

Ebelik Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Netlessfobi Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Investigation of Digital Addiction and Netlessphobia Levels of Midwifery Students by Variables

Yasemin Aydın Kartal¹ & Aleyna Bulut¹

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü,
Üsküdar, İstanbul, Türkiye

* Corresponding author: aleyna.bulut@sbu.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 1.11.2022
Kabul Tarihi / Accepted: 22.12.2022

Araştırma Makalesi/Research Article
DOI: 10.5281/zenodo.7474646

ÖZET

Bu çalışma ebe adaylarının netlessfobi, dijital bağımlılık düzeylerini ve etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla yürütüldü.

Tanımlayıcı ve korelasyonel desendeki araştırmanın örneklemini, bir kamu üniversitesinin Ebelik bölümünde öğrenim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 272 öğrenci oluşturdu (Katılım oranı: %83). Veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)”, “Fırat Netlessfobi Ölçeği (FNÖ)” ile toplandı. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U, ANOVA, Kruskal Wallis Testi kullanıldı.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının $20,55 \pm 1,69$ olduğu tespit edildi. Öğrencilerin günlük telefonda geçirdikleri süre $3,92 \pm 1,5$ saat olarak belirlenirken sosyal medya kullanma sürelerinin $2,71 \pm 1,5$ saat olduğu saptandı. Katılımcıların %57'sinin uyumadan önce telefonları ile zaman geçirdikleri, ve %21'inin 5 ve üzeri sayıda sosyal medya hesabı olduğu belirlendi. En çok kullanılan sosyal medya hesabı fotoğraf paylaşma uygulaması (%90,4) olduğu saptandı. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık ölçeği toplam puanları $53,77 \pm 15,74$ ve Fırat Netlessfobi Ölçeği toplam puanı $31,43 \pm 10,69$ olarak tespit edildi. Uyumadan önce ve sabahları akıllı telefon ile zaman geçirme, derste telefonla ilgilenme, aile ve arkadaşlarla vakit geçirirken sosyal medyayı kontrol etme, fast food ve paketli gıda tüketme gibi farklı değişkenlerin DBÖ ile FNÖ puan ortalamalarını anlamlı olarak farklılaştırdığı saptandı. DBÖ ve FNÖ arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edildi.

Ebelik öğrencilerinin dijital bağımlılık ve netlessfobi düzeylerinin orta seviyede olduğu saptandı. Dijital bağımlılık arttıkça internetsiz kalma korkusunun arttığı tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, netlessfobi, sosyal medya, ebelik, öğrenci

ABSTRACT

This study was conducted to determine the netlessphobia, digital addiction levels of midwife candidates and the affecting factors.

The sample of the research in the descriptive and correlational design consisted of 272 students who were studying in the midwifery department of a public university and volunteered to participate in the research (Participation rate: 83%). Data were collected with the "Personal Information Form", "Digital Addiction Scale (DDS)", and "Fırat Netlessphobia Scale (FNS)". Descriptive statistics, Mann-Whitney U, ANOVA, Kruskal Wallis Test were used to evaluate the data.

It was determined that the mean age of the students participating in the study was 20.55 ± 1.69 . While the daily time spent by the students on the phone was determined as 3.92 ± 1.5 hours, the duration of using social media was found to be 2.71 ± 1.5 hours. It was determined that 57% of the participants spent time with their phones before going to sleep, and 21% had 5 or more social media

accounts. It was determined that the most used social media account was the photo sharing application (90.4%). Students' Digital Addiction Scale total scores were 53.77 ± 15.74 and First Netlessphobia Scale total scores were 31.43 ± 10.69 . It was determined that different variables such as spending time with a smart phone before going to sleep and in the morning, dealing with the phone in class, checking social media while spending time with family and friends, consuming fast food and packaged food significantly differed the mean scores of DBI and FNI. A positive and significant relationship was found between DBI and FNR.

It was determined that the levels of digital addiction and netlessphobia of midwifery students were moderate. It was determined that as digital addiction increased, the fear of being without internet increased.

