

## Serbest Zamanda Sıkılma ve Nomofobi İlişkisi: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Örneği

Furkan Yavuz<sup>1</sup>, Erman Öncü<sup>2</sup>, Sonnur Küçük Kılıç<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Trabzon, Türkiye, yavuzfurkan061@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8712-0526>

<sup>2</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon, Türkiye, eoncu@trabzon.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7932-5558>

<sup>3</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye, sonnur.kucukkilic@erzincan.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0355-0492>

### Özet

Günümüzde teknolojik gelişmelerin bir sonucu olarak akıllı telefonlar, bireyin gündelik yaşam pratiklerinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve serbest zamanın niteliğinin dijital olarak kuşatılmasına neden olmuştur. Bireylerin serbest zamanlarında deneyimledikleri anlamsızlık ve boşluk hissi olarak tanımlanan serbest zaman sıkılma algısı, modern dönemde bu boşluğun akıllı telefonlar aracılığıyla doldurulmasına zemin hazırlamaktadır. Özellikle yaratıcı veya fiziksel bir eylemle değerlendirilmesi gereken serbest zaman dilimlerinin, akıllı telefon bağımlılığının getirdiği pasif tüketim alışkanlıklarına yenik düşmesi, bireyin öz-düzenleme kapasitesini zayıflatmaktadır. Dijitalleşen dünyada bireylerin teknolojiyle kurduğu bağımlılık düzeyindeki artışın serbest zaman deneyimlerini nasıl etkilediğini anlamının özellikle disiplinli zaman yönetimi gerektiren spor bilimleri öğrencileri gibi özel popülasyonların mental sağlığını ve yaşam kalitesini korumak adına kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algılarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde ilişkisel desende tasarlanan çalışmaya, Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 85'i kadın, 141'i erkek 226 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 20.34±2.57'dir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) ve Nomofobi Ölçeği (NÖ) kullanılmıştır. Çalışma kapsamında toplanan verilerin analizinde; betimsel istatistikler, t-testi, Pearson ve Spearman korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algıları orta seviyenin altındadır. Yapılan analizler, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algılarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Öte yandan spor bilimleri öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları sporcu olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, nomofobi algıları ise anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Katılımcıların yaşları ile NÖ'den aldıkları puanlar arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilirken; akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süreleri ile SZSAÖ ve NÖ'den aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. SZSAÖ ile NÖ'nin alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayıları, serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algısı arasında negatif ve pozitif yönlerde, düşük ve orta düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, kadın katılımcıların nomofobi ve serbest zamanda sıkılma algılarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca sporcu olmayan katılımcıların nomofobi algılarının ise sporcu katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların yaşları büyüdükçe nomofobi algılarının azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre katılımcıların akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süreleri arttıkça serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algıları da artmaktadır. Son olarak nomofobi algısı arttıkça serbest zamanda sıkılma algısının Sıkılma boyutunda arttığı; Doyumsuzluk boyutunda ise azaldığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite Öğrencisi, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sıkılma Algısı.

\* İletişim: Sonnur Küçük Kılıç, sonnur.kucukkilic@erzincan.edu.tr, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye.

## The Relationship Between Leisure Boredom and Nomophobia: A Sample of Sports Science Faculty Students

### Abstract

Today, as a result of technological advancements, smartphones have become an integral part of individuals' daily lives, leading to the digital encroachment on the quality of leisure time. The perception of leisure time boredom, defined as a feeling of meaninglessness and emptiness experienced by individuals during their free time, is being filled through smartphones in the modern era. The fact that leisure time periods, which should ideally be used for creative or physical activity, are succumbing to passive consumption habits brought about by smartphone addiction weakens individuals' self-regulation capacity. Understanding how the increasing level of technological dependency affects leisure time experiences in the digitalized world is considered critically important for protecting the mental health and quality of life of specific populations, such as sports science students, who require disciplined time management. In this context, the aim of this research was to examine the leisure boredom and nomophobia levels of students studying in the field of sports sciences according to some demographic variables and to determine the relationship between them. A sample of 226 (85 female and 141 male) students who studying at the field of sports sciences in Trabzon University provided responses. The mean age of the students was  $20.34 \pm 2.57$ . 'The Leisure Boredom Scale (LBS)' and 'Nomophobia Scale (NMP-Q)' were administered on the participants. Descriptive statistical methods, t-test, Pearson and Spearman correlation analyses were used in the data analysis. The leisure boredom and nomophobia perceptions of the participants were below the middle level. The perceptions of leisure boredom and nomophobia differed significantly according to gender. On the other hand, while students' leisure boredom perceptions did not differ significantly based on whether they were athletes, nomophobia perceptions differed significantly. A negative and low-level statistical correlation was found between participants' ages and their scores of the NMP-Q. In addition, a positive and low-level statistical correlation was found between participants' smartphone and social media usage times and their scores of the LBS and NMP-Q. The correlation coefficients between the scores obtained from the sub-dimensions of the LBS and the NMP-Q indicated that there were significant negative and positive, low and moderate relationships between leisure boredom and nomophobia perception. The research results showed that female participants had higher perceptions of nomophobia and leisure boredom than male participants; and non-athlete participants had higher perceptions of nomophobia than athlete participants. The research results showed that the perception of nomophobia decreased with age; however, as the smartphone and social media usage time increased, leisure boredom and nomophobia also increased. Finally, it was found that as the nomophobia increased, leisure boredom increased in the Boredom dimension, while it decreased in the Satisfaction dimension.

