

## Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mert KAYHAN

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5850-3872>

Yasemin KESKİN

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0000-1868-8948>

Şahika YURTTAŞ

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4188-4485>

### Özet

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile fiziksel aktivite seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma nicel araştırma paradigması temel alınarak tarama modelinde desenlenmiştir. Çalışmaya basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre seçilmiş, yaş ortalamaları  $22,90 \pm 4,242$  yıl olan 136 kadın ve 122 erkek olmak üzere 258 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcıların Nomofobi düzeylerinin belirlenmesinde Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi anketi, fiziksel aktivite seviyelerinin tespitinde ise Öztürk (2005) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite anketi kullanılmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Verilere normallik analizi yapılmıştır. Katılımcıların nomofobi düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre katılımcıların nomofobi düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>,05$ ). Bu bulgular, nomofobi ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Cep telefonu, inaktivite, sedanter

## Analyzing the Correlation Between Nomophobia and Physical Activity Levels Among University Students

### Abstract

This study aims to investigate the correlation between university students' levels of nomophobia and their levels of physical activity. The study was structured using a survey model grounded in the quantitative research paradigm. The research comprised 258 university students, consisting of 136 females and 122 males, with a mean age of  $22.90 \pm 4.242$  years, selected via simple random sampling. The Nomophobia questionnaire created by Yıldırım and Correia (2015) assessed participants' Nomophobia levels, while the International Physical Activity questionnaire, adapted into Turkish by Öztürk (2005), evaluated their physical activity levels. The data were analyzed using the SPSS software. An analysis of normality was conducted on the data. Pearson Correlation analysis was utilized to investigate the relationship between participants' levels of nomophobia and their levels of physical activity. The analysis revealed no statistically significant correlation between participants' nomophobia levels and their physical activity levels ( $p > .05$ ). The results indicate an absence of correlation between nomophobia and physical activity.

**Key Words:** Mobile phone, inactivity, sedentary

## SUMMARY

### Introduction and Aim

Nomophobia, originating from the term "no-mobile-phone phobia," denotes a psychological condition marked by fear and anxiety associated with disconnection from mobile devices (Yildirim ve Correia, 2015). This phenomenon has garnered considerable attention in recent years, especially among young adults, as smartphones have become essential instruments for communication, entertainment, and work (Bhattacharya et al., 2019). Although smartphones provide significant convenience, their widespread usage may result in psychological distress, social isolation, and potential physical health problems (King et al., 2013).

The relationship between nomophobia and physical activity is an increasingly significant area of research. Current literature indicates that excessive smartphone usage fosters sedentary behavior, thereby diminishing physical activity levels in individuals (Lepp et al., 2013). Nonetheless, the direct correlation between nomophobia—a distinct category of smartphone-related problems—and physical activity levels remains inadequately investigated. This study seeks to investigate the correlation between nomophobia and physical activity levels in university students.

### Material and Method

**Study design and Ethics:** This cross-sectional study involved 258 undergraduate students, consisting of 136 females and 122 males, with an average age of  $22.90 \pm 4.24$  years. Ethical approval was secured from the Scientific Research and Publication Ethics Board of Kütahya Dumlupınar University.

### Instruments

**Nomophobia Questionnaire (NMP-Q):** This 20-item scale, created by Yildirim and Correia (2015), evaluates four dimensions: information accessibility, convenience loss, communication difficulties, and disconnection from online networks. Scores categorize nomophobia into mild (21–60), moderate (61–100), and severe (101–140) classifications.

**International Physical Activity Questionnaire (IPAQ):** The Short-form IPAQ, validated in Turkish by Öztürk (2005), assesses physical activity levels using metabolic equivalents (MET). Activity levels were categorized as low (<600 MET-min/week), moderate (601–3000 MET-min/week), or high (>3000 MET-min/week).

### Data Analysis

Data were analyzed using SPSS (v23). Descriptive statistics, independent t-tests, and Pearson correlation tests were employed to examine the relationships between variables. Statistical significance was set at  $p < .05$ .

