





| Makale Türü | Başvuru Tarihi | Kabul Tarihi | Online Yayın Tarihi |
|--------------------|----------------|--------------|---------------------|
| Araştırma Makalesi | 22.04.2021 | 24.05.2021 | 29.06.2021 |

COVID-19 SÜRECİNDE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ali Rıza ATICI¹ , Mustafa Kayhan ERBAŞ² 

¹Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, Aksaray Üniversitesi; ²Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, Covid-19 döneminde Spor Bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi durumlarının incelenmesidir. Araştırmaya spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 133 kadın, 174 erkek olmak üzere toplam 307 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri ölçek için; Yıldırım ve Correia' nın (2015) geliştirdikleri ve Yıldırım ve arkadaşlarının (2016) Türkçe' ye uyarladıkları, 4 alt boyuttan oluşan 7'li likert tipi olan nomofobi ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için parametrik testlerden cinsiyet değişkeni için bağımsız gruplarda aritmetik ortalamalara ait testi, öğrenim görülen program ve öğrenim görülen sınıf değişkenleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri orta düzeyde olduğu bulunmuştur (X: 68,58). Değişkenler arasında nomofobi düzeylerinde anlamlı farklar bulunmamıştır (P:1,25; p<0,25). Covid-19 sürecinde spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu saptanmış ve cinsiyet, eğitim görülen program ve eğitim görülen sınıf değişkenleri arasında da anlamlı farklar bulunmamıştır. Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler, pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamaları, sosyal izolasyon ve spor tesislerinin kapalı olmasından kaynaklı öğrencilerin spor yapamamaları, onları evde hareketsiz yaşama itmiş ve ister istemez evdeki dijital araçlara yönelmişlerdir. Bu araçların başında mobil telefonlar geldiğinden, evde kalınan uzun süreler ve kısıtlamaların nomofobi düzeylerinin orta seviyede çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.


AnahtarKelimeler: Covid-19, Nomofobi, Spor Bilimleri Öğrencileri

INVESTIGATION OF NOMOPHOBIA LEVELS OF SPORTS SCIENCE FACULTY STUDENTS IN COVID-19 PROCESS

Abstract

The aim of this study is to examine the nomophobia status of the students studying in Sports Sciences during the Covid-19 period. A total of 307 students, 133 females and 174 males, attending sports science faculties voluntarily participated in the study. Students' nomophobia levels for the scale in the study; The 7-point likert-type nomophobia scale consisting of 4 sub-dimensions developed by Yıldırım and Correia (2015) and adapted to Turkish by Yıldırım et al. (2016) was used. For the analysis of the data, one-way analysis of variance (ANOVA) was used for the test of arithmetic mean in independent groups for the gender variable, which is one of the parametric tests, and for the program and class variables studied. As a result of the analysis, it was found that the nomophobia levels of university students were moderate (X: 68.58). There were no significant differences in nomophobia levels between variables (P: 1.25; p <0.25). During the Covid-19 process, it was determined that the nomophobia levels of the students studying in sports sciences were at a moderate level, and no significant differences were found between the variables of gender, the program studied and the class studied. Students studying in sports sciences, curfew restrictions during the pandemic period, social isolation and the inability of the students to do sports due to the closed sports facilities, pushed them to live still at home and inevitably turned to digital devices at home. Since mobile phones are at the top of these vehicles, it is thought that the long periods of staying at home and restrictions cause the nomophobia levels to be moderate.

KeyWords: Covid-19, Nomophobia, Sports Science Students

Sorumlu Yazar: Ali Rıza ATICI , Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, Aksaray Üniversitesi, atici.alrz@gmail.com

GİRİŞ

Yeni Koronavirüs (Covid-19) Çin' in Vuhan kentinde 2019' un sonlarında ortaya çıkmış, özellikle solunum sistemini etkileyen bulaşıcı bir hastalıktır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 11 Mart 2020 tarihinde Covid-19' u küresel anlamda hızla yayılmasından dolayı bu hastalığı pandemi (salgın) ilan etmiştir (AIS, 2020). Covid-19 salgınını engellemek için hükümetler sosyal mesafe, izolasyon, karantina, kapanma vb. bir takım önlemler almışlardır (Dicken ve ark., 2020). Bunun sonucunda eğitim kurumları, iş yerleri, eğlence yerleri ve restoranlar kapatılmıştır. Kamu kurumları ve birçok özel şirket evden çalışma sistemine geçmiştir. Salgının ortaya çıkması ve çok çabuk şekilde yayılmasının insanların davranışlarında ve psikolojik durumları üzerinde etkiler bıraktığı bilinmektedir (Banerjee ve ark., 2020).

