

Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerde Yalnızlık Düzeyi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunda Akıllı Telefon Bağımlılığının Aracı Rolü

Çağatay DERECELİ¹, Ebru DERECELİ², Necmettin PARLAK³, Volkan CİNDEMİR⁴,
Turan GÖKARSLAN⁵

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü incelemektir.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı kapsamında ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Çalışma grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 337 öğrenci (183 kadın, 154 erkek) oluşturmaktadır. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş; aracı etkiyi test etmek amacıyla bootstrap yöntemi kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak bootstrap regresyon analizi sonuçları, akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmediğini göstermiştir.

Sonuç: Elde edilen bulgular, yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonları üzerinde dolaylı etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerine yönelik dijital farkındalık, sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden eğitim programlarının önemini ortaya koymaktadır. Çalışma, sağlık eğitimi alan öğrencilerde dijital bağımlılıkla baş etme ve aktif yaşam biçimlerinin desteklenmesine yönelik uygulamalar için kuramsal bir çerçeve sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, Yalnızlık, Fiziksel aktivite motivasyonu, Üniversite öğrencileri

¹ Adnan Menderes Üniversitesi Üniversitesi, Aydın/TÜRKİYE. cdereceli@adu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2771-2000

² Adnan Menderes Üniversitesi Üniversitesi, Aydın/TÜRKİYE. edereceli@adu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7021-1001

³ Adnan Menderes Üniversitesi Üniversitesi, Aydın/TÜRKİYE. nparlak@adu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8605-2722

⁴ Adnan Menderes Üniversitesi Üniversitesi, Aydın/TÜRKİYE. volkancindemir@gmail.com, ORCID: 0009-0008-8546-9444

⁵ Adnan Menderes Üniversitesi Üniversitesi, Aydın/TÜRKİYE. turangokarlan@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-5317-6419

ABSTRACT

The Mediating Role of Smartphone Addiction in Loneliness Levels and Motivation for Participation in Physical Activity Among Health Education Students

Purpose: The aim of this study is to examine the mediating role of smartphone addiction in the relationship between loneliness levels and motivation for participation in physical activity among university students in health education.

Method: The research was conducted using a correlational survey model within the scope of a quantitative research approach. The study group consisted of a total of 337 students (183 female, 154 male) studying at Aydın Adnan Menderes University. Data were collected through a Personal Information Form, the Smartphone Addiction Scale-Short Form, the UCLA Loneliness Scale Short Form, and the Motivation for Participation in Physical Activity Scale. Relationships between variables were examined using correlation analysis; regression analysis was performed using the bootstrap method to test for mediating effects.

Results: According to the research findings, a positive and significant relationship was found between students' loneliness levels and smartphone addiction. A negative and significant relationship was found between smartphone addiction and motivation for participation in physical activity. However, bootstrap regression analysis results showed that smartphone addiction did not play a significant mediating role in the relationship between loneliness and motivation to participate in physical activity.

Conclusion: The findings indicate that loneliness and smartphone addiction may have indirect effects on students' motivation towards physical activity. These results highlight the importance of digital awareness, strengthening social support mechanisms, and educational programs that encourage physical activity for university students. The study provides a theoretical framework for practices aimed at coping with digital addiction and supporting active lifestyles among students in health education.

Keywords:; Smartphone addiction, Loneliness, physical activity motivation, University Students

GİRİŞ

Günümüzde teknoloji kullanımında yaşanan yoğun artış, bireylerin sosyal ilişkilerinden akademik performanslarına kadar pek çok alanda etkili olmaktadır. Özellikle de genç yetişkinler arasında akıllı telefonların yoğun bir biçimde kullanılıyor olması, iletişim biçimlerini dönüştürürken aynı zamanda çeşitli psikososyal sorunları da beraberinde getirmektedir (Elhai ve ark., 2017; Özcan ve ark., 2023; Balcı ve ark., 2025). Üniversite öğrencileri, gelişimsel açıdan kimlik kazanımı ve sosyal bağların güçlenmesi gibi kritik bir dönemden geçerken, akıllı telefon bağımlılığı yalnızlık, motivasyon kaybı ve fiziksel aktiviteye katılımında azalma gibi olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir (Kwon ve ark., 2013).