Keywords: Digital addiction, netlessphobia, social media, midwifery, student

1. GİRİŞ

Netlessfobi; aşırı internet kullanımından kaynaklı bireyin internetsiz ortamda bulunamaması, internetsiz kalmaktan korkması anlamına gelen bir kavramdır (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). İnternet sayesinde kolay iletişim kurmak, bilgiye hızlı ulaşmak bir alışkanlık haline gelmiştir. Dolayısıyla bireylerde gelişmelerden geri kalma korkusu oluşmaktadır. Bunun yanı sıra dijital cihazları kullanmaktan kendini alamama, kontrolü kaybetme, çeşitli sorumlulukları aksatmak uğruna cihazlarla yoğun vakit geçirme davranışları da dijital bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. Her bağımlılık türünde olduğu gibi bu bağımlılıklarda da sinirlilik, gerginlik, öfke patlamaları gibi yoksunluk semptomları ortaya çıkabilmektedir (Yıldız ve ark.,2020; Eskin Bacaksız ve ark.,2022).

Dijital bağımlılık ve netlessfobi özellikle gençlerde daha fazla görülmektedir. Ergenlik döneminde başlayan yoğun telefon kullanımı gençler arasında gün geçtikçe daha yaygın hale gelmektedir (Erdem ve ark., 2016). Yoğun internet ve dijital cihaz kullanımı depresyon, sosyal izolasyon, fiziksel problemler, hoşgörü eksikliği, akademik başarının azalması, düşük öz saygı, yaşam beklentisinde azalma, aile ve arkadaşlık ilişkilerinin bozulması ve birçok olumsuz durumun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (King ve ark., 2013). Bireylerin netlessfobiye sahip olduğunu gösteren birçok belirti bulunmaktadır. Aynı anda internete bağlı olarak kullanılan 3 veya daha fazla cihazın bulunması, günde en az 8 saat dijital cihaz ve internet kullanılması, internetsiz kaldığında hayatın durduğunu düşünülmesi, internetsizlik sebebiyle aşırı fiziksel ve psikolojik tepki verilmesi, bildirim sesinden haz ve mutluluk duyması, alışveriş/ fatura ödeme/ yemek siparişi gibi çeşitli işleri internet yoluyla gerçekleştirmesi gibi belirtiler kişinin netlessfobi ve dijital bağımlılığa sahip olduğunu gösterebilir (Arı, 2022). Çırak'ın 2021 yılında yapmış olduğu bir çalışmaya göre kadınların erkeklere göre bağımlılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Akıllı telefona sahip olmak, sosyal medya uygulamalarının olması dijital bağımlılığı arttırmaktadır (Çırak, 2021). Arslan'ın 2019'da ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışma sonucunda ise erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre dijital bağımlılık oranı daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Anne eğitim durumu, ekonomik durum, bulunulan sınıf gibi birçok değişkenin bağımlılık düzeyini etkilediği saptanmıştır (Arslan, 2019). Kırık'ın 2020'de sporcu gençlerle yapmış oldukları bir çalışmaya göre sporcuların netlessfobi ve dijital bağımlılık oranları yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu durum spor motivasyonlarını ve başarılarını olumsuz yönde etkilediği bildirilmiştir (Kırık, 2022).

Çalışma sonuçları, netlessfobi ve dijital bağımlılığı etkileyen birçok faktörün olduğunu ve gençler arasında bu bağımlılık türünün gün geçtikçe yaygınlaştığını göstermektedir. Bağımlılık sonucu oluşan davranış bozukluğu, normal hayat algısından uzaklaşma, kişisel kimliklerin sanallaşması, hissizleşme sorunları birey dolayısıyla aile ve toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyeceği için kişilerin gerekirse profesyonel destek almaya yönlendirilmesi gerekmektedir. Psikiyatri kliniklerinde dijital bağımlılık alanında tedavi yöntemleri geliştirilmekte, ihtiyacı olan kişilere verilmektedir.