### Result and Discussion

The mean nomophobia score was  $75.25 \pm 26.36$ , indicating moderate levels of nomophobia. Physical activity levels averaged  $2671.59 \pm 2611.96$  MET-min/week, with 52.3% of participants exhibiting moderate physical activity levels, 30.6% high levels, and 17.1% low levels. The prevalence of moderate and severe nomophobia underscores its commonality among university students (Table 2). Elevated nomophobia may stem from the dependency on mobile phones for academic and social purposes (Durak, 2018). However, the distribution of physical activity levels suggests a more balanced trend, with a substantial proportion of students engaging in health-promoting behaviors. No statistically significant correlation was found between nomophobia scores and physical activity levels ( $r = .005$ ,  $p > .05$ ) (Table 4). This finding aligns with studies suggesting that while smartphone addiction affects sedentary behavior, it may not directly influence physical activity patterns (Kang and Jung, 2014). Although

nomophobia was not directly associated with physical activity, students in the sports sciences faculty demonstrated significantly higher activity levels than their peers in other faculties ( $t(256) = 4.687, p < .01$ ). This suggests that academic discipline may play a more critical role in shaping physical activity habits than psychological factors like nomophobia.

The results indicate an absence of correlation between nomophobia and physical activity. Furthermore, despite the absence of difference in nomophobia scores, the significantly elevated physical activity scores among sports science students suggest that mobile phone usage does not inhibit physical activity. Moreover, prolonged usage of mobile phones may result in addiction to these devices.

The research indicates that although nomophobia is widespread among university students, it does not directly correlate with physical activity. This indicates that psychological dependence on smartphones may not intrinsically impede physical activity, especially among individuals with established exercise regimens. Institutions ought to integrate awareness programs regarding healthy smartphone usage and advocate for physical activity within student wellness initiatives. Additional longitudinal studies are necessary to investigate the intricate relationships among nomophobia, smartphone addiction, and physical health behaviors.

## 1. GİRİŞ

Nomofobi, cep telefonuna erişim kaybı korkusuna verilen bir isimdir ve günümüz dijital dünyasında giderek artan bir endişe kaynağı olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, İngilizce “no-mobile-phone-phobia” ifadesinin kısaltmasıdır ve temel olarak cep telefonunun yanımızda olmamasından kaynaklanan bir endişe durumunu ifade eder (Bhattacharya ve ark., 2019). Günümüz toplumunda cep telefonları, yalnızca iletişim aracı olmaktan öte, sosyal medya kullanımı, haber takibi, eğlence, iş ve eğitim amaçlı kullanılan çok yönlü cihazlar haline gelmiştir. Cep telefonlarıyla geçirilen yoğun zaman, cihaza erişimin olmaması halinde stres, kaygı ve huzursuzluk gibi belirtilere yol açmaktadır (Yildirim ve Correia, 2015).

Nomofobi, özellikle gençler ve genç yetişkinler arasında yaygındır. Cep telefonu kullanımının artmasıyla birlikte bu fobi de daha fazla insanı etkilemeye başlamıştır. Nomofobi'nin psikolojik etkileri çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Nomofobi yaşayan bireyler genellikle cihazlarına ulaşamadıklarında kaygı, sinirlilik ve çaresizlik duyguları yaşamaktadır (King ve ark., 2013). Yapılan araştırmalar, nomofobinin bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkilediğini ve sürekli olarak cihazlarına bağlı hissettiklerini göstermektedir (Gezgin, 2018). Nomofobi, kaygı bozukluklarına benzer semptomlar gösterir. Bireylerde sık sık telefonlarını kontrol etme isteği, cihazın şarjının azalmasından endişe duyma, telefon kaybolduğunda veya kapandığında yoğun bir huzursuzluk hissetme gibi belirtiler gözlenir (Yildirim ve ark., 2016). Bu fobi, aynı zamanda sosyal ilişkileri de etkileyebilir. Cep telefonuna bağımlı olan bireyler, yüz yüze iletişimde zorluk çekebilir ve hatta çevrimiçi iletişimden ayrılmakta zorlanabilirler. Nomofobi yaşayan bireylerde özgüven eksikliği, yalnızlık hissi ve sosyal izolasyon gibi psikolojik etkiler de ortaya çıkabilir (Kaur ve ark., 2018).