Teknolojik gelişmeler insan hayatında birçok olumlu sonuçlar oluştursa da bazı alanlarda sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır (Yıldız ve ark., 2020). Bu sorunların başında ise akıllı telefonlardan kaynaklanan psikolojik sorunlar gelmektedir (Anshari ve ark., 2016). Akıllı telefonlar, sosyal ilişkilerde düzensizliklere ve kişisel kullanımdan kaynaklı sorunlara neden olmaktadır. Akıllı telefon kullanıcılarının karşılaştıkları sorunların başında sosyal medya ve oyun bağımlılığı gelmektedir (Öz ve Toptop, 2018). Dünya Sağlık Örgütü, oyun bağımlılığını 21. yüzyılın hastalığı olarak kabul etmiş ve oyun bağımlılığını "ruhsal sağlık problemi" kategorisine almıştır (Atıcı ve ark., 2019). Akıllı telefonlar, insan hayatında var olmaya başladıktan sonra bazı alışkanlıkları da beraberinde getirmiştir. İş yerlerinde, okulda, alışveriş yaparken, spor yaparken kısacası sosyal hayatın her anında kullanılan bu cihazlar insanları telefona bağımlı hale getirmiştir. Bu imkânların birinden mahrum kalınması ya da ulaşamama korkusu sonucunda kişilerde psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır (Öz ve Tortop, 2018).

Akıllı telefonlar, telefon görüşmelerinden çok, kolay bilgiye erişim, sosyal bağlantı, işyeri uygulamaları, telefon üzerinden oynanan çevrimiçi oyunlar gibi özellikler gençler arasında daha popüler hale gelmiştir (Atılğan, 2020). " Digital 2020" raporuna göre dünyada Youtube, Facebook, İnstagram, Whatsapp ve Twitter gibi sosyal medya platformlarında aktif 7,5 milyar kullanıcı bulunmaktadır. Türkiye' de Ocak 2020 rakamlarına göre 54 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcılar ortalama internette 7,5 saat, sosyal medyada 3 saat vakit geçirmektedir (Güleryüz ve ark., 2020).

Covid-19 salgını ağırlıklı olarak ergenleri ve genç yetişkinleri etkilemiştir. Sosyal izolasyon, gelecek kaygısı, depresyon, stres, fobi gibi davranış bağımlılıklarına neden olmuştur (Dubeyve ark., 2020). Akıllı telefonların insan hayatına girmesiyle ve bu cihazların

özelliklerinin artmasıyla bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Bunlardan birisi de nomofobi (No-Mobile-Phone Phobia) olarak bilinen telefonda uzak kalma korkusudur (Kocabaş ve Korucu, 2018). Nomofobi 2008 yılında İngiltere’ de ortaya çıkmıştır. Posta ofisindeki telefon kullanıcılarının kaygılarını belirlemek amacıyla yürütülen bir çalışma sonucunda tanımlanmıştır (Yıldırım, 2014). Nomofobi, kişilerin mobil cihazlara ulaşamadıklarında ya da iletişim kuramadıklarında yaşadıkları gerçek dışı korku ve kaygıyı ifade eder (King ve ark., 2013). Bragazzi ve Del Puente (2014) göre ise, çağın yeni fobisi olarak adlandırılan nomofobi, kişilerin akıllı telefonlara veya internete erişemediklerinde yaşanan sıkıntı, endişe ve huzursuzluk şeklinde tanımlanmıştır. Nomofobi, ayrılık anksiyetesinin dört aşamasına sahiptir. Bunlar; iletişim kuramamak, bağlantıyı kaybetmek, bilgiye erişememek, kolaylığı kaybetmek şeklinde ifade edilmektedir (Packham, 2015).

