkenler üzerindeki etkileri test edilmiştir. Söz konusu analizler AMOS yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiş ve modelin veriyle uyumu detaylı biçimde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde betimsel sonuçlar, güvenilirlik, geçerlik ve yapısal eşitlik model sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Betimsel sonuçlar

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	191	45,2
	Erkek	232	54,8
Yaş	18-19 yaş	87	20,6
	20-21 yaş	142	33,6
	22-23	70	16,5
	24-35	124	29,3
Günlük boş zaman süresi	1-2 saat	36	8,5
	2-3 saat	66	15,6
	3-4 saat	114	27,0
	4-5 saat	100	23,6
	5-6 saat	58	13,7
	7 saat ve üzeri	49	11,6
	1 saat ve altı	22	5,2
Gün içinde telefon ile zaman harcama süresi	1-2 saat	57	13,5
	2-3 saat	94	22,2
	3-4 saat	118	27,9
	5-6 saat	86	20,3
	7 saat ve üzeri	46	10,9
Telefonsuz gün geçiriyor musunuz?	Evet	174	41,1
	Hayır	249	58,9
Toplam		423	100

Katılımcıların çoğunluğu erkek (%54,8) ve yaş grubunun en yüksek oranını 20-21 yaş (%33,6) oluşturmaktadır. Günlük boş zaman süresi en çok 3-4 saat (%27,0) ve 4-5 saat (%23,6) aralığında yoğunlaşırken, telefon kullanım süresinde ağırlık 3-4 saat (%27,9) ve 2-3 saat (%22,2) aralığındadır. Gençlerin çoğunluğunun (%58,9) telefonsuz gün geçirmediklerini belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin normallik, güvenilirlik ve geçerlik sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	n	Çarpıklık	Basıklık	α	CR	AVE	MSV
Boş Zaman Deneyimi Ölçeği	Sıkılma	3	,104	-,690	,845	0,846	0,647	0,195
	Farkındalık	2	-,380	-,523	,836	0,837	0,720	0,147
	Mücadele	4	-,531	,465	,804	0,804	0,507	0,199
	Kaygı	2	-,065	-,507	,800	0,802	0,670	0,199
Nomofobi Ölçeği	İşlevsellikte Bozulma	10	,526	-,250	,950	0,950	0,653	0,395
	Aşırı Kullanım	8	-,048	-,430	,933	0,933	0,634	0,395
	İletişim Kuramama	7	-,183	-,566	,941	0,942	0,699	0,269

α = Cronbach Alpha Değeri; CR= Bileşik Güvenirlilik Değeri; AVE=Ortalama Varyans Çıkartımı; MSV=Maksimum Paylaşılan Varyans

Çarpıklık ve basıklık değerleri $\pm 1,5$ aralığında bulunmuştur. Dolayısıyla verilerin normal dağılım özelliği gösterdiğine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek için hesaplanan Cronbach Alpha ve Bileşik Güvenilirlik (CR) değerlerinin 0,70'in üzerinde olması, kullanılan ölçüm araçlarının tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir (Hair ve ark., 2017).

Geçerlilik açısından, ölçüm modelindeki yapılar yakınsak ve ayrışma geçerliliği kriterleri çerçevesinde analiz edilmiştir. Ortalama Varyans Açıklaması (AVE) değerlerinin 0,50'nin üzerinde olması, ilgili yapının maddelerinin o yapı altında yeterince ortak varyans açıkladığını göstermekte ve böylece yakınsak geçerliliğin sağlandığını ortaya koymaktadır (Gaskin ve Lim, 2016; Hair ve ark., 2019). Ayrıca, Maksimum Paylaşılan Varyans (MSV) değerlerinin, ilgili yapının AVE değerlerinden daha düşük olması, ölçüm modelinde yapılar arası farklılaşmanın yeterli olduğunu, yani ayrışma geçerliliğinin korunduğunu göstermektedir (Kline 2016; Hair ve ark., 2019). Bu sonuçlar, kullanılan ölçeklerin hem iç tutarlılık hem de yapısal açıdan yeterli güvenilirlik ve geçerliliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Maddeler arasındaki uyumun yüksek olması ve farklı yapılar arasında net ayrımların bulunması, ölçüm modelinin sağlamlığını desteklemektedir.