Dijitalleşmenin yaygınlaşması, nomofobi vakalarının artmasına yol açmıştır. Sosyal medya platformları, anlık mesajlaşma uygulamaları ve çeşitli mobil uygulamalar, bireyleri sürekli olarak çevrimiçi kalmaya teşvik etmektedir. Bu durum, nomofobi riskini artıran önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, yapılan çalışmalar genç yetişkinlerde nomofobi prevalansının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Nomofobi, bireylerin uyku düzenini, akademik performansını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Durak, 2018). Örneğin, telefonla uzun saatler geçiren bireyler, sosyal çevrelerinden uzaklaşarak izole bir yaşam sürebilirler. Bu, özellikle

gençlerde ve ergenlerde görülen bir durumdur (Dursun ve ark., 2024). Telefon bağımlılığı, bireylerin yaşam tarzı üzerinde çeşitli etkiler yaratmakta ve özellikle fiziksel aktivite seviyelerinde düşüşe yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar, akıllı telefonların yaygın kullanımı ile gençlerin ve yetişkinlerin sedanter bir yaşam tarzına eğilim gösterdiğini ortaya koymuştur. Telefon bağımlılığı, bireylerin gün içerisinde uzun süre ekran başında kalmasına ve bu süre boyunca hareketsiz bir şekilde vakit geçirmesine neden olmaktadır (Lepp ve ark., 2013). Örneğin, akıllı telefonlar, sosyal medya ve çevrimiçi oyunlar gibi dikkat çekici içeriklerle dolu olduğundan, bireyler sıklıkla fiziksel aktivite yerine bu aktiviteleri tercih etmektedir (Alfawareh ve Jusoh, 2014). Bu durum, uzun vadede fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilecek, obezite, kalp hastalıkları ve diğer sedanter yaşam tarzı ile ilişkili sağlık sorunlarına yol açabilir. Buna ek olarak, telefon bağımlılığı olan bireylerin genellikle uyku düzenleri de etkilenir, bu da fiziksel aktiviteye katılımı zorlaştıran bir diğer faktördür (Kang ve Jung, 2014). Özellikle genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar, telefon bağımlılığı ile düşük fiziksel aktivite seviyeleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve bu bağımlılığın artan sedanter davranışlara katkıda bulunduğunu göstermektedir (Dempsey ve ark., 2020). Sonuç olarak, telefon bağımlılığı yalnızca zihinsel sağlığı değil, aynı zamanda fiziksel sağlığı da etkileyen çok boyutlu bir sorundur ve bu konuda farkındalık yaratmak önemlidir. Yukarıda bahsi geçen nedenlerden ötürü, mevcut çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde nomofobi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

## 2. MATERYAL ve METOT

### Araştırma Grubu

Kesitsel yapıdaki bu araştırmanın örneklem grubunu üniversitede lisans düzeyinde yer alan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 258 öğrenci oluşturmaktadır. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından etik izin alınmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 22,90±4,242 yıl olan 136 kadın ve 122 erkek katılımcı dahil edilmiştir. Çalışma öncesi tüm katılımcılar çalışma ile ilgili bilgilendirilmiş ve gönüllü katılım formu imzalatılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### Nomofobi Anketi (NMP-Q)

Katılımcıların Nomofobi düzeylerinin belirlenmesinde Yıldırım ve Correia tarafından 2015 yılında geliştirilen Nomofobi anketi (NMP-Q) kullanıldı. Ölçek 20 soru ve 4 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Bilgiye erişememe (madde 1-4), rahatlıktan feragat etme (madde 5-9), iletişim kuramama (madde 10-15) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (madde 16-20) olarak isimlendirilmektedir. Yedili Likert tip olan ölçekte puanın 20 olması durumunda nomofobi yok, 21 ile 60 arası hafif, 60 ile 100 arası orta ve 100 ile 140 arası aşırı nomofobi seviyesi olarak belirlenir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan 140'tır.

#### Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Formu)

Orijinal olarak Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ölçek 2005 yılında Öztürk tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Katılımcılar tarafından verilen yanıtlara göre 7 günlük yürüme, orta şiddette ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteler belirlenmiştir. Bu bilgiler aracılığıyla bireylerin metabolik eşdeğer (MET) değerleri tahmini olarak tespit edilmiştir. Yürüme 3.3 MET, orta şiddet 4.0 MET ve yüksek şiddet 8.0 MET olarak alınmıştır (Öztürk, 2005). 600 MET dk./hafta ve altı fiziksel aktivite yapanlar düşük düzey, 601 ile 3000 MET dk./hafta fiziksel aktivite yapanlar orta düzey ve 3001 MET dk./hafta fiziksel aktivite yapanlar yüksek düzey olarak belirlenmiştir (Doğduay, 2013).

### Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Çalışmamızda bulguların istatistiksel analizi International Business Machines (IBM) tarafından geliştirilen Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 23 kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek için normallik testleri uygulanmıştır. +2 ile -2 aralığındaki çarpıklık

ve basıklık değerleri kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2016). Parametrelerin aritmetik ortalamaları ve standart hata değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağıldığı bulunmuştur. Üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında One-way ANOVA, ortalama ve standart sapmanın belirlenmesinde ise tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Parametreler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca frekans analizinden ve bağımsız gruplar için t testinden de yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

### 3.BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

| Değişken                                 | n   | Ortalama | Standart Sapma |
|------------------------------------------|-----|----------|----------------|
| Yaş (Yıl)                                |     | 22,90    | 4,242          |
| Boy Uzunluğu (CM)                        |     | 171,37   | 9,433          |
| Vücut Ağırlığı (Kilogram)                |     | 65,89    | 14,441         |
| Vücut Kütle İndeksi                      |     | 22,27462 | 3,666180       |
| Günlük Ortalama Telefon Kullanımı (Saat) | 258 | 5,31     | 3,335          |
| Günlük Ortalama Uyku Süresi (Saat)       |     | 7,87     | 1,298          |
| Haftalık Egzersiz Süresi (Saat)          |     | 2,38     | 1,930          |
| Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET dk./hafta) |     | 2671,59  | 2611,957       |
| NMP-Q Puanı                              |     | 75,25    | 26,362         |

Katılımcılar, yaş ortalaması 22,90 yıl (SS: 4,242) olan 258 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların ortalama boy uzunluğu 171,37 Cm (SS: 9,433) iken, ortalama vücut ağırlığı 65,89 kg (SS: 14,441) olarak ölçülmüştür. Vücut Kütle İndeksi (VKİ) değerleri incelendiğinde, katılımcıların ortalama VKİ değeri 22,27 (SS: 3,67) olarak belirlenmiştir. Günlük ortalama telefon kullanım süresi 5,31 saat (SS: 3,335), ortalama uyku süresi 7,87 saat (SS: 1,298, haftalık egzersiz süresi ortalama 2,38 saat (SS: 1,930) olarak ölçülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyi (MET dk./hafta) verisi ise 2671,59 (SS: 2611,957) olarak kaydedilmiştir. Nomofobi puanı (NMP-Q) ortalaması ise 75,25 (SS: 26,362) tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların NMP-Q frekans dağılımı

| NMP-Q Değerlendirmesi | Frekans | Yüzde |
|-----------------------|---------|-------|
| Yok                   | 4       | 1,6   |
| Hafif                 | 68      | 26,4  |
| Orta                  | 139     | 53,9  |
| Aşırı                 | 47      | 18,2  |
| Toplam                | 258     | 100   |

Bu tablo, katılımcıların nomofobi düzeylerini NMP-Q puanlarına göre değerlendirmektedir. 258 katılımcıdan %1,6'sı (n: 4) nomofobi belirtisi göstermezken, %26,4'ü (n: 68) hafif nomofobi, %53,9'u (n: 139) orta düzeyde nomofobi ve %18,2'si (n: 47) aşırı düzeyde nomofobi yaşamaktadır.