İlgili alanyazın incelendiğinde nomofobi, üzerinde sıklıkla durulan ve çalışılan bir konu olduğu görülmüştür. Akman (2019) göre, 334 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların %99,4 ‘ünün akıllı telefon bağımlısı olduğunu bulmuş ve kadınların erkeklere göre bağımlılık seviyelerinin daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Erdem ve arkadaşları (2017) üniversite ve kamu çalışanlarına yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin kamu sektöründe çalışan personellere göre daha nomofobik olduğunu ve günlük akıllı telefon kullanım süresi uzadıkça nomofobi düzeyinin arttığını tespit etmişlerdir. Sırakaya (2018) göre, bireylerin gece yatmadan önce, sabah uyandıklarında hemen telefonlarını kontrol etmeleri ve telefonlarını 24 saat açık tutmaları, telefonlardan gelecek bildirimlere verdikleri önemi göstermektedir.

Yapılan tüm bu çalışmalar, nomofobinin karakteristik özelliklerini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda; spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin nomofobi durumlarının incelenmesi ve eğitim öğretim süreçleri içerisinde etkileri hakkında tespitler yapılması gerektiği düşünülmüştür. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, Covid-19 döneminde Spor Bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi durumlarının farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Covid-19 salgını döneminde spor bilimleri öğrencilerine yapılan ilk çalışma olması bu çalışmanın özgün yönüdür.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama, geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu ve olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karasar, 2008).

Araştırma Grubu

Bu araştırma, 2021-2021 eğitim öğretim yılında spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 133 (%43,3) kadın, 174 (%56,7) erkek olmak üzere toplam 307 öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri

| | Değişkenler | F | % |
|-------------------------|-----------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 174 | 56.7 |
| | Erkek | 133 | 43.3 |
| Öğrenim Gördüğü Program | Beden Eğitimi ve Spor | 132 | 43 |
| | Antrenörlük Eğitimi | 63 | 20.5 |
| | Spor Yöneticiliği | 46 | 15 |
| | Rekreasyon | 66 | 21.5 |
| Sınıf Düzeyi | 1. Sınıf | 96 | 31 |
| | 2. Sınıf | 61 | 20 |
| | 3. Sınıf | 61 | 20 |
| | 4. Sınıf | 89 | 29 |

$n = 307$ $\bar{X}_{\text{yaş}} = 22.23 \pm 4.501$

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Yıldırım ve Correia’ nın (2015) geliştirmiş oldukları ve daha sonra Yıldırım ve ark. (2016) tarafından Türkçe ’ye uyarlayarak, geçerlilik ve güvenilirlik ($\alpha=0.92$) çalışmasının yapıldığı, 20 madde ve 4 alt boyuttan (Çevrimiçi olamama, İletişimi kaybetme, Cihazdan yoksunluk, Bilgiye ulaşamama) oluşan 7’li likert tipi “Nomophobia Ölçeği” kullanılmıştır. Bu alt boyutların orijinal ölçekteki iç güvenilirlik katsayıları sırasıyla. 94, .87, .83 ve. 81 olarak verilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu için alt boyutların iç güvenilirlik katsayıları sırasıyla .90, .74, .94 ve. 91 olarak rapor edilmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı tekrar hesaplanmış ve ölçek toplamında Cronbach Alfa değeri .91 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutların da ise Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .80, .80, .84, .84 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen ortalama 20 puan veya daha az ise nomofobi olmadığı, 20-60 puan arasında nomofobi seviyesinin düşük düzeyde olduğu, 60-100 puan arasında orta düzeyde ve 100 puan ve üstü yüksek düzeyde olduğu yorumlanır (Yıldırım ve Correia, 2015).

Veriler Google Form aracılığıyla toplanmış ve gönüllülük esas alınmıştır (https://docs.google.com/forms/d/1kfCGpLDloawbLYu_O1kcO8AS7t0O1gNBPwQ70EZkZxk/edit).