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde beklediği doyumu elde edememesi sonucu ortaya çıkan ve kişinin kendisini sosyal açıdan eksik ya da yetersiz hissetmesine sebep olan bir olgudur. Toplumda ise çoğunlukla yalnızlık, kişinin fiziksel olarak tek başına kalması ile eş anlamlı olarak değerlendirilmekte, ancak bu tanım bireyin yaşadığı öznel duygusal boşluğu

tam olarak yansıtmamaktadır (Buluş, 1997; Dik ve Kantar, 2025). Üniversite öğrencileri için yalnızlık, akademik başarı, psikolojik iyi oluş ve sosyal uyum üzerinde doğrudan etkiler yaratabilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar, yalnızlık düzeyinin artmasının öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir (Diehl ve ark., 2018; Aksu ve ark., 2022).

Fiziksel aktivite, öğrencilerin hem fiziksel sağlıklarını korumaları hem de psikolojik iyi oluşlarını güçlendirmeleri açısından önemli temel bir unsur olarak görülmektedir. Düzenli yapılan fiziksel aktivite, stresin azaltılmasında, öz yeterliğin artmasında ve sosyal ilişkilerin gelişmesinde önemli bir role sahiptir (Biddle ve ark., 2019). Literatürde de fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili araştırmalar çoğunlukla çevresel faktörlere ile ekonomik şartlara odaklansa da psikolojik faktörlerinde göz ardı edilmemesi önemlidir (Altınışik ve ark., 2025). Ancak akıllı telefon kullanımı bağımlılığının artış göstermesi, öğrencilerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanı kısıtlayarak motivasyonlarını azaltabilmektedir (Lepp ve ark., 2013).

Bu bağlamda, sağlık eğitimi alan öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide nasıl bir aracılık rolü üstlendiğinin incelenmesi önemlidir. Literatürde, akıllı telefon bağımlılığının yalnızlıkla pozitif yönde, fiziksel aktiviteyle ise negatif yönde ilişkili olduğuna dair bulgular mevcuttur (Demirci ve ark., 2015; Ostinelli ve ark., 2021; Buke ve ark., 2021; Jeong ve ark., 2023).

Bu araştırmanın amacı, sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemek ve bu ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü incelemektir. Bu nedenle, söz konusu değişkenlerin bir arada ele alınması kuramsal ve uygulamalı açıdan değer taşımaktadır. Araştırmanın bulguları, sağlık eğitimi alan öğrencilerin daha bilinçli teknoloji kullanımı geliştirmeleri ve fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını artırmaları için öneriler sunacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Prosedür

Bu çalışmada, sağlık eğitimi alan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracılık rolü ele alınmıştır. Çalışma, nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır. Tarama modelleri, belirli bir evrende yer alan bireylerin ya da bu evrenden seçilen örneklemelerin çeşitli özelliklerini sistematik bir biçimde ortaya koyarak

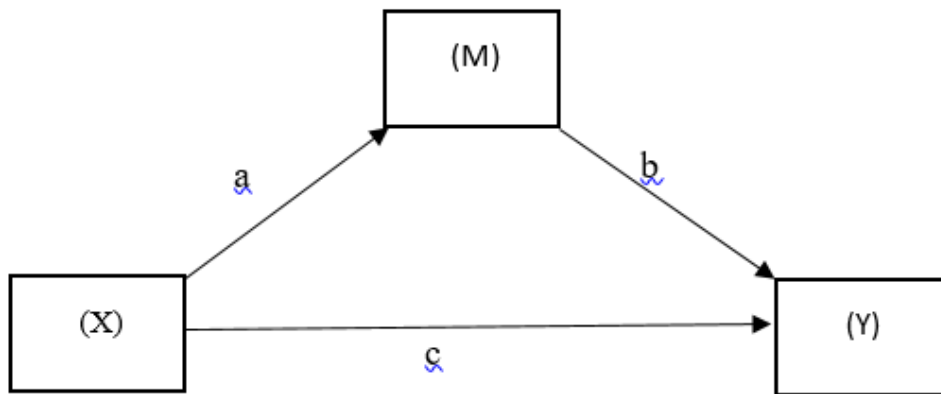
mevcut durumu betimlemeyi ve ulaşılan sonuçları genelleyebilmeyi amaçlayan araştırma desenleridir (Karasar, 2007). Bu modellerin alt türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini istatistiksel yöntemler aracılığıyla incelemeye imkn tanır (Creswell ve Creswell, 2017; Fraenkel ve ark., 2006). Dolayısıyla bu araştırmada, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin anlaşılabilmesi için ilişkisel tarama modelinin uygun bir yöntem olduğu düşünülmüştür.