**Keywords:** University Student, Smart Phone Addiction, Boredom.

## Giriş

Günlük yaşam döngüsü içerisinde tanımlanması güç ve karmaşık bir olgu olarak kabul edilen zaman (Kıral, 2016), başlangıcı ve sonu olmayan soyut bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Ayyıldız, 2015). Bu bağlamda bireyin sahip olduğu ve akıp gitmesini engelleyemediği en kısıtlı kaynaklardan biri olması nedeniyle, zamanın etkili ve verimli bir biçimde yönetilmesi kritik bir öneme sahiptir (Çelik, 2020). Öte yandan makineleşmenin artması ve sanayi devriminin sonucu olarak insan gücüne olan ihtiyacın azalmasıyla birlikte zaman kavramının önemi daha da artmıştır (Mull vd., 2005). Böylelikle çağdaşlaşan insanlık, ortaya çıkardığı ve icat ettiği yeni tekniklerle daha özgür hale gelmiş ve kendini rahatça ifade edebileceği serbest zaman dilimlerine sahip olmuştur (Henderson, 2010). Gelişen teknoloji, bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanı artırmanın yanı sıra bireylere serbest vakitlerini değerlendirebilmek adına işlevsel bakımdan zengin imkânlar da sağlamakta ve kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılımını da artırmaktadır (Okuyucu vd., 2006). Toplumsal hayatta giderek daha etkin bir role sahip olan serbest zaman kavramının sanayileşmiş ya da sanayileşmekte olan toplumlarda varlığına artık daha çok gereksinim duyulmaktadır (Güngörmüş, 2007). Kişilerin iş veya temel ihtiyaçlarından artakalan zaman dilimi olarak tanımlanan serbest zamanda (Stebbins, 2007) bireyler buldukları çevreden ayrılarak dinlenme, arkadaşlık kurma, eğlenme, sosyalleşme, bedenlen, ruhen ve sosyal yönden sağlıklı bir birey olma, kendini gerçekleştirme gibi farklı sebeplerle çeşitli etkinlikler yapabilmektedirler (Albayrak, 2012). Bu bağlamda bireylerin serbest zamanlarını kullanma şekillerinin çeşitli bedensel ve psikolojik özelliklere ve gereksinimlere göre değişiklik gösterdiği söylenebilir. Özellikle insanların serbest zaman etkinliklerine katılımının, aktivitenin türü ve katılım sıklığının yanı sıra kişinin gereksinimleri ile de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gökçe, 2008). Ayrıca bireyin sahip olduğu özellikler, mental durumu ve motivasyonu da serbest zaman tercihinde önemli rol oynamaktadır (Barnett, 2006). Buna karşın, sınırlı sosyal yaşam koşullarında serbest zamanın nitelikli etkinliklerle değerlendirilememesi, zamanın monotonlaşmasına ve bireyin bu sürece dair farkındalığını yitirmesine neden olmaktadır. Bu durum yaşam doyumu üzerinde olumsuz sonuçlar doğururken, serbest zaman aktivitelerine yönelik sergilenen sıradan yaklaşım da bireyde psikolojik bir sıkılma algısının oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987). Sıkılma algısı da özellikle internet ve teknolojiye bağımlılığı teşvik eden önemli faktörlerden birisi olarak değerlendirilmektedir (Lin ve Yu, 2008).

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyılda, hızla büyüyüp gelişen dijital çağın etkisiyle teknoloji, yaşantımızın her alanıyla bütünleşmiş ve günlük rutinlerin merkezi bir bileşeni haline gelmiştir (Castells, 2010; Rainie ve Wellman, 2012). Teknoloji çağı olarak adlandırılan günümüzde yaşanan bu gelişmelere insanların uyum sağlamasıyla yeni yaşam tarzları, yeni gereksinimler, alışkanlıklar meydana gelmiş ve insan yaşamı geçmişten günümüze farklılaşmaya başlamıştır (Gezgin vd., 2017).

Bu farklılaşma sonucunda ortaya çıkan akıllı telefon gibi teknolojik cihazlar insan yaşamının içerisinde yer bulmuş ve insanlar tarafından vazgeçilmesi güç bir gereksinim olarak görülmeye başlanmıştır (Hoşgör vd., 2017). Söz konusu bu öznel gereksinim algısı, toplumsal ölçekteki kullanım verileriyle de desteklenmektedir. Nitekim son yıllarda yayımlanan rapora göre 2021 yılı son çeyreği itibariyle Türkiye’de akıllı telefona sahip toplam 86 milyon kişi bulunmaktadır (Bilgi Teknolojileri ve Haberleşme Kurumu, 2021). Öte yandan akıllı telefonlar, yaşamımız için birçok yarar sunmasına rağmen, birey ve toplum düzeyinde tutumlar, alışkanlıklar ve kişilik yapısı gibi alanlarda sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (King vd., 2013). Özellikle akıllı telefonların aşırı kullanımının sosyal ilişkileri bozduğu, depresyon, sosyal izolasyon ve kaygıyı artırdığı, bunun sonucunda duygusal dengesizlik, dikkat eksikliği ve öz-kontrol gibi zihinsel gelişimde de aksaklıklara yol açtığı belirtilmektedir (Demirci vd., 2015; Lee vd., 2015). Ayrıca yaygınlığı göz önüne alındığında toplumsal bir sağlık sorunu haline gelen nomofobinin kendine güveni, kaygıyı, stresi ve akademik başarıyı negatif yönde etkilediği; mental sorunlara, kişilerde bedensel ve davranışsal değişikliklerin meydana gelmesine yol açtığı belirtilmektedir (Rodríguez-García vd., 2020). Öte yandan akıllı telefonların bireylerde yarattığı gereksinim algısı zamanla bir bağımlılığa dönüşebilmekte ve bu cihazların yokluğunda hissedilen stres, kaygı ile endişe gibi olumsuz duygular literatürde nomofobi olarak tanımlanmaktadır (Türen vd., 2017). Farklı bir söylemle modern çağın literatüründe kendine yer bulan nomofobi kavramı; akıllı telefon veya farklı bir sanal iletişim cihazının bulunmaması sonucu ortaya çıkan ‘rahatsızlık veya endişe’ olarak tanımlanan özel bir fobidir (Yıldız vd., 2020). Nomofobi, İngilizce’deki ‘No Mobile Phobia’ kelimelerinin kısaltılmış halinden ortaya çıkmıştır (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Başlarda sadece iletişim kurmak için kullanılan akıllı telefonların günümüzde hemen hemen her alana kendini entegre etmesiyle birlikte ekran süreleri artmakta ve ihtiyaçların birçoğu bu cihazlardan karşılanmaktadır (Jena, 2015). Bunun yanı sıra akıllı telefon kullanımının çocukluk ve gençlik dönemlerinde giderek yaygınlaştığı; hatta bu cihazlarla ilk tanışma ve kullanım yaşının okul öncesi evreye kadar indiği görülmektedir (Ceylan, 2022). Tavalacci vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada her üç lisans öğrencisinden birinin nomofobik belirtiler gösterdiği ve bu durumun da akademik başarıyı negatif yönde etkilediği belirtilmiştir. Terzi vd. (2024) tarafından 14-17 yaşlarındaki ortaöğretim öğrencileri ile yapılan çalışmada ergenlerin %44,9’unun orta dereceli, %14,8’inin ise şiddetli derecede nomofobi belirtileri gösterdiği; Adnan ve Gezgin (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise öğrencilerin ortalama %50’sinin nomofobik bireyler olduğu ortaya çıkmıştır. Günümüzde yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin akıllı telefon kullanım yoğunluğu, bu kitlenin serbest zaman sıkılma algısı ile nomofobi arasındaki etkileşimde oldukça kırılgan bir pozisyonda yer aldıklarını düşündürmektedir. Dijital gelişmelerin bir sonucu olarak, bireylerin serbest zaman deneyiminden aldıkları özgün haz ve tatminin niteliksel bir aşınmaya uğradığı, serbest zamanın daha çok pasif bir