Tablo 3. Ayrım geçerliği sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7
Boş Zaman Deneyimi Ölçeği	1. Sıkılma	0,805	.	.	.	.	.	.
	2. Farkındalık	0,228***	0,849	.	.	.	.	.
	3. Mücadele	0,134*	0,383***	0,712	.	.	.	.
	4. Kaygı	0,442***	0,274***	0,447***	0,818	.	.	.
Nomofobi Ölçeği	5. İşlevsellikte Bozulma	0,338***	0,080	0,047	0,237***	0,808	.	.
	6. Aşırı Kullanım	0,366***	-0,001	0,039	0,266***	0,628***	0,796	.
	7. İletişim Kuramama	0,196***	0,061	0,178**	0,253***	0,387***	0,518***	0,836

Fornell-Larcker Kriteri= $\sqrt{AVE}$: Ortalama açıklanan varyansın kare kökü; * $<0,050$, ** $p<0,010$, *** $p<0,001$

Ölçüm modelinin ayrışma geçerliliği, her yapının Ortalama Varyans Açıklaması (AVE) değerinin karekökünün, diğer yapılarla olan korelasyonlardan daha yüksek olması temelinde değerlendirilmiştir (Fornell ve Larcker, 1981; Gaskin ve Lim, 2016). Elde edilen bulgular, tüm alt boyutların $\sqrt{AVE}$ değerlerinin, kendileri dışındaki diğer yapılarla olan korelasyonlardan daha büyük olduğunu göstermektedir. Bu durum, ölçüm modelindeki yapılar arasında yeterli farklılaşmanın sağlandığını ve modelin ayrışma geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Ölçüm modeli uyum iyilik değerleri

CMIN	df	p	χ^2	GFI	NFI	CFI	RMSEA	SRMR
.	.	<,05	<3	>,90	>,90	>,90	<,08	<,08
1036,312	573	,000	1,809	,882	,906	,956	,044	,038

Ölçüm modeli uyum iyiliği sonuçları, modelin veriyle genel olarak iyi bir uyum sağladığını göstermektedir. Chi-kare / serbestlik derecesi oranı (CMIN/df) 1,809 ile kabul edilebilir sınırlar (≤ 3) içinde yer almaktadır. RMSEA değeri 0,044 ve SRMR değeri 0,038 olarak ölçülmüş olup, her ikisi de önerilen üst sınır değerlerin ($< 0,08$) altındadır. Ayrıca GFI (0,882) biraz ideal eşik değer olan 0,90'un hemen altında olmakla birlikte, NFI (0,906) ve CFI (0,956) değerleri referans aralıkları ($\geq 0,90$) içinde bulunmuştur.

Bu uyum indeksleri, ölçüm modelinin veriye uyumunun yeterli olduğunu göstermekte ve yapı geçerliliğinin sağlandığını desteklemektedir (Schermelleh-Engel ve ark. 2003; Arbuckle, 2011). Sonuç olarak, elde edilen verilerin yapısal modelle uyumlu olduğu ve modelin geçerli bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceği söylenebilir.

Tablo 5. Yapısal model hipotez sonuçları

Değişkenler		β	B	SH	Kritik Değer (CR)	p	r^2	Hipotez
Boş Zaman Deneyimi	Nomobi							
Sıkılma →	İşlevsellikte Bozulma	,306	,317	,065	4,914	***	,116	H ₁ Kabul
Farkındalık →		-,036	-,037	,058	-,636	,525		H ₄ Ret
Mücadele →		-,082	-,104	,083	-1,249	,212		H ₇ Ret
Kaygı →		,214	,237	,079	2,993	,003		H ₁₀ Kabul
Sıkılma →	Aşırı Kullanım	,339	,317	,059	5,410	***	,215	H ₂ Kabul
Farkındalık →		-,122	-,113	,053	-2,142	,032		H ₅ Kabul
Mücadele →		-,074	-,084	,074	-1,130	,258		H ₈ Ret
Kaygı →		,243	,243	,072	3,392	***		H ₁₁ Kabul
Sıkılma →	İletişim Kuramama	,147	,153	,065	2,357	,018	,175	H ₃ Kabul
Farkındalık →		-,078	-,081	,061	-1,337	,181		H ₆ Ret
Mücadele →		,067	,086	,086	1,000	,317		H ₉ Ret
Kaygı →		,236	,263	,082	3,200	,001		H ₁₂ Kabul