Evren ve rneklem

Bu araştırmanın evrenini, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda n lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Evren büyüklüğünün bilinir olması nedeniyle, örneklem büyüklüğü evreni bilinen örneklem hesaplama yöntemi esas alınarak belirlenmiştir. %95 güven düzeyi ($t = 1.96$), %5 hata payı ($d = 0.05$) ve $p = q = 0.50$ varsayımlarıyla yapılan hesaplamanın sonucunda, araştırma için gerekli minimum örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu alışma kapsamında ulaşılan 154' erkek ve 183' kadın olmak üzere toplam 337 katılımcının, hesaplanan asgari örneklem büyüklüğünün üzerinde olması, örneklemin evreni temsil etme gücünün yeterli olduğunu göstermektedir (Arlı ve Nazik, 2001). Araştırmada rneklem grubunun belirlenmesinde tesadüfi amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış olup, bu yöntemin belirli niteliklere sahip bireylerin rastlantısal biçimde araştırmaya dâhil edilmesine olanak tanıyarak evrenin temsil edilebilirliğini artırdığı kabul edilmektedir (Arlı ve Nazik, 2001).

şekil 1'de görüldüğü gibi

Bu modeller sonrasında aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:



şekil 1: Temel aracılık modeli

H1: Sağlık eğitimi alan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Sağlık eğitimi alan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Sağlık eğitimi alan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Sağlık eğitimi alan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığı aracı bir rol oynamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket dört bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgiler formu, ikinci bölümde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, üçüncü bölümde Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve dördüncü bölümde Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Bu araştırma örneklemini için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu için Cronbach alfa değeri .899, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu için .840 ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği için .768 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler, kullanılan ölçme araçlarının araştırma kapsamında yeterli ve kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Kullanılan ölçme araçlarına ait bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Demografik Bilgiler Formu

6 sorudan oluşan (yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, günlük akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefon kullanma amacı) kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF)

Bireylerin akıllı telefon kullanımına bağlı bağımlılık risklerini değerlendirmek amacıyla Kwon ve ark., (2013) tarafından geliştirilmiş; ölçeğin Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Noyan ve ark., (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmakta olup, her bir madde altılı Likert tipi derecelendirme sistemiyle değerlendirilmektedir. Maddeler 1 ile 6 arasında puanlanmakta ve ölçekten alınabilecek toplam puanlar 10 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puanın yükselmesi, bireyin akıllı telefon bağımlılığı açısından daha yüksek risk taşıdığına işaret

etmektedir. Kore örnekleme üzerinde yapılan çalışmada kesme puanları erkekler için 31, kadınlar için ise 33 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde olduğu ve Cronbach alfa değerinin 0.91 olduğu rapor edilmiştir (Kwon ve ark., 2013).

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Yıldız ve Duy (2014) tarafından yürütülmüştür. UYÖ-KF, bireylerin yalnızlık düzeylerini değerlendirmeyi amaçlayan ve “(1) Hiç, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Her zaman” seçenekleriyle yanıtlanan toplam yedi maddeden oluşan dörtlü Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte yer alan “İstediğim zaman arkadaş bulabilirim” ifadesini içeren 5. madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen genel yalnızlık puanı, yedi maddenin toplamı alınarak hesaplanmakta olup, alınabilecek puanlar 7 ile 28 arasında değişmektedir. Düşük toplam puanlar ergenlerin daha düşük yalnızlık düzeylerine sahip olduğunu gösterirken, puanların yükselmesi yaşanan yalnızlık duygusunun yoğunlaştığına işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0.74 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca, 64 lise öğrencisiyle iki hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test uygulaması sonucunda güvenirlik katsayısının $r = 0.84$ olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Ölçek, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım nedenlerini ve bu sürece ilişkin motivasyon düzeylerini değerlendirmek amacıyla Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 16 maddeden oluşmakta olup, maddeler “1 = Kesinlikle katılmıyorum” ile “5 = Kesinlikle katılıyorum” arasında değişen beşli Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçme aracı üç alt boyuttan meydana gelmektedir: Bireysel Nedenler (1–6. maddeler), Çevresel Nedenler (7–12. maddeler) ve Nedensizlik (13–16. maddeler). Ölçekte yer alan 3., 9., 13., 14., 15. ve 16. maddeler ters puanlanmaktadır. Yapılan psikometrik analizler sonucunda ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranının %54,69 olduğu belirlenmiş ve elde edilen bulgular, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23.0 ve SPSS PROCESS Macro 4.0 yazılımlarından yararlanılmış ve analiz sürecinin ilk aşamasında, örnekleme ilişkin demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla frekans analizleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu; çarpıklık ve basıklık değerleri ile bu değerlere ilişkin kabul edilebilir sınırlar