Verilerin Analizi

Çalışmanın istatistiksel analizinde betimsel istatistiklerin yanında, verilerin analizi için önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Yapılan test sonucunda normal dağılım değerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplarda aritmetik ortalamalar arası farka ait t-testi, eğitim görülen bölüm ve eğitim görülen sınıfa göre nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Nomofobi Düzeyleri

| Değişkenler (n = 307) | \bar{X} | Ss |
|-------------------------------|-----------|--------|
| Bilgiye Erişememe | 11.16 | 5.071 |
| Rahatlıktan Feragat Etme | 17.45 | 6.801 |
| İletişim Kuramama | 19.24 | 7.247 |
| Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme | 20.81 | 7.085 |
| Nomofobi Düzeyi | 68.58 | 21.154 |

Nomofobi orijinal ölçeğinde belirlenen ortalama değerler; NMP-Q Puanı = 20: Nomofobi Yok, $21 \leq$ NMP-Q Puanı < 60: Hafif Nomofobi, $60 \leq$ NMP-Q Puanı < 100: Orta Nomofobi, $100 \leq$ NMP-Q Puanı \leq 140: Aşırı Nomofobi olarak değerlendirilmiştir. Bu bilgiler ışığında Tablo 2’de belirten sonuçlara göre, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama alt boyutlarının nomofobi düzeylerinin olmadığı belirlenmiştir. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunun nomofobi düzeyleri ise orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Nomofobi toplam puanına göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri orta seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Nomofobi Düzeylerinin Aritmetik Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

| Değişkenler | Cinsiyet | n | \bar{X} | Ss | Sd | t | p |
|-------------------------------|----------|-----|-----------|--------|--------|--------|------|
| Bilgiye Erişememe | Kadın | 171 | 11.08 | 4.790 | 306 | 0.322 | .748 |
| | Erkek | 133 | 11.27 | 5.428 | | | |
| Rahatlıktan Feragat Etme | Kadın | 171 | 17.78 | 6.928 | | -0.966 | .335 |
| | Erkek | 133 | 17.02 | 6.633 | | | |
| İletişim Kuramama | Kadın | 171 | 19.91 | 7.502 | | -1.885 | .060 |
| | Erkek | 133 | 18.34 | 6.820 | | | |
| Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme | Kadın | 171 | 21.10 | 6.868 | | -0.805 | .421 |
| | Erkek | 133 | 20.44 | 7.371 | | | |
| Nomofobi Toplam | Kadın | 171 | 69.53 | 20.440 | -1.271 | .205 | |
| | Erkek | 133 | 66.79 | 22.011 | | | |

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 3'deki sonuçlara göre, cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerine ilişkin yapılan t testi sonucuna göre, bilgiye erişememe alt boyutunun cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 3'deki sonuçlara göre, rahatlıktan feragat etme alt boyutunun cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 3'deki sonuçlara göre, iletişim kuramama alt boyutunun cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin iletişimi kaybetme boyutunda cinsiyet değişkeninin anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Tablo 3'deki sonuçlara göre, bağlantıyı kaybetme alt boyutunun cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 4. Eğitim Görülen Programa Göre Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Değişkenler | Program | n | \bar{X} | Ss | Sd | F | p |
|-------------------------------|---------|-----|-----------|--------|-----|-------|------|
| Bilgiye Erişememe | BES | 132 | 10.66 | 4.687 | 306 | 1.070 | .362 |
| | ANT | 63 | 11.19 | 4.219 | | | |
| | SY | 46 | 11.36 | 5.626 | | | |
| | R | 66 | 12.00 | 5.955 | | | |
| Rahatlıktan Feragat Etme | BES | 132 | 17.19 | 7.177 | 306 | 0.181 | .909 |
| | ANT | 63 | 17.74 | 6.244 | | | |
| | SY | 46 | 17.23 | 7.382 | | | |
| | R | 66 | 17.82 | 6.158 | | | |
| İletişim Kuramama | BES | 132 | 18.62 | 7.336 | 306 | 1.203 | .309 |
| | ANT | 63 | 20.42 | 6.356 | | | |
| | SY | 46 | 18.52 | 6.997 | | | |
| | R | 66 | 19.84 | 7.811 | | | |
| Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme | BES | 132 | 20.34 | 7.179 | 306 | 1.336 | .263 |
| | ANT | 63 | 20.16 | 6.022 | | | |
| | SY | 46 | 20.95 | 7.862 | | | |
| | R | 66 | 22.28 | 7.049 | | | |
| Nomofobi Toplam | BES | 132 | 66.83 | 21.702 | 306 | 0.853 | .466 |
| | ANT | 63 | 69.25 | 18.406 | | | |
| | SY | 46 | 68.08 | 21.696 | | | |
| | R | 66 | 71.77 | 20.882 | | | |