dijital kaçış alanı haline geldiği görülmektedir. Bu durum, öğrencilerin serbest zamanlarını yapılandırma becerilerini olumsuz etkileyerek onları bir teknoloji bağımlılığı döngüsüne hapsedebilmektedir. Neticede; teknolojinin serbest zaman algısı ve duygu durumları üzerindeki bu dönüştürücü etkisinin üniversite öğrencileri üzerinde özellikle de spor bilimleri özelinde nomofobi olgusunun sıkılma algısı ile ilişkisini incelemeyi gerekli kıldığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde nomofobi algısının spor bilimleri alanında farklı değişkenler ile birlikte ele alındığı (Aytaç, 2024; Kayhan vd., 2024; Metin, 2025) ve ayrıca rekreatif açıdan da çeşitli araştırmalara konu edildiği görülmektedir (Korkutata ve Kuşlu, 2024; Oğuz, 2021; Tiryaki, 2024). Öte yandan, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler üzerinde serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algısının birlikte ele alındığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında mevcut çalışmadan elde edilen sonuçların literatürdeki bu boşluğu doldurma adına betimsel açıdan katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca günümüzde teknoloji, önu kesilemeyen hızlı gelişimin getirdiği kolaylıkların yanında bilinçsiz ve problemlili kullanıma bağılı olarak olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuzlukların en yaygın olduğu alanlardan birisi de akıllı telefonlardır. Akıllı telefonların kontrolsüz ve aşırı kullanımı, nomofobi gelişiminde belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler, gelecekte üstlenecekleri öğretmenlik ve antrenörlük gibi rollerle toplumun fiziksel aktivite düzeyini ve genel sağlık alışkanlıklarını yönlendirme potansiyeline sahiptirler. Bu öğrencilerin serbest zamanlarını dijital odaklı sıkılma algısı ve nomofobik eğilimlerle geçirmeleri, sadece kendi yaşam kalitelerini düşürmekle kalmayıp, gelecekte rol model olacakları bireylere yönelik aktive edici rehberlik rollerini de kısıtlama riski taşımaktadır. Dolayısıyla, bu gruptaki olası psikolojik ve davranışsal sorunların lisans düzeyinde tespit edilmesinin sağlıklı bir nesil yetiştirme görevinin sürdürülebilirliği açısından da stratejik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Öte yandan geleneksel olarak fiziksel aktivite odaklı başa çıkma stratejilerine sahip olan spor bilimleri öğrencilerinin dijitalleşmenin etkisiyle yeni bir dönemin eşiğinde olduğu ve bu süreçte nomofobinin bireyin stres anında başvurduğu pasif bir dijital sığınak haline gelerek, aktif başa çıkma stratejilerinin önüne geçme riski taşıdığı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın, serbest zamanlarında yüksek sıkılma eğilimi gösteren öğrencilerin akıllı telefona yönelme davranışlarını azaltmaya katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Böylelikle serbest zamanını daha etkili kullanabilen ve nomofobiye karşı daha bilinçli bireyler yetiştirilmesinin önü açılabilir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algılarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Spor fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algıları ne düzeydedir?

2. Spor fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algıları cinsiyet ve sporcu olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Spor fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algıları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Spor fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algıları ile akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Spor fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Bu araştırma, değişkenler arasındaki potansiyel etkileşimleri ve korelasyonel örüntüleri incelemek amacıyla nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel desen ile tasarlanmıştır. İlişkisel desen, doğrudan bir müdahalede bulunmaksızın, serbest zaman sıkılma algısı ve nomofobi gibi olgular arasındaki eş zamanlı değişimleri ve istatistiksel ilişki düzeylerini belirlemeye olanak tanıyan bir çerçeve sunmaktadır (Creswell ve Creswell, 2017; Fraenkel vd., 2011). Araştırmada veri toplama tekniği olarak ise anket tekniği kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996).

### ***Çalışma Grubu***

Araştırmanın çalışma grubunu Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 226 (85 kadın, 141 erkek) öğrenci oluşmuştur. Araştırmanın örneklem seçiminde araştırmaya gönüllü katılım sağlayan ve ulaşılması mümkün olan öğrencileri kapsayan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, hedef kitleye hızlı ve etkin bir şekilde erişim sağlanarak veri toplama sürecinin optimize edilmesi amacıyla tercih edilmiştir. Katılımcıların yaşları 17 ile 35 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları ise  $20.34 \pm 2.57$ 'dir. Öğrencilerin 81'i 1. sınıfta, 48'i 2. sınıfta, 60'ı 3. sınıfta ve 37'si de 4. sınıfta eğitimlerine devam etmektedir. Ayrıca öğrencilerden 103'ü sporcu olduğunu; 123'ü ise sporcu olmadığını belirtmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak 'Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)' ve 'Nomofobi Ölçeği (NÖ)' kullanılmıştır.

***Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ):*** Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarını belirlemek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen; Kara vd. (2014) tarafından ve Türkçeye uyarlanan 'Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) kullanılmıştır. Orijinalinde 16 maddeli ve tek boyutlu olan ölçeğin Türkçe uyarlaması 10 madde ve 2 alt boyuttan

(Sıkılma ve Doyumsuzluk) oluşmaktadır. 5’li Likert tipinde sıralanan ölçeğin Likert seçenekleri ‘1: Kesinlikle Katılmıyorum’, ‘2: Katılmıyorum’, ‘3: Karasızım’, ‘4: Katılıyorum’ ve ‘5: Tamamen Katılıyorum’ şeklinde derecelendirilmiş ve puanlama da buna göre yapılmıştır. Orijinal ölçek formunda Cronbach Alpha değeri Sıkılma boyutunda 0.72, Doyumsuzluk boyutunda ise 0.77 olarak hesaplanmıştır.

**Nomofobi Ölçeği (NÖ):** Öğrencilerin nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla ise Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yıldırım vd. (2016) tarafından yapılan, Türen vd. (2017) tarafından seçenek yapısı 5’li Likert tipinde güncellenen ‘Nomofobi Ölçeği (NÖ)’ kullanılmıştır. Ölçek Bilgiye Ulaşamama, Cihazdan Yoksunluk, İletişimi Kaybetme ve Çevrimiçi Olamama olmak üzere 4 faktör ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipinde sıralanan ölçeğin Likert seçenekleri ‘1: Kesinlikle Katılmıyorum’, ‘2: Katılmıyorum’, ‘3: Kararsızım’, ‘4: Katılıyorum’ ve ‘5: Tamamen Katılıyorum’ şeklinde derecelendirilmiş ve puanlama da buna göre yapılmıştır. Orijinal ölçek formunda iç tutarlık katsayıları Bilgiye Ulaşamama boyutu için 0.81, Cihazdan Yoksunluk boyutu için 0.83, İletişimi Kaybetme boyutu için 0.87, Çevrimiçi Olamama boyutu için 0.94 ve ölçeğin toplamı için 0.95 olarak hesaplanmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Analizler öncesinde, çalışma grubundan toplanan 226 anket formu kontrol edilmiş, eksik veya hatalı anket formu tespit edilmemiştir. Araştırma kapsamında toplanan veriler; betimsel istatistikler, t-testi, Pearson ve Spearman Korelasyon testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin analizinde, verilerin ölçüm düzeyleri ve dağılım özellikleri dikkate alınarak farklı korelasyon teknikleri benimsenmiştir. Katılımcıların yaşları ve ölçeklerden elde edilen puanlar oran/aralık düzeyinde sürekli değişkenler olduğu için bu veriler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon testi ile incelenmiştir. Öte yandan, akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süreleri kategorik ve sıralı (ordinal) veri setleri şeklinde yapılandırıldığından, bu değişkenlerin analizi için parametrik olmayan Spearman Korelasyon testi tercih edilmiştir (Field, 2017). Bu analizler için de SPSS 21 istatistik paket programından faydalanılmıştır. Parametrik test varsayımları, Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek kontrol edilmiş (Büyüköztürk, 2012) ve bulgular doğrultusunda istatistiksel analizler yapılmıştır.

### ***Araştırmanın Etiği***

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiş ve araştırmanın etik kurul izni, Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun 19.12.2025 tarihli ve Etik Kurul Belgesi

konulu etik kurul toplantısında verilen 2025-12/2.18 sayı numaralı kararı ile alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları gerekli izinler alındıktan sonra çalışma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerine ders saatlerinden önce uygulanmıştır. Uygulama öncesi, araştırma hakkında bilgi verilmiş, dikkat edilmesi gereken hususlara değinilmiş ve gönüllük ilkesi dikkate alınmıştır. Katılımcıların ölçekleri doldurması ise yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

## Bulgular

Bu bölümde, spor bilimleri öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen veriler ve bulgular sunulmuştur.

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.	Cronbach Alpha
Sıkılma	5	2.55	0.82	0.24	-0.47	1.00	4.80	0.76
Doyumsuzluk	5	2.52	0.76	0.59	0.71	1.00	5.00	0.78
Bilgiye Ulaşamama	4	2.91	0.97	-0.06	-0.61	1.00	5.00	0.85
Cihazdan Yoksunluk	5	2.69	0.89	0.14	-0.29	1.00	5.00	0.76
İletişimi Kaybetme	6	3.00	1.02	-0.29	-0.74	1.00	5.00	0.92
Çevrimiçi Olamama	5	2.22	0.93	0.72	0.21	1.00	5.00	0.89

Çalışma kapsamındaki katılımcıların SZSAÖ Sıkılma alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 2.55 ve standart sapması 0.82'dir. Doyumsuzluk alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması ise 2.52 ve standart sapması 0.76'dır. NÖ puanları faktör bazında incelendiğinde en düşük ortalamanın Çevrimiçi Olamama boyutunda (2.22), en yüksek ortalamanın ise İletişimi Kaybetme boyutunda (3.00) olduğu görülmektedir. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde tüm alt boyutlara ait katsayıların  $\pm 1.5$  aralığında olduğu saptanmış ve bu değerlerin parametrik testlerin uygulanabilmesi için uygun bir normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çalışma kapsamında toplanan verilerin ölçek boyutları düzeyinde Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise 0.76 ile 0.92 arasında değişmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Cinsiyet ve sporculuk durumuna göre ölçek puanlarının dağılımı

	Kadın (n=85)		Erkek (n=141)		Sporcu (n=103)		Sporcu Değil (n=123)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
Sıkılma	2.69	0.82	2.46	0.82	2.52	0.84	2.57	0.81
Doyumsuzluk	2.42	0.70	2.58	0.79	2.53	0.73	2.52	0.79
Bilgiye Ulaşamama	3.05	0.89	2.84	1.00	2.83	0.89	2.99	1.03
Cihazdan Yoksunluk	2.85	0.87	2.56	0.89	2.73	0.87	2.65	0.91
İletişimi Kaybetme	3.42	0.86	2.75	1.03	3.04	0.96	2.97	1.08
Çevrimiçi Olamama	2.39	0.95	2.12	0.91	2.08	0.90	2.34	0.95