dikkate alınarak değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2010). Kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacı ile Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada, sağlık eğitimi alan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü incelemek amacıyla, Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS PROCESS Macro sürüm 3.5 kullanılarak Model 4 kapsamında aracılık analizleri yürütülmüştür. Oluşturulan kuramsal model doğrultusunda (Şekil 1), değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler test edilmiştir. Analiz sonuçları, standartlaştırılmış yol katsayıları (β) esas alınarak yorumlanmıştır. Bootstrap yöntemi kapsamında 5.000 yeniden örnekleme kullanılarak dolaylı etkilere ilişkin %95 güven aralıkları oluşturulmuştur. Güven aralığının sıfır değerini içermemesi, aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğuna işaret etmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Yaş	18-19 yaş	94	29,8
	20-21 yaş	153	48,6
	22 +	68	21,6
Cinsiyet	Kadın	242	76,8
	Erkek	73	23,2
Bölüm	Anestezi	69	21,9
	Diyaliz	42	13,3
	Çevre Sağlığı	33	10,5
	Fizyoterapi	38	12,1
	İlk ve Acil Yardım Programı	46	14,6
	Tıbbi Dökümantasyon ve Sekreterlik	37	11,7
	Tıbbi Görüntüleme Teknikleri	42	13,3
	Tıbbi Laboratuvar Teknikleri	8	2,5
Sınıf	1. sınıf	129	41,0
	2. sınıf	186	59,0
Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi	2 saat altı	10	3,2
	2-4 saat	67	21,3
	4-6 saat	141	44,8
	7 saat ve üstü	97	30,8
Akıllı Telefon Kullanma Amacı	Sosyal medya	238	75,6
	Eğitim	7	2,2
	Oyun	10	3,2
	Mesajlaşma	42	13,3
	Diğer	18	5,7
Toplam	315	100	

Tablo 1’de katılımcıların çoğu 20-21 yaş aralığındadır (%48,6). Kategorilerinde en yüksek değişkenlere baktığımızda cinsiyet değişkeninde kadın katılımcılar (%76,8); bölüm değişkeninde anestezi eğitimi gören katılımcılar (%21,9); sınıf değişkeninde 2. sınıfta eğitim gören katılımcılar (%59); günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkeninde 4-6 saat süre

geçiren katılımcılar (%44,8); akıllı telefon kullanma amacı değişkeninde sosyal medya amaçlı kullanan katılımcılardan oluşmaktadır (%75,6).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Cronbach alpha	\bar{x}	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Akıllı Telefon Bağımlılığı	,899	3,2343	1,06769	,040	-,404
Yalnızlık	,840	1,7660	,66562	,643	-,459
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	,768	3,0921	,47256	,125	2,979