* $p<0.05$; ** $p<0.01$

BES: Beden Eğitimi ve Spor; ANT: Antrenörlük Eğitimi; SY: Spor Yöneticiliği; R: Rekreasyon

Tablo 4' e göre, eğitim görülen programlara göre nomofobi düzeyleri karşılaştırıldığından, programlar arasında nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Eğitim Görülen Sınıf Düzeyine Göre Nomofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Değişkenler | Sınıf | n | \bar{X} | Ss | Sd | F | p |
|-------------------------------|-------|----|-----------|--------|-----|-------|------|
| Bilgiye Erişememe | 1 | 96 | 11.82 | 4.783 | 306 | 0.881 | .451 |
| | 2 | 61 | 11.03 | 5.029 | | | |
| | 3 | 61 | 10.59 | 4.981 | | | |
| | 4 | 89 | 10.93 | 5.378 | | | |
| Rahatlıktan Feragat Etme | 1 | 96 | 17.06 | 5.920 | 306 | 0.196 | .899 |
| | 2 | 61 | 17.78 | 6.631 | | | |
| | 3 | 61 | 17.77 | 6.634 | | | |
| | 4 | 89 | 17.41 | 7.886 | | | |
| İletişim Kuramama | 1 | 96 | 19.48 | 7.518 | 306 | 1.150 | .329 |
| | 2 | 61 | 20.52 | 6.749 | | | |
| | 3 | 61 | 18.73 | 7.066 | | | |
| | 4 | 89 | 18.43 | 7.258 | | | |
| Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme | 1 | 96 | 20.55 | 7.118 | 306 | 0.209 | .890 |
| | 2 | 61 | 20.46 | 5.863 | | | |
| | 3 | 61 | 21.27 | 7.257 | | | |
| | 4 | 89 | 21.03 | 7.644 | | | |
| Nomofobi Toplam | 1 | 96 | 68.80 | 19.607 | 306 | 0.086 | .968 |
| | 2 | 61 | 69.52 | 19.009 | | | |
| | 3 | 61 | 68.39 | 20.930 | | | |
| | 4 | 89 | 67.82 | 23.536 | | | |

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 5' e göre, eğitim görülen sınıf düzeyine göre nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda sınıflar arasında nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Covid-19 küresel salgınının tüm dünyayı etkisi altına almasından dolayı insanlar evde izolasyona girerek ister istemez hareketsiz yaşam ve dijitalleşmeye yönelmek zorunda kalmışlardır (Çelik ve Yenal, 2020). Covid-19 salgını ve sosyal izolasyon, ağırlıklı olarak ergenleri ve genç yetişkinleri etkilemiştir. Bu süreç bireyleri gizli bir davranışsal bağımlılık akımına itmiştir (Göker ve Turan, 2020). Akıllı telefonda ayrı kalma korkusu olarak adlandırılan nomofobi, özellikle gençler üzerinde ciddi risk oluşturmaktadır. Bu çalışmada spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin Covid-19 salgınındaki nomofobi durumları incelenmiştir.

Araştırmada nomofobi düzeyleri incelendiğinde ortalama 68.58 bulunmuştur. Nomofobi ölçeğinin puanlama kriterlerine göre ($60 \leq \text{NMP-Q Puanı} < 100$: Orta) nomofobi seviyesi orta düzey olarak yorumlanabilir. En yüksek ortalama çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (20.81), en düşük ortalama ise bilgiye erişememe (11.16) olarak bulunmuştur. Literatürde bu çalışmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Özden (2019) yılında üniversite öğrencilerine yaptığı

çalışmasında, nomofobi toplam puanını 75.32 bulmuştur. En yüksek ortalama ise çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (27.26) olarak bulmuştur. Uza (2019) yılında üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmasında ise nomofobi toplam puanını 80.83 bulmuştur. En yüksek ortalama ise çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (24.83) olarak bulmuştur.

Bu çalışmada nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırıldığında; kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Adnan ve Gezgin (2016) yılında üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaman ve Kavuncu (2019) ve Öz (2018) yıllarında yaptıkları çalışmalarda da nomofobi düzeylerini cinsiyete göre karşılaştırdıklarında anlamlı fark bulunmamışlardır. Sonuçlar bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Eğitim görülen programa göre nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda; spor bilimlerindeki programların nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Alanyazında bu çalışmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Öz ve Tortop (2018) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, öğrencilerin nomofobi düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Özal ve ark (2018) erkek üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini incelemişler ve öğrenim gördükleri bölümlerin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmamışlardır.