Bu çalışma aile ve toplum sağlığıyla birinci dereceden ilgilenen ebe adaylarının netlessfobi ve dijital bağımlılık düzeylerini, ayrıca etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla planlanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin farkındalıklarının artırılması, çözüm stratejilerinin geliştirilmesi ve mezun olduklarında sağlık hizmeti verirken bağımlıları kolaylıkla tespit edebilmeleri hedeflenmiştir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Tanımlayıcı ve korelasyonel desende çalışmada, ebek öğrencilerinin netlessfobi ve dijital bağımlılık düzeylerini ayrıca etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla yürütülmüştür.

Çalışma Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini bir kamu üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebek Bölümü kız öğrencileri oluşturmuştur (N:357). Çalışmada örneklem seçimine gidilmemiş olup 329 öğrenciden araştırmaya katılmayı kabul eden 272 kişi örnekleme oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından oluşturulan “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Fırat Netlessfobi Ölçeği”, “Dijital Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından literatüre dayalı olarak hazırlanan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini (yaş, gelir durumu, yaşadığı yer, vb), ikinci bölümde akıllı telefon ve internet kullanımı (telefon-internet kullanım süresi, sosyal medya hesaplarına sahip olma durumu, vb) bilgilerini içeren sorular bulunmaktadır.

Fırat Netlessfobi Ölçeği

Bu ölçek, genel popülasyonda bireylerdeki netlessfobi düzeyini ölçmek amacıyla oluşturulmuş olan “Fırat Netlessfobi Ölçeği” tek boyut ve 12 maddeden oluşmakta olup, Cronbach α güvenilirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 iken, en yüksek 60 puandır. Puanın artışı bireyde Netlessfobi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. 18 yaş üstü bireylerin kullanımı için uygundur. Bu çalışma için Cronbach alfa değeri .94 olarak tespit edilmiştir (Kanbay ve ark., 2021).

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen bu ölçek beş alt boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır “Dijital Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Cronbach α güvenilirlik katsayısı .87’dir. Ölçek maddelerinden alınabilecek en yüksek puan 95 en düşük puan ise 19 olmaktadır. Öğrencilerin aldıkları puanlar yükseldikçe dijital bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği düşükçe azaldığı şeklinde yorumda bulunulabilir. Bu çalışma için Cronbach alfa değeri .92 olarak tespit edilmiştir (Kesici ve Tunç, 2018).

Araştırmanın Etik İlkeleri

Çalışmaya Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul onayı ve kurum izni alınmasının ardından başlanmıştır. Örneklem grubu seçim kriterlerine uyan öğrencilere çalışmanın hangi amaçla yapıldığı ve içeriği konusunda bilgi verilip, gönüllü onamları alınmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma verileri, SPSS 25 paket programı kullanılarak değerlendirildi. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistiksel analizlerinden sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanıldı. Verilerin dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile kullanılarak değerlendirildi. Değişkenlere göre ölçek puanlarının değerlendirilmesinde, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testi

kullanıldı. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde; Spearman korelasyon analizi kullanıldı. 0.05 in altındaki “p” değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

3. BULGU VE TARTIŞMALAR

Çalışmaya katkı sağlayan öğrencilerin tanıtıcı özellikleri Tablo 1.’de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri

Tanıtıcı Özellikler	Ort±ss	Min-max
Yaş	20.55±1.69	18-27
	N	%
Sınıf		
1	68	25.0
2	52	19.1
3	85	31.2
4	67	24.6
Yaşadığı yer		
Aile	178	65.4
Yurt	74	27.2
Kendi evi	20	7.4
Gelir durumu		
Gelir giderden az	97	35.7
Gelir gidere eşit	147	54.0
Gelir giderden fazla	28	10.3
Ağırlıklı akademik başarı ortalaması		
1.99 ve altı	16	5.9
2.00-2.99 arası	106	39.0
3.00 ve üzeri	150	55.1
Haftada en az 3 kez 20-60 dk arası egzersiz yapma		
Evet	94	34.6
Hayır	178	65.4
Fast-food ve paketli gıda tüketimi		
Evet	56	20.6
Bazen	183	67.3
Hayır	33	12.1
Psikolojik sağlığı değerlendirme durumu		
İyi	66	24.3
Orta	168	61.8
Kötü	38	14.0