**Tablo 3.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin frekans dağılımı

| Fiziksel Aktivite Düzeyi | Frekans | Yüzde |
|--------------------------|---------|-------|
| Düşük                    | 44      | 17,1  |
| Orta                     | 135     | 52,3  |
| Yüksek                   | 79      | 30,6  |
| Toplam                   | 258     | 100   |

Bu tablo, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırmaktadır. 258 katılımcı arasında %17,1'i (n: 44) düşük fiziksel aktivite düzeyine sahipken, %52,3'ü (n: 135) orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktadır. Katılımcıların %30,6'sı (n: 79) ise yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahiptir.

**Tablo 4.** Fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi korelasyon analizi

|                          | X       | SS       | NMP-Q Puanı | p    |
|--------------------------|---------|----------|-------------|------|
| Fiziksel Aktivite Düzeyi | 2671,59 | 2611,957 | ,005        | ,932 |
| NMP-Q Puanı              | 75,25   | 26,362   | -           |      |

Fiziksel aktivite düzeyi ile NMP-Q puanı arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyon testine göre, korelasyon değeri, 005'tir. Fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=,005$ ;  $p>,05$ ). Fiziksel aktivite düzeyi ile NMP-Q puanı ilişkisizdir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların temel demografik ve fiziksel özellikleriyle birlikte günlük telefon kullanımı, uyku süresi, haftalık egzersiz süresi ve fiziksel aktivite düzeylerini göstermektedir (tablo 1). Ortalama yaşın 22,90 yıl olması, çalışmanın genç yetişkinlerden oluştuğunu ve üniversite öğrencilerinin tipik yaş aralığını yansıttığını göstermektedir. Katılımcıların ortalama VKİ değeri 22,27 ile sağlıklı aralıkta olup, bu durum çoğu öğrencinin normal ağırlıkta olduğunu göstermektedir. Günlük ortalama telefon kullanım süresi 5,31 saat olarak kaydedilmiştir; bu, genç yetişkinlerde yaygın olarak görülen yüksek ekran süresini yansıtır. Telefon kullanımının yaygın olduğu bu yaş grubunda, cihaz kullanımının sağlık ve yaşam tarzı üzerindeki etkileri dikkate alınmalıdır (Bhattacharya ve ark., 2019). Haftalık ortalama egzersiz süresi 2,38 saat olarak belirtilmiştir; bu süre, önerilen fiziksel aktivite miktarının altında kalmaktadır ve sedanter yaşam tarzına eğilim olabileceğini düşündürmektedir (Dempsey ve ark., 2020; Aktas Ustun ve ark., 2020).

Nomofobi seviyelerini değerlendiren bu tabloda (tablo 2), katılımcıların %53,9'unun orta düzeyde, %18,2'sinin ise aşırı düzeyde nomofobi yaşadığı görülmektedir. Bu yüksek oranlar, genç yetişkinlerde nomofobinin yaygın bir sorun olduğunu ve bu bireylerin cep telefonlarına erişim eksikliği durumunda stres ve kaygı yaşayabileceklerini göstermektedir. Nomofobi puanlarının yüksekliği, telefon bağımlılığı ile ilişkili kaygı seviyelerinin de yükseldiğine işaret eder. Bu bulgular, nomofobiyle ilişkili potansiyel psikolojik etkilerin (örneğin, stres, sosyal izolasyon) genç yetişkinlerde nasıl ortaya çıktığını anlamak adına önemlidir (King ve ark., 2013). Özellikle aşırı nomofobi yaşayan bireyler, günlük yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini etkileyebilecek düzeyde endişe ve bağımlılık yaşayabilirler.