Araştırmada elde edilen başka bir sonuçta ise; üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerinin nomofobi düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklar bulunmamıştır. Yıldırım (2019) yılında lisede öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada, sınıf düzeyi değişkenine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Eren ve ark (2020) lise öğrencilerine yaptığı çalışmada da sınıf düzeyi değişkeni ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu iki çalışmanın sonucu bu çalışmayı destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde, sınıf düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunan çalışmalarda yer almaktadır. Apak ve Yaman (2019) üniversite öğrencilerine yaptıkları çalışmada sınıf düzeylerinin nomofobi düzeyi değişkenine göre anlamlı farklar buldukları görülmüştür. Bunun nedenin ise öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Akıllı telefonlar günlük hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu cihazların insanlara sağladığı yararlar kadar zararları da olduğu bilinmektedir. Akıllı telefondan uzak kalma, haber alamama durumunda korku halini ifade eden nomofobi, yeniçağın fobisi olarak ifade edilmektedir. İnsanların salgın döneminde evlerinde kalmaları onların rutin hareketlerini kısıtlamış ve akıllı cihazlara olan ilgiyi arttırmıştır.

Sonuç olarak; bu çalışmada Covid-19 sürecinde spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu saptanmış ve cinsiyet, eğitim görülen program ve eğitim görülen sınıf değişkenleri arasında da anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin Covid-19 döneminde nomofobi durumlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler, pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamaları, sosyal izolasyon ve spor tesislerinin kapalı olmasından kaynaklı öğrencilerin spor yapamamaları, onları evde hareketsiz yaşama itmiş ve ister istemez evde ki dijital araçlara yönelmişlerdir. Bu araçların başında mobil telefonlar geldiğinden, evde kalınan uzun süreler ve kısıtlamaların nomofobi düzeylerinin orta seviyede çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Tüm dünyayı etkisi altına almış olan Covid-19 salgını, insanların rutin yaşam tarzlarını değiştirmiştir. Okulların ve spor tesislerinin kapanması spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşamlarını da olumsuz yönde etkilemiştir. Öğrencilerin birçoğunun sporcu olması ve spor tesislerinin kapanmasından kaynaklı spor yapamamaları, okuldaki uygulamalı derslerin yapılamaması onları alışık olmadıkları hareketsiz yaşama hapsedmiştir. Nomofobi düzeyinin bu düzeyde çıkması, evde hareketsiz bir yaşam formuna giren öğrencilerin mobil telefonlara yönelmeleri olarak değerlendirilebilir.

Covid-19 salgınında mobil telefonlarla geçirilen sürelerin ayarlanması öğrencilerin mobil telefonlara maruz kalmalarını önleyebilir. Salgın döneminde mobil cihazlara ilginin azaltılması noktasında bireyler daha fazla bilinçlendirilmeli, ilginin farklı yönlere kaydırılması gerekmektedir. Mobil telefonlarda kullanılan uygulamaların azaltılması, gece yatarken cihazın sesinin ve ışığının kapatılması hatta odadan çıkarılması yararlı bir yöntem olabilir. Bir halk sağlığı sorunu olan nomofobi, Covid-19 döneminde daha fazla dikkat edilmesi gereken bir konu haline gelmiştir. İnsanların evde sıkılmaları ve dijital cihazlarla daha fazla zaman geçirmeleri nomofobik olmalarının önünü açmıştır. Bundan dolayı ilgili kuruluşların bu sorunla ilgili acil eylem planlarını yapmaları ve hayata geçirmelerinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

KAYNAKLAR

Adnan, M., Gezgin, D. (2016). *Modern Bir Fobi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Yaygınlığı.* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES), 49 (1), 141-158.

AIS-Australian Institute of Sport (2020). *Covid-19.* Erişim adresi, <https://ais.gov.au/healthwellbeing/covid-19>

Akman, E. (2019). *Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusunun (nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Öğrencileri Üzerinden Bir Değerlendirme.* Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 7 (16) , 256-275. DOI: 10.33692/avrasyad.543756.

Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., &Ahad, A. D. (2016). *Smartphone habitandbehavior in Brunei: Personalization, gender, andgenerationgap.* Computers in Human Behavior, 64, 719-727.