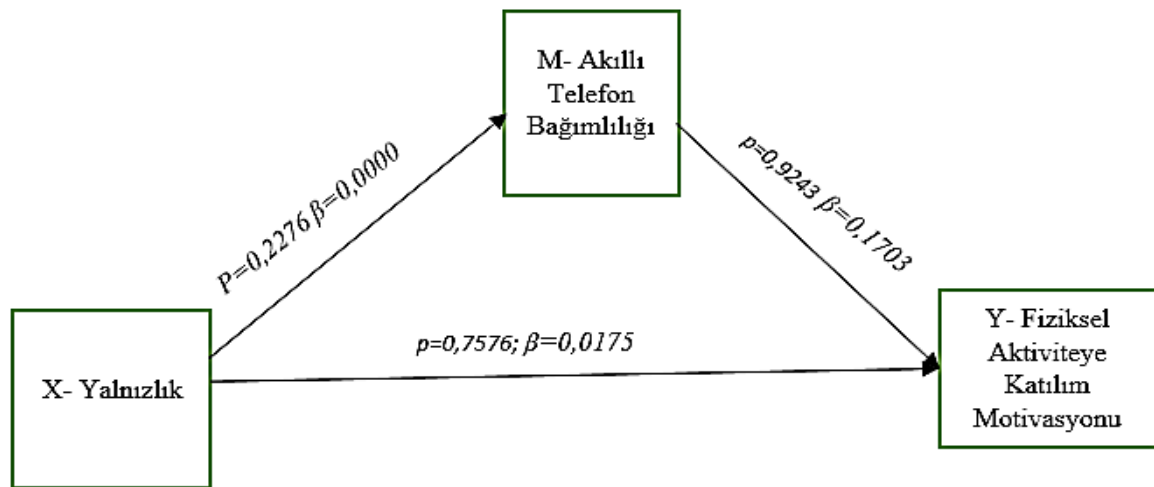
Tablo 2’de ölçeklere ilişkin ortalama ve standart sapma bilgileri basıklık çarpıklık katsayıları yer almaktadır.

Tablo 3. Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-	3-
1- Akıllı Telefon Bağımlılığı	1		
2- Yalnızlık	,228**	1	
3- Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	-,001	,017	1

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

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre; katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($r = - ,001$) fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($r = ,017$) yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında düşük seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = ,228$).



Şekil 2. Process Modülü ile Bootstrapp Regresyon Analizi Bulguları Path Diyagramı

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda akıllı telefon bağımlılığının aracı rolü olup olmadığını test etmek amacı ile Process modülü ile Bootstrap regresyon analizi yapılmış ve analiz bulguları Şekil 2 ile Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Process Modülü ile Bootstrapp Regresyon Analizi Bulguları (Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunda Akıllı Telefon Bağımlılığının Aracı Rolü)

Değişkenler	Etki (β)	Standart Hata	t	p	LLCI	ULCI
Yalnızlık → Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonuna Toplam Etkisi	,0124	,0401	,3088	,7576	-,0666	,0913
Yalnızlık → Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonuna Doğrudan Etkisi	,0133	,0413	,3219	,7477	-,0679	,0945
	Etki (β)	Bootstrap Standart Hata	BootLLCI	BootULCI		
Yalnızlık → Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonuna Etkisinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Aracı Rolü	-,0009	,0120	-,0247	,0230		

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların yalnızlık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım Motivasyonu üzerinde toplam etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir (%95 CI [-0.0666, 0.0913], $t = 0,3088$, $p > 0,01$). Bu analiz sonucuna göre spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerindeki toplam etkisinin ise %1.2 olduğu tespit edilmiştir ($b = 0.0124$).

Yalnızlık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerinde doğrudan etkisinin %13 olduğu ve bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($b = 0.5342$, %95 CI [-0.0679, 0.0945], $t = 3.219$, $p > 0,01$). Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün olup olmadığını test etmek amacı ile yapılan bootstrap regresyon analizi sonucunda dolaylı etki bootstrap yönteminin %95 güven aralığının sıfırı (0) içermesi nedeni ile yalnızlık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda akıllı telefon bağımlılığının aracı rolü olmadığı saptanmıştır $c = -,0009$, %95, $ci = (-0.0247, 0.0230)$.

Tablo 3 ve Tablo 4 birlikte değerlendirildiğinde, sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında düşük düzeyde ancak

istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Bu bulgu, yalnızlık duygusu arttıkça bireylerin dijital ortamlara yönelme ve akıllı telefon kullanımını artırma eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Buna karşın, yalnızlık düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde bulunmaması, fiziksel aktivite motivasyonunun yalnızca duygusal durumlarla değil; çevresel şartlar, zaman yönetimi, akademik yoğunluk ile bireysel ilgi ve alaka gibi çok sayıda değişken tarafından şekillendiğini düşündürmektedir.