Boş zaman deneyiminin sıkılma alt boyutu; işlevsellikte bozulma ($\beta = ,306$; $p < ,001$), aşırı kullanım ($\beta = ,339$; $p < ,001$) ve iletişim kuramama ($\beta = ,147$; $p = ,018$) alt boyutlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir. Bu bulgular, boş zamanlarında sıkılma eğiliminde olan bireylerin, mobil cihazlarını daha işlevsiz biçimde kullandıklarını, daha aşırı tüketime yöneldiklerini ve iletişim kuramama hissini daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir. Kaygı alt boyutu da benzer şekilde, işlevsellikte bozulma ($\beta = ,214$; $p = ,003$), aşırı kullanım ($\beta = ,243$; $p < ,001$) ve iletişim kuramama ($\beta = ,236$; $p = ,001$) alt boyutlarını anlamlı biçimde

pozitif yönde etkilemiştir. Bu durum, boş zamanlarında kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, mobil cihazlara yönelerek bu duyguyu baş etmeye çalışabileceklerini düşündürmektedir. Öte yandan, farkındalık alt boyutunun yalnızca aşırı kullanım üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = -.122$; $p = .032$). Bu bulgu, boş zamanlarında daha yüksek farkındalık düzeyine sahip olan bireylerin, mobil cihazları aşırı düzeyde kullanma olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak farkındalık alt boyutunun işlevsellikte bozulma ($\beta = -.036$; $p = .525$) ve iletişim kuramama ($\beta = -.078$; $p = .181$) değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu sonuç, boş zamanda farkındalık yaşamanın her yönüyle nomofobik eğilimleri azaltmayabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, mücadele alt boyutunun da hem işlevsellikte bozulma ($\beta = -.082$; $p = .212$), aşırı kullanım ($\beta = -.074$; $p = .258$) hem de iletişim kuramama ($\beta = .067$; $p = .317$) alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular, bireylerin boş zamanlarında yaşadıkları mücadele hissinin nomofobi düzeyleri üzerinde doğrudan belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırma, genç bireylerin boş zaman deneyimlerinin nomofobiye olan eğilimlerini nasıl etkilediğini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 191 kadın, 232 erkek olmak üzere toplamda 423 kişi katılmıştır (bkz. Tablo 1).

Nomofobik eğilimin bir alt boyutu olan “işlevsellikte bozulma”, bireyin mobil cihazı olmadığında sosyal, akademik ve gündelik görevlerini yerine getirmekte güçlük yaşamasıdır (King ve ark., 2013). Araştırmada, sıkılma ve kaygının bu alt boyutu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Bu durum, sıkılan ve kaygılı bireylerin, telefonlarını bir kaçış aracı olarak gördüklerini ve telefonsuz kaldıklarında günlük işlevlerinde bozulma yaşadıklarını göstermektedir. Özellikle genç bireylerde, içsel uyarım eksikliği ve belirsizlik toleransının düşüklüğü, nomofobik davranışların gelişmesinde etkili olmaktadır (Cheever ve ark., 2014). Nitekim Demir Öztürk ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada da can sıkıntısı eğilimlerinin özellikle dışsal uyarım faktörü üzerinden nomofobiye sebep olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde Argumosa ve ark. (2017), Özdemir ve ark. (2018) ve Hong ve ark. (2012) bireylerde stres, dışa dönüklük ihtiyacı, öz sorumluluk eksikliği, düşük öz saygı ve duygusal dengesizlik gibi psikolojik değişkenlerin nomofobik davranışlarla yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bulgular, araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Bu doğrultuda H_1 hipotezi kabul edilmiştir.

Nomofobinin bir diğer alt boyutu olan “aşırı kullanım”, bireyin zamanını ve enerjisini sürekli mobil cihazlar üzerinde harcamasıyla ilgilidir. Araştırma sonuçları, sıkılma ve kaygının aşırı kullanım üzerinde anlamlı ve pozitif yönde etkili olduğunu göstermiştir. Özellikle boş zamanını verimli şekilde değerlendiremeyen ve içsel doyum sağlayamayan bireyler, mobil cihazlara yönelerek bu eksikliği telafi

etmeye çalışmaktadır (Demirci ve ark., 2015; Balta ve ark., 2020). Bu sonuçlar, boş zamanın anlamsız ve boş hissedilmesinin, teknolojiye yönelimi artırdığı yönündeki görüşlerle örtüşmektedir (Iso-Ahola, 1980). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada, katıldıkları boş zaman aktiviteleri sonucunda algılanan memnuniyetin akıllı telefon bağımlılığı riskini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında araştırmada aktif olarak yapılan sosyal, kültürel, sanatsal ve spor faaliyetlerinin akıllı telefon bağımlılığını azalttığı tespit edilmiştir (Tukel, 2020). Bununla beraber Aydın (2016) tarafından yapılan araştırmada da fitness gibi aktif boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin boş zaman memnuniyetlerinin yüksek, istenmeyen davranış ve teknoloji bağımlılığı düzeylerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, boş zaman deneyiminin niteliğinin nomofobi düzeyini belirlemede önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda H₂ hipotezi kabul edilmiştir.