Tablo 1.’de belirtildiği üzere araştırmaya katkı sağlayan öğrencilerin yaş ortalaması 20.55±1.69 olarak tespit edildi. Öğrencilerin %34.6’sının haftada en az 3 kez 20-60 dk arası egzersiz yaptığı belirlenirken %20.6’sının fast food ve paketli gıda tükettiği saptandı. Katılımcıların ağırlıklı akademik başarı ortalamaları sorgulandığında %55.1’inin 3.00 ve üzeri olduğunu belirlendi. Ayrıca %14.0’ünün psikolojik sağlıklarını kötü olarak değerlendirdiği belirlendi.

Tablo 2. Öğrencilerin telefon ve sosyal medya kullanımına ilişkin bilgi, tutum ve deneyimleri

	Ort±ss	Min-max
Günlük telefonda geçirilen süre (saat)	3.92±1.58	1-8
Günlük sosyal medyada geçirilen süre (saat)	2.71±1.51	1-8
	N	%
Sosyal medyada sahip olunan hesap sayısı		
1	76	27.9
2	74	27.2
3	44	16.2
4	21	7.7
5 ve üzeri	57	21.0
İnternet paketi GB boyutu		
İnternet paketim yok	9	3.3
1-5 GB	34	12.5
5-10 GB	84	30.9
10 ve üzeri GB	145	53.3
Sosyal ortamlarda ağırlıklı olarak internetten ücretsiz yararlanılabilecek ortamları tercih etme durumu		
Evet	153	56.2
Hayır	119	43.8
Şarj aleti ya da powerbank taşıma durumu		
Evet	57	21.0
Bazen	82	30.1
Hayır	133	48.9
Uyumadan önce akıllı telefon ile zaman geçirme durumu		
Sık sık	155	57.0
Bazen	113	41.5
Asla	4	1.5
Uyanınca hemen akıllı telefon ile zaman geçirme durumu		
Sık sık	120	44.1
Bazen	123	45.2
Asla	29	10.7
Derste telefonla ile zaman geçirme		
Evet	21	7.7
Bazen	138	50.7
Asla	113	41.5
Aile ve arkadaşlarla vakit geçirirken telefonla ilgilenme durumu		
Evet	41	15.1
Bazen	147	54.0
Asla	84	30.9
*En çok kullanılan sosyal medya hesapları		
Instagram	246	90.4
Youtube	154	56.6
Twitter	102	37.5
Alışveriş siteleri	100	60.8
Spotify	99	36.4
Snapchat	79	29.0
Netflix	69	25.4
*Telefon-internet fazla kullanımı ile ilgili uyarı alma durumu		

Hayır	172	63.2
Evet	100	36,8
Telefon-internet fazla kullanımı ile ilgili uyarı alan kişi		
Herhangi bir uyarı almadım	172	63.2
Ailem	97	35.7
Arkadaşlarım	17	6.3
Öğretim Elemanları	2	0.7

*Birden fazla cevap verilmiştir

Öğrencilerin günde 3.92 ± 1.58 saat telefon kullandığı ve 2.71 ± 1.51 saat sosyal medyada vakit geçirdiği tespit edildi. Katılımcıların %21'inin 5 ve üzeri sayıda sosyal medya hesabı olduğu belirlenirken öğrenciler arasında en çok kullanılan sosyal medya uygulamasının %90.4 oranla Instagram olduğu saptandı. İnternet paket düzeyleri sorgulandığında sadece %53.3'ünün 10 GB ve üzeri internet paketi olduğu ve %56.2'sinin internetten ücretsiz yararlanabilecekleri sosyal ortamları tercih ettikleri saptandı. Ayrıca %57'sinin uyumadan önce, %44.1'inin uyandıktan sonra, %7.7'sinin ders esnasında ve %15.1'inin sevdikleri ile vakit geçirirken telefon ile ilgilendikleri belirlendi. Tablo 2.'de belirtildiği üzere %36.8'inin telefon ve internet kullanımı hakkında çevrelerinden uyarı aldığı saptandı.