Benzer bir biçimde, akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, dijital teknoloji kullanımının her durumda doğrudan motivasyonel bir engel oluşturmadığını göstermektedir. Özellikle de sağlık eğitimi alan öğrencilerin mesleki farkındalıklarının, fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını koruyucu bir etki oluşturmuş olabileceği düşünülmektedir. Aracılık analizleri sonuçların da ise, akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık düzeyi ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rol üstlenmediğini ortaya çıkarmıştır. Bu durum, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin daha çok dolaylı ve çok boyutlu mekanizmalar üzerinden şekillenebileceğini ve modele dâhil edilmeyen psikolojik veya çevresel değişkenlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, akıllı telefon bağımlılıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular, güncel literatürle büyük ölçüde paralellik göstermiştir (Demirci ve ark., 2015; Noyan ve ark., 2015; Çakır ve Oğuz, 2017; Kim ve ark., 2015; Samaha ve Hawi, 2016). Çalışmanın temel sonucuna göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı eğilimleri de artmaktadır. Ancak bu bağımlılığın fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki, dijital çağın bireysel izolasyonu artıran yönleriyle açıklanabilir. Sosyal etkileşimi çevrim içi platformlara taşıyan bireyler, yüz yüze iletişim kanalından uzaklaştıkça yalnızlık duygularını azaltmak amacı ile akıllı telefon kullanımını artırabilmektedir (Zhao ve ark., 2023). Bu bulgu, Bian ve Leung, (2015)'in çalışmasıyla benzerlik göstermektedir; araştırmacılar, sosyal bağlantı eksikliği yaşayan genç yetişkinlerin, özellikle de sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları üzerinden

yoğun telefon kullanımı sergilediklerini belirtmiştir. Benzer bir biçimde Li ve ark., (2021), yalnızlığın dijital etkileşim motivasyonlarını güçlendirdiğini, bunun da uzun vadede bağımlılık riskini artırdığını vurgulamışlardır. Dolayısıyla araştırmamız sonuçları, yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı için önemli bir psikososyal belirleyici olduğunu bir kez daha doğrulamaktadır.

Diğer bir yandan fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki negatif ilişki, dijital ekran süresinin artmasının hareketsiz yaşam biçimini pekiştirilmesiyle ilişkilendirilebilir. Marengo ve ark., (2020), akıllı telefon kullanımının günde 5 saatin üzerine çıktığı bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı biçimde azaldığını; özellikle pasif sosyal medya tüketiminin motivasyonel düşüşe neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lin ve ark., (2022) de benzer şekilde, telefon bağımlılığının yalnızca fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı azaltmakla kalmadığını, egzersize yönelik öz-yeterlik algısını da zayıflattığını ifade etmektedir. Bu araştırmanın bulguları, söz konusu çalışmalarda sonuçlarla örtüşmektedir ve teknolojik bağımlılığın fiziksel sağlık davranışları üzerinde dolaylı bir engelleyici etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığı bulunmuştur. Elde edilen sonuç, beklenen yönde olmamakla beraber, bazı çalışmalarda da benzer şekilde sonuç elde edilirken farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarda literatürde yer almaktadır (Kayis ve ark., 2022; Zhao ve ark., 2025; Murray ve ark., 2021). Bu durum, akıllı telefon bağımlılığının her zaman doğrudan bir psikososyal aracı değişken işlevi görmeyebileceğini, bireysel farklılıklarında (örneğin öz-düzenleme, zaman yönetimi, fiziksel farkındalık vb.) bu etkiyi hafifletebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları, aynı zamanda Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde de değerlendirilebilir. Çünkü bu kurama göre bireylerin motivasyonel durumları, özerklik, yeterlik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna bağlıdır. Yalnızlık, "ilişkisellik" gereksinimini zayıflatarak bireylerin içsel motivasyonlarının düşmesine sebep olabilirken, akıllı telefon bağımlılığı da özerklik duygusunu gölgeleyerek bireyleri dışsal yönlendirmelere daha bağımlı bir duruma getirebilir. Bu durumda fiziksel aktiviteye katılım gibi öz-belirlemeye dayalı davranışların sürdürülmesi zor olabilir. Ancak araştırma sonuçlarına göre aracılık etkisinin anlamlı çıkmaması, öğrencilerin motivasyonel yapılarında başka değişkenlerin daha baskın gelebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları, literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Üniversitelerde, özellikle de sağlık alanında eğitim gören öğrenciler için, dijital bağımlılık farkındalığı ve dijital detoks temelli müdahaleler, yalnızlıkla başa çıkma ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu güçlendirme programlarıyla uyumlu hale getirilmelidir. Wang (2021), dijital minimalizm odaklı eğitimlerin öğrencilerde psikolojik iyi oluş ile akademik bağlılığı artırdığını belirtmektedir. Bu tür bütüncül yaklaşımlar, dijital bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltabilir ve fiziksel aktivite temelli sağlık davranışlarını destekleyebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, bu araştırma, akıllı telefon bağımlılığının sağlık eğitimi alan öğrencilerin yalnızlık ve motivasyon düzeyleri üzerindeki dolaylı etkilerini açıklamaya yönelik önemli bir katkı sağlamayı amaçlamıştır. Araştırma bulguları, gelecekte yapılacak araştırmalarda öz düzenleme, öz yeterlik ve dijital farkındalık gibi psikolojik değişkenlerin modele dâhil edilmesinin aracılık ilişkilerini daha derinlemesine ortaya koyabileceğini düşündürmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