Nomofobinin diğer alt boyutu olan “iletişim kuramama” durumu, bireyin mobil cihazı aracılığıyla sosyal bağlarını sürdürme isteğiyle ilgilidir. Araştırma sonuçları, sıkılma ve kaygı alt boyutlarının iletişim kuramama üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, boş zamanlarında kendiyi kalamayan, sosyal bağlantılarla içsel boşluğunu doldurmaya çalışan bireylerin, telefonlarına erişemediklerinde yalnızlık, dışlanmışlık ve değersizlik duygularını yaşayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, Mert ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada da doğrulanmaktadır. Söz konusu araştırmada nomofobi düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı biçimde düştüğü belirtilmiştir. Bu sonuç, iletişim kuramama korkusunun sadece geçici bir stres değil, bireyin genel yaşam kalitesi üzerinde ciddi bir tehdit oluşturduğunu göstermektedir. Benzer biçimde Büyükalim (2020), üniversite öğrencileri arasında nomofobi ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Yani birey, sürekli olarak dijital bağlantı kurma ihtiyacı hissettiğinde, aslında gerçek yaşamdan uzaklaşmakta ve yaşam doyumu düşmektedir. Lepp ve ark. (2014) de benzer şekilde, telefon kullanımının arttığı durumlarda akademik başarı, yaşamdan alınan haz ve sosyal bütünleşmenin azaldığını rapor etmiştir. Bu doğrultuda H₃ hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırma sonuçları, farkındalık alt boyutunun işlevsellikte bozulma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, boş zaman farkındalığının bireyin genel işlevselliğini doğrudan iyileştirmediği; sadece davranışsal strateji geliştirmede dolaylı bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde bu konuda doğrudan bir bulguya rastlanılmamıştır. Ancak Regan ve ark. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, farkındalığın artmasının nomofobi ve problemleri telefon kullanımını azaltabileceği belirtilmiştir. Bu durum, farkındalığın işlevsellikte bozulmayı önlemede dolaylı olarak etkili olabileceğini desteklemektedir. Bu doğrultuda H₄ hipotezi reddedilmiştir.

Araştırma sonuçları, farkındalık alt boyutunun aşırı kullanım üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu durum, farkındalık düzeyinin artmasının mobil cihazların aşırı kullanımını azalttığını ortaya koymaktadır. Literatürde buna paralel bir bulguya rastlanılmıştır. Kim ve ark. (2024) çalışmasında “acting with awareness” olarak tanımlanan farkındalık alt boyutunun, dikkatsel dürtüsellliği azaltarak akıllı telefon bağımlılığını düşürdüğü ifade edilmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bu doğrultuda H_5 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırma sonuçları, farkındalık düzeyinin iletişim kuramama üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Bu durum, farkındalığın sosyal iletişim konusunu tek başına azaltmaya yetmediğini düşündürmektedir. Literatürde nomofobi bağlamında doğrudan bir bulguya rastlanılmamıştır. Ancak Campos ve ark. (2019), farkındalık düzeyinin artmasının sosyal biliş alanlarında (empati, duygusal tanıma, zihin kuramı gibi) iyileşmelere yol açtığını belirtmiştir. Bu, farkındalığın dolaylı olarak iletişim becerilerini geliştirebileceği ve iletişim kuramama sorununu azaltmada potansiyel etkisi olabileceğini göstermektedir. Belirtilen bu sonuç araştırma bulgusuyla örtüşmektedir. Bu doğrultuda H_6 hipotezi reddedilmiştir.