Tablo 2’de katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet ve sporculuk durumu değişkenleri açısından t-testi analiz sonuçları sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların SZSAÖ Sıkılma ( $t=2.02$ ,  $p<0.05$ ) ve NÖ Cihazdan Yoksunluk ( $t=2.18$ ,  $p<0.05$ ), İletişimi Kaybetme ( $t=5.00$ ,  $p<0.01$ ) ve Çevrimiçi Olamama ( $t=2.11$ ,  $p<0.05$ ) alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre kadın katılımcıların aldıkları puanların ortalaması, erkek katılımcılardan daha yüksektir. Katılımcıların SZSAÖ Duyumsuzluk ( $t=1.58$ ,  $p>0.05$ ) ve NÖ Bilgiye Ulaşamama ( $t=1.60$ ,  $p>0.05$ ) boyutlarından aldıkları puanların ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Sporculuk durumu değişkenine göre katılımcıların puanlarının sadece NÖ Çevrimiçi Olamama ( $t=2.10$ ,  $p<0.05$ ) boyutundan aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre sporcu olmayan katılımcıların aldıkları puanların ortalaması, sporcu katılımcılardan daha yüksektir. Katılımcıların SZSAÖ Sıkılma ( $t=0.48$ ,  $p>0.05$ ) ve Duyumsuzluk ( $t=0.11$ ,  $p>0.05$ ); NÖ Bilgiye Ulaşamama ( $t=1.24$ ,  $p>0.05$ ), Cihazdan Yoksunluk ( $t=0.67$ ,  $p>0.05$ ) ve İletişimi Kaybetme ( $t=0.46$ ,  $p>0.05$ ) alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Ölçek puanları ile yaş, akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresi arasındaki korelasyon sonuçları

	Yaş		Akıllı Telefon Kullanım Süresi		Sosyal Medya Kullanım Süresi	
	r	p	r	p	r	p
Sıkılma	-0.08	0.25	0.22	0.00	0.18	0.01
Doyumsuzluk	-0.01	0.87	0.08	0.24	0.15	0.03
Bilgiye Ulaşamama	0.05	0.43	0.22	0.00	0.11	0.10
Cihazdan Yoksunluk	-0.10	0.13	0.32	0.00	0.36	0.00
İletişimi Kaybetme	-0.13	0.04	0.19	0.00	0.24	0.00
Çevrimiçi Olamama	0.10	0.12	0.23	0.00	0.22	0.00

Tablo 3'te çalışma kapsamındaki katılımcıların SZSAÖ ve NÖ'nden aldıkları puanlar ile yaş, akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresi arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Katılımcıların yaşları ile sadece NÖ İletişimi Kaybetme ( $r=-0.13$ ,  $p<0.05$ ) boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer boyutlardan alınan puanlar ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Sonuçlar katılımcıların akıllı telefon kullanım süresi ile SZSAÖ Sıkılma ( $r=0.22$ ,  $p<0.01$ ); NÖ Bilgiye Ulaşamama ( $r=0.22$ ,  $p<0.01$ ), Cihazdan Yoksunluk ( $r=0.32$ ,  $p<0.01$ ), İletişimi Kaybetme ( $r=0.19$ ,  $p<0.01$ ) ve Çevrimiçi Olamama ( $r=0.23$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öte yandan katılımcıların sosyal medya kullanım süreleri ile SZSAÖ Sıkılma ( $r=0.18$ ,  $p<0.05$ ) ve Doyumsuzluk ( $r=0.15$ ,  $p<0.05$ ); NÖ Cihazdan Yoksunluk ( $r=0.36$ ,  $p<0.01$ ), İletişimi Kaybetme ( $r=0.24$ ,  $p<0.01$ ) ve Çevrimiçi Olamama ( $r=0.22$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında da pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tablo 4. Ölçek puanları arasındaki korelasyon sonuçları

	Sıkılma		Doyumsuzluk	
	r	p	r	P
Bilgiye Ulaşamama	0.17	0.01	-0.16	0.02
Cihazdan Yoksunluk	0.41	0.00	-0.03	0.70
İletişimi Kaybetme	0.19	0.01	-0.14	0.04
Çevrimiçi Olamama	0.32	0.00	0.03	0.65

Tablo 4'te çalışma kapsamında yer alan katılımcıların SZSAÖ ve NÖ'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Katılımcıların SZSAÖ Sıkılma boyutundan aldıkları puanlar ile NÖ Bilgiye Ulaşamama ( $r=0.17$ ,  $p<0.05$ ), Cihazdan Yoksunluk ( $r=0.41$ ,  $p<0.01$ ), İletişimi Kaybetme ( $r=0.19$ ,  $p<0.05$ ) ve Çevrimiçi Olamama ( $r=0.32$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönde, düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Diğer taraftan katılımcıların SZSAÖ Doyumsuzluk boyutundan aldıkları puanlar ile NÖ Bilgiye Ulaşamama ( $r=-0.16$ ,  $p<0.05$ ) ve İletişimi Kaybetme ( $r=-0.14$ ,  $p<0.05$ ) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

### Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algılarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yürütülen bu çalışmadan elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmaya ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların nomofobi algıları orta seviyenin altındadır. Bu bulguya benzer şekilde literatürde yer alan bazı çalışmalarda katılımcıların nomofobi algıları orta seviyenin altında bulunurken (Aydın, 2022; Derinyar, 2022); bazı çalışmalarda ise katılımcıların nomofobi algılarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Ekici, 2025; Erdem vd., 2016; Yıldırım vd., 2016). Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin günün büyük kısmını antrenmanlar, saha uygulamaları veya müsabakalarda geçirmesi ile birlikte telefon kullanımlarına daha az zaman ayırmaları bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir. Bireylerin egzersiz veya spor faaliyetlerinden elde ettikleri hazzın, serbest zaman tercihlerinin şekillenmesinde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Fiziksel aktivite aracılığıyla deneyimlenen bu yüksek doyumun, bireyi akıllı telefon bağımlılığı gibi pasif ve teknoloji odaklı yönelimlerden uzaklaştırarak; daha aktif ve sağlıklı serbest zaman tercihlerine yönelttiği söylenebilir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algıları orta seviyenin altındadır. Aydın vd. (2019); Kara vd. (2018a) ile Köse ve Bayköse (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da bu sonuca paralel olarak katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının orta seviyenin altında olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan Kırandı (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının orta seviyede; Kara ve Özdedeoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu farklılaşmanın temelinde, örneklem gruplarının sosyo-kültürel yapısı ve yerel rekreasyonel imkanların yanı sıra; bireylerin serbest zaman motivasyonları arasındaki niteliksel farklar da yatıyor olabilir. Özellikle spor bilimleri eğitimi alan bireylerin, diğer disiplinlere kıyasla serbest zamanı aktif değerlendirmeye eğilimli olmaları sıkılma algısının düşük çıkmasının nedeni olabilir. Ayrıca, katılımcıların yaşadığı bölgedeki spor tesislerine erişim kolaylığı ve sosyal çevre desteği gibi çevresel faktörler, bireyin serbest zaman deneyimini monotonluktan uzaklaştırarak daha doyum verici hale getirmiş olabilir.