Tablo 3. Öğrencilerin Dijital bağımlılık ölçeği puan ortalamalarının farklı değişkenlere göre değerlendirilmesi

	n	Ort±ss	X ²	p
Fast-food ve paketli gıda tüketme durumu				
Evet	56	62.89±16.32		
Bazen	183	52.44±14.29	23.37	.000
Hayır	33	45.69±15.96		
Psikolojik sağlığı değerlendirme durumu				
İyi	66	49.86±15.17		
Orta	168	53.78±14.56	10.61	.005
Kötü	38	60.55±19.44		
Şarj aleti ve powerbank taşıma durumu				
Evet	57	57.35±16.50		
Bazen	82	52.31±16.77	3.69	.158
Hayır	133	53.15±14.60		
Uyumadan önce akıllı telefon ile zaman geçirme durumu				
Sık sık	155	57.31±15.67		
Bazen	113	49.27±14.61	19.99	.000
Asla	4	44.00±16.12		
Uyanınca hemen akıllı telefon ile zaman geçirme durumu				
Sık sık	120	58.86±15.15		
Bazen	123	50.13±14.93	26.44	.000
Hayır	29	48.20±15.75		
Derste telefonla ile zaman geçirme				
Evet	21	65.76±17.41		
Bazen	138	57.51±14.28	40.41	.000
Asla	113	46.99±14.31		
Aile ve arkadaşlarla zaman geçirirken telefonla ilgilenme durumu				
Evet	41	64.48±14.69		
Bazen	147	55.02±14.50	38.66	.000
Asla	84	46.36±14.83		
Ağırlıklı akademik başarı ortalaması				
1.99 ve altı	16	51.62±15.24		
2-2.99	106	52.12±15.98	1.74	.419

3 ve üzeri	150	55.18±15.58		
Yaşadığı yer				
Yurt	74	55.89±17.24		
Aile	178	52.55±14.54	2.95	.228
Kendi evi	20	56.90±19.46		
	n	Ort±ss	z	p
Haftada 3 kez 20-60 dk arası egzersiz yapma durumu				
Evet	94	50.10±15.07	-2.31	.021
Hayır	178	55.71±15.77		

Dijital bağımlılık ölçeği farklı değişkenlere göre incelendiğinde; fast- food ve paketli gıda tüketme, psikolojik sağlığın durumu, uyumadan önce ve uyandıktan sonra telefon ile zaman geçirme, derste telefonla ile zaman geçirme, aile ve arkadaşlarla vakit geçirirken telefon ile ilgilenme ve haftada 3 kez en az 20-60 dk arası egzersiz yapma durumu gibi değişkenlerin ile dijital bağımlılık toplam puanını anlamlı olarak değiştirdiği belirlendi.

Tablo 4. Öğrencilerin Fırat netlessfobi ölçeği puan ortalamalarının farklı değişkenlere göre değerlendirilmesi

	n	Ort±ss	X ²	p
Fast-food ve paketli gıda tüketme durumu				
Evet	56	37.01±11.07		
Bazen	183	30.39±9.60	18.65	.000
Hayır	33	27.72±12.54		
Psikolojik sağlığı değerlendirme durumu				
İyi	66	30.87±10.49		
Orta	168	30.80±10.17	4.10	.111
Kötü	38	35.18±12.65		
Şarj aleti ve powerbank taşıma durumu				
Evet	57	36.98±12.04	17.57	.000
Bazen	82	30.58±10.04		
Hayır	133	29.58±9.70		
Uyumadan önce akıllı telefon ile zaman geçirme durumu				
Sık sık	155	33.87±10.90		
Bazen	113	28.46±9.50	21.20	.000
Asla	4	21.00±8.28		
Uyandıktan sonra akıllı telefon ile zaman geçirme durumu				
Sık sık	120	34.87±11.32		
Bazen	123	28.95±9.33	21.69	.000
Hayır	29	27.75±9.48		
Derste telefonla zaman geçirme durumu				
Evet	21	36.66±13.75		
Bazen	138	32.76±9.85	14.33	.001
Asla	113	28.84±10.49		
Aile ve arkadaşlarla zaman geçirirken telefonla ilgilenme durumu				
Evet	41	37.97±10.97		
Bazen	147	31.78±9.61	28.20	.000
Asla	84	27.64±10.80		
Ağırlıklı akademik başarı ortalaması				
1.99 ve altı	16	35.87±12.17		
2-2.99	106	28.65±9.67	9.81	.007
3 ve üzeri	150	32.93±10.82		
Yaşadığı yer				
Yurt	74	33.12±10.84		