Araştırma sonuçları, mücadele eğiliminin işlevsellikte bozulma üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, bireysel çabanın bu tür davranışsal bağımlılıklarda tek başına yeterli olmayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde doğrudan nomofobi bağlamı mevcut olmamakla birlikte, Coşkun ve ark. (2024) çalışmasında sosyal dışlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi azaltmada psikolojik dayanıklılığın rolü araştırılmıştır. Sonuçlara göre, dayanıklılık bu riski azaltan bir faktör olsa da nomofobi artırıldığında bu koruyucu etkide gölgelenme gözlenmiştir. Bu durum, mücadele eğiliminin işlevsellikte bozulmayı korumada tek başına yeterince etkili olmayabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda H_7 hipotezi reddedilmiştir.

Araştırma sonuçları, mücadele eğiliminin aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, mücadele eğiliminin davranışsal değişiklik için tek başına yeterli olmayabileceğini göstermektedir. Literatürde bu yönde bir bulguya rastlanılmamıştır. Ancak doğrudan nomofobi bağlamına değil, problemli akıllı telefon kullanımı literatürüne bakıldığında, ergen örneklemelerini kapsayan bir meta-analiz, pozitif/sorun odaklı başa çıkma ile mobil telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ve etkinin ölçüm aracına göre değişebildiğini göstermektedir. Bu durum, mevcut çalışmada “mücadele” eğiliminin aşırı kullanım üzerindeki etkisinin zayıf veya anlamsız bulunmasını açıklayabilir (Lu ve ark. 2021). Dayanıklılık, mücadeleyle ilişkili önemli bir psikolojik kaynaktır. Araştırmalar, dayanıklılığın problemli telefon kullanımı üzerindeki koruyucu etkisinin doğrudan değil, algılanan sosyal destek ve okula aidiyet gibi faktörler aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bununla birlikte, alışkanlığa bağlı

kullanım düzeyi yükseldiğinde bu koruyucu etkinin zayıfladığı rapor edilmiştir. Bununla birlikte, Telafi Edici İnternet Kullanımı yaklaşımı (I-PACE), aşırı kullanımın temel olarak olumsuz duygu düzenleme ihtiyaçları ve yürütücü işlev yetersizlikleriyle açıklandığını vurgulamaktadır. Dolayısıyla, “mücadele” eğiliminin tek başına anlamlı bir azalma yaratmaması kuramsal olarak beklenebilir (Brand ve ark. 2019; Kardefelt-Winther 2014; Hao ve ark. 2023).

Araştırma bulguları, mücadele eğiliminin iletişim kuramama üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu durum, iletişim kaygısının ve dijital bağımlılık ihtiyacının daha çok sosyal ödül arayışı, yalnızlık korkusu ve olumsuz duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Telafi Edici İnternet Kullanımı yaklaşımı (I-PACE modeli) da bu davranışların yürütücü işlev zayıflıkları ve duygu düzenleme ihtiyaçlarından kaynaklandığını vurgulamaktadır (Kardefelt-Winther 2014; Brand ve ark. 2019). Ayrıca, sosyal kaygı ve yalnızlık duygularının problemli telefon kullanımıyla güçlü bir ilişkisi bulunduğu için, bireysel mücadele eğilimi bu bağımlılık süreçlerinde tek başına yeterli olmayabilir (Yildirim ve Correia 2015; Elhai ve ark. 2017; Gezin ve ark. 2018;). Bu bulgular ışığında, H_9 hipotezi reddedilmiştir.