- İlerleyen araştırmalarda, farklı tasarımlar tercih edilerek değişkenlerin zamana bağlı etkileri incelenebilir. Özellikle de pandemiden sonraki dönemde yaşanan dijital bağımlılığın ve yalnızlığın yeniden şekillenmesi, benzer çalışmaların farklı kuşaklar üzerinde yürütülmesini değerli kılmaktadır.
- Ayrıca yapılacak çalışmalarda öz-düzenleme, psikolojik sağlamlık, dijital farkındalık ve sosyal destek algısı gibi değişkenlerin aracı ya da düzenleyici rolü araştırılarak araştırma modeli genişletilebilir.
- Araştırma yalnızca bir üniversitenin sağlık hizmetleri alanındaki öğrencileriyle sınırlıdır; gelecekte farklı üniversiteler ve farklı bölümlerden örneklemeler seçilerek sonuçların genellenebilirliği artırılabilir.
- Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, akademik motivasyon ve sosyal katılım üzerindeki dolaylı etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, bu araştırma bulgularının kuramsal derinliğinin güçlenmesini sağlayacaktır.
- Araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin yalnızlık düzeylerini artırdığı; ancak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu doğrudan

açıklamadığını göstermektedir. Bu sonuç, dijital bağımlılıkla mücadele ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden eğitim politikalarının önemini vurgulamaktadır.

- Üniversitelerde, öğrencilerin dijital farkındalıklarını artırmaya ve öğrencileri teknoloji kullanımına karşı bilinçlendirmeye yönelik “dijital denge ve sağlıklı yaşam” programları düzenlenebilir.
- Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmaya yönelik, üniversite spor kulüpleri, beden eğitimi ve spor etkinlikleri ve gönüllü hareket projeleri daha aktif biçimde teşvik edilmelidir.
- Akademisyenler ve sağlık profesyonelleri tarafından, gençlerin yalnızlıkla başa çıkma stratejilerini destekleyecek psikoeğitim programları geliştirilmeli; dijitalleşmenin olumsuz sosyal etkilerini azaltacak topluluk temelli etkinlikler düzenlenmelidir.
- Yükseköğretim Kurulu ve Sağlık Bakanlığı iş birliği ile üniversitelerde “dijital sağlık okuryazarlığı” ve “fiziksel aktivite farkındalığı” temalı ortak eğitim modülleri oluşturulabilir. Bu tür bütüncül girişimler, öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını koruyarak sürdürülebilir bir yaşam tarzı geliştirmelerine katkı sunabilir.