Apak, E., Yaman, Ö. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl üniversitesi örnekleme.* Addicta: TheTurkishJournal on Addictions, 3, 609-627.

Atıcı, AR., Orhan, S., Elmas, L., Erbaş, MK. (2019). *E-sporun insan hayatındaki yeri ve geleceği.* 17th International Sport Sciences Congress, Antalya: 2414–9.

Atılğan, S. (2020). *Akıllı Telefon Kullanan Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Düzeyinin Belirlenmesi Elektronik Cumhuriyet İletişim Dergisi, 2 (2), 6-23.* Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ecider/issue/59151/833641>.

Banerjee D. The COVID-19 Ouztbreak. (2020). *Crucial role thepsychiatrists can play.* Asian J Psychiatr Internet]. 2020 Apr 1 [cited 2020 Jul 9];50:102014. Availablefrom: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7270773/>

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). *A proposalforincludingnomophobia in thenew DSM-V.* PsychologyResearchandBehavior Management, 7, 155-160.doi: 10.2147/PRBM.S41386.

Çelik, F., Yenil, T. (2020). *Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam.* Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3 (2), 249-259. DOI: 10.38021 / asbid.

Dickens, BL., Koo, JR., Wilder-Smith, A., Cook, AR. (2020). *Institutional, not home-based, is olcouldcontainthe COVID-19 outbreak.* Lancet. 16;395(10236):1541–2.

Dubey, MJ., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S., Dubey, S. (2020). *COVID-19 andaddiction.* DiabetesMetabSyndrClinResRev [Internet];14(5):817–23. Availablefrom:/pmc/articles/PMC7282772/?report=abstrac

Erdem, H., Türen, U., Kalkın, G. (2017). *Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme.* Bilişim Teknolojileri Dergisi, 10 (1).

Eren, B., Kiliç, Z., N, Günal, S. E, Kircali., M. F, Öznacar., B. B, Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *AnatolianJournal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2).

Göker, ME., Turan, Ş. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi: 5(COVID-19 Özel Sayısı):108-14.*

Güteryüz, S., Esantaş, M., Yıldız, K., Güzel, P. (2020). Sosyal İzolasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1):31-45.

Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler.* Nobel Yayın Dağıtım.

King, A. L. S.,Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtualenvironmentsorsocialphobia?.Computers in Human Behavior*,29(1), 140-144. doi:10.1016/j.chb.2012.07.025.

Kocabaş, D., Sezer Korucu, K. (2018). Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (11), 254-268 .Retrievedfrom<https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/41390/500238>.

Öz H., Tortop, HS. (2018). *Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM ISSN: 2548-0200, Volume 2 Issue 3, p.146-159.

Öz, H. (2018). *Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doctoraldissertation, istanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Özalp, Y. C., Kurnaz, R., Güler, O. M., İnamlık, M., Berkmen, S. M., Ömer, Ataç, Hayran, O. (2021). *Erkek Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ve Etkileyen Faktörler.* *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 1-9.

Özden, Ö. (2019). *Üniversitesi öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 22.

Packham, A. (2015). *Nomophobia:Thefourstages of smartphoneseparationanxiety.* Retrievedfrom,http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/05/14/nomophobia-smartphone-separationanxiety_n_7282008.html

Sırakaya, M. (2018). *Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi.* *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 14: 714–727.

Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Shi, J. (2020). Briefreport: increasedaddictive internet andsubstanceusebehaviorduringthe COVID-19 pandemic in China. *TheAmericanJournal on Addictions*, 29(4), 268-270.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). *Yeni koronavirüs hastalığı Covid-19.* Erişim adresi, <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>

Uza, CD. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi ile Mizaç Karakter Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Uzmanlık Tezi, Hatay.

Yaman, Z., Kavuncu, B . (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun ve Sosyal Ağ Kullanım Amacının Nomofobi Düzeyine Etkisi .*Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 14 (2) , 555-570. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gopsbad/issue/51614/641584>.

Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.

Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.* Yüksek Lisans Tezi, Iowa State University, Iowa.

Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Yıldız, K., Kurnaz D., Kırık A M. (2020). *Netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma.* Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi; 321-338.

Yıldırım, C., Correia, AP. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire.* *Comput Human Behav*; 49: 130–137.