Araştırma sonuçları, kaygının işlevsellikte bozulma üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, kaygı düzeyi yüksek bireylerin telefonsuz kaldıklarında günlük yaşam işlevlerinde ciddi sorunlar yaşayabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Argumosa (2017), Özdemir ve ark. (2018) ve Hong ve ark. (2012) bireylerde stres, dışa dönüklük ihtiyacı, öz sorumluluk eksikliği, düşük öz saygı ve duygusal dengesizlik gibi psikolojik değişkenlerin nomofobik davranışlarla yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, Demir Öztürk ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada da can sıkıntısı eğilimlerinin özellikle dışsal uyarım faktörü üzerinden nomofobiye sebep olduğu ve bu durumun bireyde kaygıyı tetiklediği ortaya konmuştur. Bu bulgular mevcut araştırma ile paralellik göstermektedir. Bu doğrultuda H_{10} hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırma bulguları, kaygının aşırı kullanım üzerinde anlamlı ve pozitif yönde etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, kaygı düzeyi yüksek bireylerin mobil cihazları bir rahatlatma aracı olarak daha sık kullanma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Literatür, kaygı düzeyinin artmasının problemli telefon ve internet kullanımıyla güçlü bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Panova ve Lleras, 2016; Gao ve ark., 2022). Özellikle gençler üzerinde yapılan çalışmalar, mobil cihazların kaygıyı azaltıcı kısa vadeli etkiler sağladığını ancak bu kullanımın aşırıya kaçtığında bağımlılık davranışını tetiklediğini vurgulamaktadır (Rozgonjuk ve ark., 2018). Ayrıca, “Fear of Missing Out” (FOMO) olarak bilinen gelişmelerden geri kalma korkusunun kaygı ile birleşerek aşırı kullanım riskini artırdığı rapor edilmiştir (Przybylski ve ark., 2013). Bu bulgular ışığında, H_{11} hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırma sonuçları, kaygının iletişim kuramama üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, kaygı düzeyi yüksek bireylerin sosyal bağlarını sürdürememe korkusuyla mobil cihazlara daha fazla bağımlı hale geldiğini göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur. Mert ve ark. (2018), nomofobi düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı biçimde düştüğünü belirtmiştir. Benzer şekilde Büyükalım (2020), üniversite öğrencileri arasında nomofobi ile yaşam doyumları arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, Lepp ve ark. (2014) telefon kullanımının arttığı durumlarda akademik başarı, yaşamdan alınan haz ve sosyal bütünleşmenin azaldığını rapor etmiştir. Bu doğrultuda H_{12} hipotezi kabul edilmiştir.

Bu çalışma, nomofobiye boş zaman deneyimi perspektifiyle bütünleştirerek literatüre özgün bir teorik katkı sunmaktadır. Araştırma, nomofobik eğilimlerin bireysel mücadeleden ziyade boş zamanın niteliği ve duygusal doyumla (sıkılma ve kaygı) ilişkili olduğunu ampirik olarak kanıtlamıştır. Bu bulgular, nomofobiyle mücadelenin sadece ekran süresini kısıtlamaya değil, boş zaman kalitesini artırma-ya yönelik müdahalelere odaklanması gerektiğini göstermesi bakımından kritiktir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, gençlerin nomofobik eğilimlerini belirlemede boş zaman deneyimlerinin etkisini incelemeyi amaçlamış ve yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla boş zamanın farklı boyutlarının nomofobi üzerindeki yordayıcı gücünü analiz etmiştir. Elde edilen bulgular, boş zaman deneyiminin özellikle belirli alt boyutlarının nomofobinin farklı bileşenleri üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın temel bulgularından biri, boş zaman deneyiminin “sıkılma” boyutunun, nomofobinin üç alt boyutu olan işlevsellikte bozulma, aşırı kullanım ve iletişim kuramama üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif etkiler göstermesidir. Bu durum, boş zamanlarında sıkılma eğilimi yüksek olan bireylerin mobil cihaz kullanımına daha fazla yöneldiğini ve cihazlara işlevsellikten uzak, aşırı ve amaçsız şekilde bağlandıklarını göstermektedir. Sıkılma durumunun bireyi telefon kullanımına yönelten bir kaçış stratejisi haline geldiği söylenebilir. Ayrıca, sıkılan bireylerin gerçek sosyal etkileşimlerden uzaklaşıp, dijital iletişime yönelerek yalnızlık ve iletişim kuramama hissini telafi etmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, “kaygı” boyutunun da nomofobinin tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir. Boş zamanlarını geçirirken kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, mobil cihazları bir rahatlama veya güvenlik aracı olarak gördüğü ve dolayısıyla bu araçlara olan psikolojik bağımlılıklarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, nomofobinin yalnızca teknolojik değil, aynı zamanda duygusal bir temele de dayandığını göstermektedir. Kaygı düzeyi yüksek bireylerin mobil cihazlara aşırı yönelimi, cihazları bir tür ‘güvenli liman’ olarak görmeleriyle açıklanabilir. Bununla birlikte, “farkındalık” boyutu, yalnızca aşırı kullanım üzerinde anlamlı ve negatif bir etki göstermiştir. Bu durum, boş zamanlarında daha farkında

