

Geniřletilmiř Özet

Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Nomofobi Arasındaki İlişki Kesitsel Bir Çalışma

Giriř

Anksiyete bozuklukları, genellikle belirli nesnelere veya durumlara tepki olarak ve gerçek bir tehlikenin yokluğunda aşırı korku ve kaçınma ile karakterizedir ve genel popülasyonda son derece yaygındır. Anksiyete hastalıkları arasında post-travmatik stres bozukluğu, panik atak, sosyal fobi, özel fobiler, obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu sayılabilir. Günümüzde, iletişim teknolojisi günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İletişim teknolojisinin en önemli figürü olan cep telefonu, sadece bir iletişim aracı değil, aynı zamanda bir veri depolama ortamı, kamera, müzik ve oyun cihazı olan akıllı telefona dönüşmüştür.; ancak akıllı telefonun sınırsız kullanımı davranışsal bağımlılıkların gelişmesine yol açmaktadır. Nomofobi, "No mobile phone phobia" ifadesinin kısaltmasıdır ve kişinin akıllı telefonunu kullanamama veya ulaşamama korkusu olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, anksiyetesi olan bireyler için umut verici, uygun maliyetli ve kolay erişilebilir bir tedavi seçeneğidir. Literatürde, fiziksel aktivitenin her yaş grubunda mental sağlığa olumlu etkileri olduğunu belirten çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ve nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem

Çalışmaya 17 – 25 yaşları arasında toplam 300 üniversite öğrencisi katıldı. Veriler pandemi şartlarından dolayı Google Formlar üzerinden online olarak elde edildi. Çalışmada Nomofobi ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu kullanıldı.

Sonuçlar

Son bir haftadaki yoğun fiziksel aktivite günlerinin sayısı, günlük yoğun fiziksel aktivite seviyeleri ve yoğun aktivite için harcanan görev değerlerinin metabolik eşdeğeri erkeklerde kadın katılımcılara göre daha yüksekti ($p < ,01$). Katılımcıların orta şiddette fiziksel aktivite, yürüme ve oturma süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmadı ($p > ,05$). Kadın katılımcıların fiziksel aktiviteleri ile nomofobi düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulundu ($r = -,217, p = ,001$).

Tartışma

Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite yetersiz ve nomofobi yüksek düzeydeydi. Fiziksel aktivite ile nomofobi düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulundu. Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik yaklaşımlar, nomofobi düzeyi yüksek olan genç bireylerde nomofobinin neden olduğu kaygı ve depresyon düzeylerini azaltabilir.