Araştırma sonucunda, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek nomofobi algısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Aytaç, 2024; Derinyar, 2022; Köyönü vd., 2022). Kadın katılımcıların erkeklere göre nomofobi düzeylerinin yüksek çıkmasının sebebi, kadınların sosyal ilişkileri sürdürme ve iletişim kurma eğiliminin daha yüksek olması olabilir. Ayrıca kadınların toplumda sahip oldukları roller nedeniyle de iletişim akışını yönetme eğiliminde olmalarının yanı sıra nomofobinin temelde durumsal bir anksiyete bozukluğu olduğu düşünüldüğünde kadınların özellikle dışardayken telefonu bir güvenlik ağı olarak görmeleri ve kontrolü ellerinde tuttuklarına dair inançları da bu durumu etkileyebilir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, kadınların serbest zaman sıkılma algılarının erkeklerden daha yüksek olmasıdır. Literatüre bakıldığında Ekinci vd. (2022); İpekçi (2024); Önal (2021) ve Sönmezoğlu vd. (2014) tarafından yapılan çalışmalarda da kadın katılımcıların serbest zaman sıkılma

algıları erkeklerden yüksektir. Öte yandan Aydın vd. (2019); Kara vd. (2018b); Kırandı (2020) ve Taş (2023) yapılan çalışmalarda ise serbest zaman sıkılma algısının cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. Kadın katılımcıların serbest zamanlarında daha yüksek sıkılma yaşamaları, bu grubun serbest zaman tercihlerinde erkeklere oranla daha fazla algılanan kısıtlayıcıya maruz kalmalarından kaynaklanıyor olabilir. Özellikle güvenlik kaygıları, mekânsal erişim sınırlılıkları ve toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde şekillenen 'uygun aktivite' algısı, kadın öğrencilerin serbest zaman seçeneklerini daraltarak onları daha tekdüze faaliyetlere yönlüyor olabilir. Dolayısıyla, kadın öğrencilerin serbest zamanı değerlendirme biçimlerinin fiziksel çevreden ziyade, bu zamanın niteliğini belirleyen karar alma bağımsızlığı ve aktivite çeşitliliği ekseninde kısıtlandığı, bunun da sıkılma algısını tetiklediği söylenebilir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların yaşları büyüdükçe nomofobi algıları iletişimi kaybetme boyutunda azalmaktadır. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Bahadır, 2023; Derinyar, 2022; Ercan ve Tekin, 2019). Genç yaşlarda telefon daha çok sosyal medya ve sosyalleşme amacıyla kullanılırken, yaşın ilerlemesiyle birlikte telefonların artık daha işlevsel ve sınırlı kullanılması sonucu etkilemiş olabilir. Daha erken yaşlarda telefon arkadaşlarla iletişim, sosyal onay gibi işlevler taşıırken, yaşla birlikte sosyal çevrenin oturmasının sürekli bağlantı ihtiyacını azalttığı ve bunun sonucu olarak da nomofobi algısının azaldığı söylenebilir. Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da araştırmadan elde edilen sonuca paralel olarak serbest zaman sıkılma algısı ile yaş arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir (Gözükara, 2019; Kırandı, 2020; Köse ve Bayköse, 2019). Öte yandan Aydın vd. (2019) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada ise serbest zamanda sıkılma algısı ile yaş arasında anlamlı ilişki olduğu tespit etmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguda serbest zamanda sıkılma algısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olmaması, sıkılmanın bireysel bir deneyim olması olabilir. Her bireyin ilgi alanlarının, dikkat sürelerinin, kişilik özellikleri vb. özelliklerinin birbirinden farklı olmasının sonuca etki ettiği düşünülebilir.

Araştırma sonucunda sporcu olmayan katılımcıların nomofobi algılarının çevrimiçi olamama alt boyutunda sporcu katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da benzer şekilde sporcu olmayan katılımcıların nomofobi algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Bal, 2023; Can ve Tozoğlu, 2019; Şimşek, 2017; Yaraşır, 2018). Derinyar'ın (2022) beden eğitimi öğretmeni adayları üzerinde yaptığı çalışmada ise sporcu olma durumuna göre nomofobi algısının değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Sporcu katılımcılar takım ortamı ve antrenman arkadaşları gibi güçlü sosyal bağlara sahiptirler. Sporcuların sahip oldukları bu sosyal ortamların yüz yüze iletişimi artırırken telefona olan ihtiyacı ise azalttığı düşünülmektedir. Öte yandan çalışmadan