Katılımcıların %17,1'inin düşük, %52,3'ünün orta, %30,6'sının ise yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu göstermektedir (tablo 3). Çoğunluğun orta düzeyde fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir, ancak düşük fiziksel aktiviteye sahip %17,1'lik kesim, sedanter yaşam tarzına eğilim olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerde, uzun vadeli sağlık riskleri daha yüksek olabilir (Kang ve Jung, 2014). Bununla birlikte, yüksek fiziksel

aktiviteye sahip bireylerin oranı (%30,6) da dikkat çekicidir ve bu bireylerin daha sağlıklı bir yaşam tarzına eğilim gösterebileceği düşünülmektedir. Bu dağılım, üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite farkının anlamlı olduğunu ve telefon kullanımının bu alışkanlıkları etkileyebileceğini göstermektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir (tablo 4). Bu, cep telefonu bağımlılığı veya nomofobinin, bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Sonuçlar, nomofobi seviyelerinin fiziksel aktivite seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını işaret etmektedir. Bu bulgu, cep telefonu kullanımının fiziksel aktivite üzerinde potansiyel etkileri olduğu öne sürülmesine rağmen, nomofobi özelinde bu etkinin belirgin olmadığını göstermektedir (Lepp ve ark., 2013). Bununla birlikte, daha geniş bir örnekleme veya farklı metodolojilerle yapılan çalışmalarda, telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki daha derinlemesine incelenebilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencileri arasında nomofobi ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının nasıl dağıldığını anlamamıza yardımcı olurken, telefon bağımlılığının genç yetişkinlerdeki psikolojik ve fiziksel etkilerini anlamak adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu da göstermektedir.

#### Yazar Katkıları

Çalışmamızın her aşamasında yazarlar eşit seviyede katkıda bulunmuşlardır.

#### Etik Beyan

Bu çalışma dergi yazım kuralları ve yayın etiği kurallarına uygun hazırlanmıştır. Çalışma etiği için gerekli olan izinler Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan E9397 kayıtlı sayı numarası ile alınmıştır.

#### Çıkar Çatışması

Yazarlar çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

#### KAYNAKÇA

- Aktas Ustun N., Ustun U. D., Isık, U., & Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: Are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, 22, 156-160. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-S.9810>
- Alfawareh, H. M., ve Jusoh, S. (2014). Smartphones usage among university students: Najran University case. *International Journal of Academic Research*, 6(2), 321-326. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2014/6-2/B.48>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., ve Singh, A. (2019). Nomophobia: NO MOBILE PHONE PhOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297-1300. [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19)
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., ve Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dempsey, P. C., Biddle, S. J. H., ve Dunstan, D. W. (2020). Impact of smartphone use on physical activity in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 32(2), 160-167. <https://doi.org/10.1123/pes.2019-0244>
- Doğduay, G. (2013). *Engelli bireye sahip ebeveynlerde sporun yaşam kalitesine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Durak, H. Y. (2018). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *Social Science Computer Review*, 37(5), 609-623. <https://doi.org/10.1177/0894439318776035>



- Dursun, B., Gerçek, H., ve Torlak, M. S. (2024). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 223-235.
- George, D., ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 step by step: A simple guide and reference* (13th ed.). Routledge.
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: Age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Educational Technology Theory and Practice*, 8(1), 12-23. <https://doi.org/10.17943/etku.339585>
- Kang, S., ve Jung, H. (2014). Mobile phone addiction and physical inactivity. *Journal of Physical Activity ve Health*, 11(3), 548-555. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0105>
- Kaur, A., Dhir, A., Chen, S., ve Rajala, R. (2018). Understanding online regret experience in Facebook use: A structural equation modeling approach. *Computers in Human Behavior*, 80, 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.011>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Lepp, A., Barkley, J. E., ve Karpinski, A. C. (2013). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yildirim, C., ve Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., ve Yıldirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>

**Makale Geliş :** 25.10.2024

**Makale Kabul :** 26.12.2024

#### Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>