ve bilinçli bir şekilde zaman geçiren bireylerin, mobil cihazlara daha az bağımlı olduklarını göstermektedir. Ancak farkındalık düzeyinin diğer nomofobi bileşenleri olan işlevsellikte bozulma ve iletişim kuramama üzerinde anlamlı bir etki oluşturmaması, bu olumlu etkinin sınırlı düzeyde kaldığını ortaya koymaktadır. Bu durum, bireyin içsel farkındalık geliştirse dahi bazı durumlarda mobil cihazlara olan işlevsel veya sosyal bağlılığını sürdürdüğünü düşündürmektedir. “Mücadele” boyutu ise nomofobinin hiçbir bileşeni üzerinde anlamlı bir etki yaratmamıştır. Bu bulgu, bireyin boş zamanlarında zorluklarla baş etme veya kendini geliştirme çabasının, mobil cihaz kullanımı ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Mücadele eğilimi yüksek bireyler, boş zamanlarını daha yapıcı ve üretken etkinliklerle geçirme eğiliminde olsalar dahi, bu eğilimlerinin nomofobik davranışları anlamlı şekilde azaltmadığı anlaşılmaktadır. Özetle, araştırma sonuçları nomofobik eğilimlerin belirlenmesinde boş zaman deneyiminin önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle sıkılma ve kaygı gibi olumsuz boş zaman deneyimleri, bireylerin mobil cihazlara olan psikolojik bağımlılıklarını artırmakta, farkındalık ise kısmen koruyucu bir etki göstermektedir. Buna karşılık, mücadele boyutu, nomofobi ile anlamlı bir ilişki kurmamaktadır. Bu araştırma, nomofobik eğilimlerin bireylerin boş zaman deneyimleriyle yakından ilişkili olduğunu göstererek, dijital bağımlılıkla mücadelede yalnızca teknoloji kullanımını değil, bireyin boş zaman geçirme biçimlerini de dikkate almanın önemine dikkat çekmektedir. Özellikle genç yetişkinler arasında hızla yaygınlaşan nomofobinin önlenmesi için, boş zamanların niteliğine yönelik farkındalık artırıcı ve duygusal dengeleyici müdahaleler gereklidir. Gelecek çalışmalarda, farklı kültürel bağlamlarda ve yaş gruplarında boş zaman deneyimi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı şekilde incelenmesi, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır.

Bu araştırma sonuçlarından hareketle aşağıdaki öneriler sunulmaktadır;

- Gençlerin aktif katılım gösterebileceği sportif, sanatsal, kültürel ve gönüllülük temelli boş zaman etkinlik imkanları artırmalıdır.
- Mindfulness (bilinçli farkındalık), meditasyon ve nefes egzersizlerine dayalı atölye çalışmaları planlanmalı; anda kalma ve dijital farkındalık becerileri desteklenmelidir.
- Kaygı yönetimine yönelik psikolojik danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır.
- Gençlerin telefon dışındaki alternatif aktivitelere yönelebilecekleri fiziksel ve sosyal ortamlar sunulmalı (örneğin sessiz dinlenme alanları, doğa yürüyüş parkurları, açık hava etkinlik alanları).
- Gençler boş zaman temelli programlara (atölye haftaları, festival günleri, dijital detoks kampları vb.) yönlendirilmelidir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu bilgi ilk aşamada “Yazar Bilgi Şablonu” sayfasına yazılacaktır. Hakem değerlendirmesi tamamlandıktan sonra buraya yazılacaktır.

Yazar Katkı Oranı

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): MS (%100)

Veri Toplanması (Data Acquisition): MS (%50), RÖ (%50)

Veri Analizi (Data Analysis): MS (%50), RÖ (%50)

Makalenin Yazımı (Writing Up): MS (%50), RÖ (%50)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): MS (%50), RÖ (%50)

KAYNAKLAR

- Akgül, B. M., & Ayyıldız Durhan, T. (2024). Boş zaman deneyimi ölçeğinin yetişkinlerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 1-15.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). The prevalence of nomophobia among university students and nomophobia's relationship with social phobia: The case of Bingöl University. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 609-627.
- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM SPSS Amos 20 user's guide*. Amos Development Corporation; SPSS Inc.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing. *Current Psychology*, 39(2), 555-562.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Becker, B., & Montag, C. (2022). Neuroimaging the effects of smartphone (over-) use on brain function and structure: A review on the current state of MRI-based findings and roadmap for future research. *Psychoradiology*, 3, 1-13.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.
- Büyükalım, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Caldwell, L. L., Smith, E. A., & Weissinger, E. (1992). Development of leisure experience battery for adolescents: Parsimony, stability, and validity. *Journal of Leisure Research*, 24(4), 361-376.
- Campos, D., Modrego-Alarcón, M., López-del-Hoyo, Y., González-Panzano, M., Van Gordon, W., Shonin, E., et al. (2019). Exploring the role of meditation and dispositional mindfulness on social cognition domains: A controlled study. *Frontiers in Psychology*, 10, 809.

- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Impact of restricting mobile device use on anxiety. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Coşkun, M., Kavaklı, M., & Türkmen, O. O. (2024). Exploring ostracism as a risk factor for smartphone addiction in young people: Resilience and nomophobia perspectives. *Journal of Happiness and Health*, 4(1), 25-33.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55, 1163-1164.
- Curren, R. (2010). Aristotle's educational politics and the Aristotelian renaissance in philosophy of education. *Oxford Review of Education*, 36(5), 543-559.
- Demir Öztürk, E., & Coşanay, B. (2020). Okul öncesi öğretmen adaylarının can sıkıntısı eğilimleri ile mobil telefon yoksunlukları arasındaki ilişki. *Journal of International Social Research*, 13(70), 711-720.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone addiction with depression, anxiety, and stress among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2016). Problematic smartphone use: A conceptual framework and review of current research. *Journal of Psychiatric Research*, 82, 156-166.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2022). Anxiety symptoms and mobile phone dependence among adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13, 859942.
- Gaskin, J., & Lim, J. (2016,). *Master validity tool*. Gaskination's StatWiki. (Erişim 03.02.2025)
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Samur, Y., & Yıldırım, S. (2018). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Eğitim Dergisi*, 8(3), 575-593.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47-68.
- Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 924-930.
- Hair, J. F., Jr., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24.
- Hao, Z., Jin, L., Huang, J., Akram, H. R., & Cui, Q. (2023). Resilience and problematic smartphone use: A moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 23, 36.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. W. C. Brown Company Publishers.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (33. baskı). Nobel Yayınevi.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351-354.
- Kim, M., Seong, G., Jeon, M. J., Jung, Y. C., & Lee, D. (2024). The mediating effect of attentional impulsivity between mindfulness and problematic smartphone use. *BMC Psychiatry*, 24(1), 294.
- King, A. C., Hekler, E. B., Grieco, L. A., Winter, S. J., Sheats, J. L., Buman, M. P., ... et al. (2013). Harnessing different motivational frames via mobile phones to promote daily physical activity and reduce sedentary behavior in aging adults. *PLOS One*, 8(4), e62613.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Kula, H. (2023). Rekreasyon ve spor endüstrisi. In E. Tezcan & O. Kusan (Eds.), *Rekreasyonda güncel konular ve yeni trendler*. Ankara: Efe Akademik Yayınları.
- Lan, Y. P. (2000). *Consumer leisure behavior change based on the new weekend policy in Taiwan, R.O.C.* [Master's thesis, University of Wisconsin-Stout]
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). Cell phone use, anxiety, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Lu, G., Ding, Y., Zhang, Y., Huang, H., Liang, Y., & Chen, C. (2021). The correlation between mobile phone addiction and coping style among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15, 60.
- Mert, A., Çağlayan, R., & Akgül, A. (2018). Öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 25-27 Ekim, Samsun, 372-382.
- Neupane, S., Ali, U. I., & Mathew, A. (2017). Text neck syndrome: A review. *Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma*, 8(3), 221-224.

- Özdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519-1532.
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of mobile phones. *Computers in Human Behavior*, 58, 249-260.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Regan, T., Baer, R. A., & Lykins, E. L. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive Behaviors*, 108, 106435.
- Rozgonjuk, D., Levine, J. C., Hall, B. J., & Elhai, J. D. (2018). The association between problematic smartphone use, depression, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 244, 91-103.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers.
- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4025-4038.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tarhan, K. N., Tutgun Ünal, A., Doğan, N., Kurt, A. S., Muradi, P., ... ve ark. (2022). Üsküdar nomofobi ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 2(2), 112-135.
- Tukel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(3), 218-226.
- Tursun, C., Kuşlu, E., Aslan, K. & Demir, B. (2025). Sporcularda boş zaman becerikliliğinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Recreation, Sport and Tourism Research*, 2(1), 19-25. <https://doi.org/10.70736/jrstr.20>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2024*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638>
- Vurgun, T. (2019). *Yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetlerine yönelik yerel halkın algısının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Altındağ örneği* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.