elde edilen sonuçlara göre serbest zamanda sıkılma algısı sporcu olma durumuna göre değişmemektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçların aksine, Aydın vd. (2019); Doğan vd. (2019); Gözükara (2019) ve Kırandi (2020) tarafından yapılan çalışmalarda serbest zamanda sıkılma algısının sporcu olma durumuna göre değiştiği saptanmıştır. Katılımcıların spor bilimleri disiplini içerisinde eğitim almalarının onlara teknik beceri kazandırmanın yanı sıra serbest zaman ve aktif yaşam farkındalığı da aşıladığı düşünülmektedir. Bu bağlamda içinde bulunulan bu akademik altyapının öğrencilerin zorunlu ders saatleri dışındaki serbest zamanlarını daha nitelikli ve yapılandırılmış şekilde yönetmelerine olanak tanıdığı varsayılabilir. Dolayısıyla, öğrencilerin sıkılma algısının düşük çıkması sadece sürekli fiziksel eylem halinde olmalarıyla değil; bu öğrencilerin serbest zamanın pasif geçirilmesinin ortaya çıkaracağı olumsuz durumları fark ederek bu zamanı aktif rekreasyonel faaliyetlere dönüştürebilme yetileriyle açıklanabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça nomofobi algısının artmasıdır. Yapılan literatür taramasında yapılan bazı çalışmalarda da akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça nomofobi algısının arttığı belirlenmiştir (Bahadır, 2023; İnan-Kotan, 2024; Kultaş, 2024). Akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı; bildirimler, mesajlar, sosyal medya beğenileri gibi anlık ödüller sunmaktadır. Bu ödüllerin dopamin salınımını etkilediği ve bunun da bireylerin akıllı telefonlara ve sosyal medyaya tekrar bakma ihtiyacını doğurduğu söylenebilir. Bu bağlamda akıllı telefonlar ne kadar sık kullanılırsa, telefondan uzak kalmanın o kadar zorlaşacağı düşünülebilir. Benzer şekilde akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça serbest zaman sıkılma algısının da arttığı belirlenmiştir. Akay vd. (2023) ile İskender (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanılmış, akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresinin serbest zamanda sıkılma algısı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan Büyükakgöl ve Parlakkılıç-Büyükakgöl (2022) tarafından genç bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresi ile serbest zaman sıkılma algısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan araştırmalar, akıllı telefon ve sosyal medyanın; video, bildirim, oyun vb. durumlar ile insan beyninin uyarılma eşiğini yükselttiğini göstermektedir (Badgaiyan, 2014). Böylece, dijital platformların anlık tatmin mekanizmalarına alışan birey için fiziksel etkileşim gerektiren etkinliklerin göreceli olarak cazibesini yitirdiği ve bireyde bu aktivitelere karşı bir ilgisizlik ortaya çıkardığı söylenebilir. Dolayısıyla, nomofobik eğilimlerin sadece zaman kaybına yol açmadığı, aynı zamanda geleneksel rekreatif faaliyetlerin bireyde yarattığı algılanan fayda ve psikolojik tatmin düzeyini de azalttığı düşünülmektedir.

Son olarak araştırmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların nomofobi algıları arttıkça serbest zamanda sıkılma algıları sıkılma boyutunda artmakta, doyumsuzluk boyutunda ise azalmaktadır.

Araştırma bulguları, serbest zamanda sıkılma algısı ile nomofobi düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, bireylerin serbest zamanlarında sıkılma algıları arttıkça, bu olumsuz duyguyla başa çıkma stratejisi olarak akıllı telefonlarına daha fazla yöneldiklerini ve dolayısıyla nomofobik eğilimlerinin güçlendiğini göstermektedir. Öte yandan, katılımcıların serbest zaman doyumsuzluğu ile nomofobi arasındaki ilişki incelendiğinde; dijital etkileşimin sağladığı anlık uyarımın, bireyde geçici bir meşguliyet hissi yaratarak doyumsuzluk algısını kısa vadede baskıladığı, ancak bu durumun nitelikli bir serbest zaman deneyiminden ziyade bağımlılık döngüsünü besleyen bir kaçış mekanizması olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların nomofobi ve serbest zamanda sıkılma algıları orta seviyenin altındadır. Kadın katılımcıların nomofobi ve serbest zamanda sıkılma algıları erkek katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışma kapsamında yer alan öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algıları sporculuk durumuna göre değişmezken, sporcu olmayan katılımcıların nomofobi algıları Çevrimiçi Olamama boyutunda sporcu katılımcılardan daha yüksektir. Araştırmada serbest zamanda sıkılma algısı ile yaş arasında ilişki bulunmazken, yaş büyüdükçe nomofobi algısının İletişimi Kaybetme boyutunda azaldığı belirlenmiştir. Öte yandan akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça serbest zamanda sıkılma ve nomofobi algılarının arttığı belirlenmiştir. Son olarak nomofobi algısı arttıkça serbest zamanda sıkılma algısı Sıkılma boyutunda artmakta Doyumsuzluk boyutunda ise azalmaktadır. Çalışma grubunun tek bir üniversitede öğrenim gören spor bilimleri öğrencilerinden oluşması araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda aynı üniversitede yer alan farklı bölümlerin karşılaştırılabileceği gibi farklı şehirlerde yer alan üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler açısından da karşılaştırma yapılabilir. Bunun yanı sıra nomofobi ya da serbest zaman sıkılma algısını azaltmaya yönelik müdahale programlarının etkilerini ortaya çıkaracak çalışmalar planlanabilir. Ayrıca boylamsal çalışmalar planlanarak aynı kişilerin zaman içerisinde izlenmesiyle birlikte telefon kullanımının nomofobiye arttırıp arttırmadığı ya da nomofobiye eğilimli kişilerin mi daha çok telefon kullandığı belirlenebilir. Bunun yanı sıra konu ile ilgili derinlemesine bilgi elde edebilmek için araştırma nitel yaklaşım çerçevesinde tasarlanıp bireylerle görüşmeler yapılabilir. Öte yandan yapılacak çalışmalarda, akıllı telefon kullanım süresinin nomofobi üzerindeki etkisinde; bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını hedefleri doğrultusunda kontrol edebilme kapasitesini ifade eden öz-düzenleme becerisinin aracı rolü incelenebilir. Ayrıca, bireyin teknoloji kullanımını denetleme yetisine dair inancını yansıtan öz-yeterlik veya bilişsel farkındalık düzeyi gibi değişkenlerin, nomofobinin serbest zaman sıkıntısı üzerindeki etkisini düzenleyici bir işleve sahip olup olmadığına yönelik kapsamlı modeller planlanabilir.