KAYNAKLAR

- Altınışik, Ü., Özmaden, M., Güler, H., & Dokuzoğlu, G. (2025). Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması." *Science* 15: 0021.
- Aksu, H.S., Güneş, S.G., & Kaya, A. (2022). Covid-19 küresel salgını sürecinde rekreasyona aktif katılımın yalnızlık algısına etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(2), 83-97.
- Arlı, M., & Nazik, H. (2001). Bilimsel araştırmaya giriş. Gazi Kitabevi.
- Balcı, Ş., Olkun, E.O. & Sarıtaş, H. (2025). Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi: Üniversite Gençliği Araştırması. *Selçuk İletişim*, 18(2), 641-668. <https://doi.org/10.18094/josc.1677553>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79.
- Biddle, S.J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.

- Buke, M., Egesoy, H., & Unver, F. (2021). The effect of smartphone addiction on physical activity level in sports science undergraduates. *Journal of bodywork and movement therapies*, 28, 530-534.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Creswell, J.W., & Creswell, J.D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- 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(2), 85-92.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1865.
- Dik, G. ve Kantar, A. (2025). Bağlantı Aramak Ama Karşılaştırma Bulmak: Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 1-22. <https://doi.org/10.21666/muefd.1607217>
- 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.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education* 10th ed. McGraw-Hill Education.
- Hays, R.D., & DiMatteo, M.R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 51(1), 69-81.
- Jeong, A., Ryu, S., Kim, S., Park, H. K., Hwang, H. S., & Park, K. Y. (2023). Association between problematic smartphone use and physical activity among adolescents: a path analysis based on the 2020 Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey. *Korean Journal of Family Medicine*, 44(5), 268.

- Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel yayın dağıtım.
- Kayis, A.R., Satici, B., Deniz, M.E., Satici, S.A., & Griffiths, M.D. (2022). Fear of COVID-19, loneliness, smartphone addiction, and mental wellbeing among the Turkish general population: a serial mediation model. *Behaviour & Information Technology*, 41(11), 2484-2496.
- Kim, J.H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior*, 51, 440-447.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Lepp, A., Barkley, J.E., Sanders, G.J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and physical activity*, 10(1), 79.
- Li, X., Feng, X., Xiao, W., & Zhou, H. (2021). Loneliness and mobile phone addiction among Chinese college students: the mediating roles of boredom proneness and self-control. *Psychology research and behavior management*, 687-694.
- Lin, B., Teo, E.W., & Yan, T. (2022). The impact of smartphone addiction on Chinese university students' physical activity: Exploring the role of motivation and self-efficacy. *Psychology research and behavior management*, 2273-2290.
- Marengo, D., Sindermann, C., Häckel, D., Settanni, M., Elhai, J.D., & Montag, C. (2020). The association between the Big Five personality traits and smartphone use disorder: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 534-550.
- Murray, R.J., Apazoglou, K., Celen, Z., Dayer, A., Aubry, J. M., Van De Ville, D., ... & Piguet, C. (2021). Maladaptive emotion regulation traits predict altered corticolimbic recovery from psychosocial stress. *Journal of Affective Disorders*, 280, 54-63.
- Noyan, C.O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.

- Ostinelli, E.G., Zangani, C., Giordano, B., Maestri, D., Gambini, O., D'Agostino, A., ... & Purgato, M. (2021). Depressive symptoms and depression in individuals with internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 284, 136-142.
- Özcan, N., Açar, A. & Köse, M.F., (2023). Dijital bağımlılıklar, sosyal bağıllık ve yaşam memnuniyeti ile akademik yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 59, 192-212.
- Samaha, M., & Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.
- Tekkurşun Demir, G. & Cicioğlu, H.İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (Fakmö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Journal of Human Sciences*.
- Wang, F.H. (2021). Interpreting log data through the lens of learning design: Second-order predictors and their relations with learning outcomes in flipped classrooms. *Computers & Education*, 168, 104209.
- Yildiz, M.A., & Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 27(3).
- Zhao, H., Rafik-Galea, S., Fitriana, M., & Song, T. (2023). Meaning in life and smartphone addiction among Chinese female college students: the mediating role of school adjustment and the moderating role of grade. *Frontiers in Psychology*, 14, 1092893.
- Zhao, K., Liu, Y., Shi, Y., Bi, D., Zhang, C., Chen, R., & Jin, Z. (2025). Mobile phone addiction and interpersonal problems among Chinese young adults: the mediating roles of social anxiety and loneliness. *BMC psychology*, 13(1), 372.