## **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 19.12.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2025-12/2.18

## **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmacılar, eser üzerinde eşit katkıya sahiptir.

## **Çatışma Beyanı**

Yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Adnan, M., & Gezgin, D. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49, 141-158.
- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öcalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 9(1), 71-84.
- Albayrak, A. (2012). İstanbul'daki konaklama işletmelerinin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *Çevrimiçi Akademik Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 3(8), 43-58.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Küçük-Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Aydın, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve netlessfobi düzeylerinin ilişkisel desen ile incelenmesi* [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aytaç, K. Y. (2024). Adıyaman üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (48), 656-693.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Badgaiyan, R. D. (2014). Imaging dopamine neurotransmission in live human brain. *Progress in Brain Research*, 211, 165-182.
- Bahadır, N. (2023). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki boyutları ve stresle başa çıkma tarzlarının nomofobi ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bal, S. (2023). *Sporun nomofobi, netlessfobi, internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Barnett, L. A. (2006). Accounting for leisure preferences from within: The relatives contributions of gender, race or ethnicity, personality, affective style and motivational orientation. *Journal of Leisure Research*, 38, 445-475.
- Bilgi Teknolojileri ve Haberleşme Kurumu (2021). *Türkiye elektronik haberleşme sektörü 2021 yılı 3. çeyrek Pazar verileri raporu*. <https://www.bthk.org/Documents/raporlar/pazar-verileri-sektorel-raporlar/2021%20Q3%20Raporu%20final.pdf>
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(7), 155-160.
- Büyükakgöl, Ü. C., & Parlaklıç-Büyükakgöl, Ş. (2022). Genç bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (57), 9, 298-306.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Can, H. C., & Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society: The information age: Economy, society and culture*. New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Ceylan, A. (2022). Akıllı telefon kullanımının sağlık üzerine etkileri: Genel bir bakış. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 266-275.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Çelik, S. (2020), Rekreasyona giriş. S. Özer (Ed.), *Turizm işletmelerinde rekreasyon ve animasyon içinde* (ss.1-15). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Derinyar, T. (2022). *Nomofobi, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumu ilişkisi: Beden eğitimi öğretmen adayları örneği* [Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerinde bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.
- Ekici, T. (2025). *Okul öncesi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Tokat Gaziosman Paşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ekinci, N. E., Satılmış, S. E., Güler, Y., Ergüven, A. T., & Küçükkubaş, N. (2022). Serbest zamanda sıkılma algısı, beslenme ve fiziksel aktive arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 693-712.
- Ercan, Ö., & Tekin, N. (2019). Examination of nomophobia levels of physical education and sports teachers. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 24-34.
- 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), 923-936.
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gözükara, İ. F. (2019). *Bireylerin boş zamanlardan sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel spor-sağlık merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Henderson, K. A. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling?. *Leisure Sciences*, 32(4), 391-400.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- İnan-Kotan, B. (2024). *Okul öncesi dönemde çocuğa sahip ebeveynlerin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörler ve nomofobinin ebeveyn-çocuk iletişimine etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İpekçi, M. M. (2024). *Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili faktörler* [Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İskender, A. (2023). Sosyal medya bağımlılığı ile boş zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Tourism and Recreation*, 5(1), 35-42.
- Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1), 42-51.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S., & Öncü, E. (2018b). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumunu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018a). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 4(4), 113-121.
- Kara, F. M., & Özdedeoğlu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36.
- Kayhan, M., Keskin, Y., & Yurttaş, Ş. (2024). Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(SI-1): 103-111.
- Kıral, E. (2016). *Okul yöneticilerinde zaman yönetimi*. Ankara: EYUDER Yayınları
- Kırandi, O. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarında psikolojik sağlamlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Korkutata, A., & Kuşlu, E. (2024). Rekreatif aktiviteler açısından nomofobinin belirleyicisi olarak içsel boş zaman motivasyonu. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 10(4), 317-327.
- Köse, E., & Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Köyönü, B., Eser, Ö., Özbal, A. F., & Ektirici, A. (2022). Eyvah telefonum kayboldu! Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 75-87.
- Kultaş, S. (2024). *Ergenlerde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkisi* [Uzmanlık tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Lee, H. C., Hong, M. H., Oh, C. K., Shim, S. H., Jun, Y. J., Lee, S. B., Lee, K. K., Paik, K. C., Baek, H. S., & Lim, M. H. (2015). SmartPhone addiction, depression/anxiety, and self-esteem with attention-deficit hyperactivity disorder in Korean children. *Journal of Korean Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 26, 159-164. <https://doi.org/10.5765/jkacap.2015.26.3.159>
- Lin, C. H., & Yu, S. F. (2008). Adolescent internet usage in Taiwan: Exploring gender differences. *Adolescence*, 43(170), 317-331.
- Metin, M. (2025). Futbolcularda dijital bağımlılık: Nomofobi ve mutluluk ilişkisi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 13(3), 1472-1482.
- Mull, R. F., Bayless, K. G. & Jamieson, L. M. (2005). *Recreational management*. Human Kinetics, USA.

- Nachmias, C. F., & Nachmias, D. (1996). *Research methods in the social sciences*. (5th Ed.) New York: St. Martin's Press.
- Oğuz, C. (2021). Serbest zaman ve gündelik hayat sosyolojisi bağlamında "dijital huzursuzluk": iletişimin ve zamanın hızına yetişme endişesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 9(28), 104-113.
- Okuyucu, Ç., Ramazanoğlu, F., & Tel, M. (2006). Teknolojik gelişim ile serbest zaman faaliyetleri ilişkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 58-60.
- Önal, L. (2021). *Serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve heyecan arama davranışı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Rainie, L., & Wellman, B. (2012). *Networked: The new social operating system*. MIT Press.
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone-A Systematic literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E., & Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Özel Sayı), 219-229.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers.
- Şimşek, S. (2017). *Spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taş, M. (2023). *Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumlarının serbest zaman motivasyonu ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(3), 206.
- Terzi, H., Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıoğlu, N. (2024). Nomophobia and health literacy among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 75, 158-163.
- Tiryaki, A. İ. (2024). Serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları bağlamında dijital bağımlılık ve asosyalite ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Türen, U., Erdem, H., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- 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.
- Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- 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.