Aile	178	30.27±10.45	7.17	0.28
Kendi evi	20	35.55±10.96		
	n	Ort±ss	z	p
Haftada 3 kez 20-60 dk arası egzersiz yapma durumu				
Evet	94	30.86±11.26	-.387	.699
Hayır	178	31.74±10.39		

Öğrencilerin Fırat Netlessfobi ölçeği puan ortalamalarının farklı değişkenlere göre değerlendirildiğinde; yaşadığı yer, ağırlıklı akademik başarı ortalaması, fast- food ve paketli gıda tüketme, şarj aleti ve powerbank taşıma durumu, uyumadan önce ve uyandıktan sonra telefon ile zaman geçirme, derste telefonla ile zaman geçirme durumu, aile ve arkadaşlarla vakit geçirirken telefon ile ilgilenme gibi birçok değişkene göre FNÖ toplam puan ortalamasının anlamlı olarak değiştiği belirlendi.

Tablo 5. FNÖ toplam puan ile DB toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi

		DB Toplam	DB Aşırı Kullanım Alt Boyutu	DB Nüks Etme Alt Boyutu	DB Engelleme Alt Boyutu	DB Duygu Durum Alt Boyutu	DB Bırakamama Alt Boyutu
FNÖ Toplam Puan	r	.553	.465	.420	.334	.531	.441
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000

FNÖ toplam puan ile DB toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki saptandı.

Ebe adaylarının netlessfobi, dijital bağımlılık düzeylerini ve etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla yürütülen bu çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılık ve netlessfobi düzeylerinin orta seviyede olduğu saptanırken dijital bağımlılık düzeyi arttıkça netlessfobi düzeyinin (internetsiz kalma korkusu) arttığı tespit edildi. Arslan'ın üniversite öğrencileri ile yürüttüğü benzer çalışmada katılımcıların dijital bağımlılık düzeyleri orta seviyede saptanmıştır (Arslan, 2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada dijital bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (Arslan ve Bardakçı, 2020). Yıldız ve arkadaşlarının sporcular üzerinde yaptığı bir çalışmada ise katılımcıların internetsiz kalma korkularının olduğu ve bu korkuları tetikleyen uyarıcıların bulunduğu saptanmıştır (Yıldız ve ark., 2020). Dolayısıyla dijital bağımlılık, telefonsuz ve internetsiz kalma korkusu teknolojinin gelişmesi ile artmakta, başta gençler olmak üzere tüm bireyleri etkilemektedir. Literatürde de belirtildiği gibi teknolojinin içine doğan gençlerin; gelişmeleri kaçırma korkusu, zaman geçirme isteği, sıkıntılarını gidermek gibi amaçlarla dijital araçlarla fazla vakit geçirdiği görülmektedir.

Fast food ve paketli gıda tükettiği tespit edilen öğrencilerin dijital bağımlılık ile netlessfobi düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hendekci ve Avcı'nın adolesanlarla yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı yüksek olan katılımcılarda sağlıksız beslenme davranışlarının görüldüğü bildirilmiştir (Hendekci ve Avcı, 2020). Topçuoğlu ve Kuruçay'ın yaptığı diğer bir çalışmada ise ekran başında fazla vakit geçiren öğrencilerin sağlıksız beslenmeye eğilimlerinin arttığı belirlenmiştir (Topçuoğlu ve Kuruçay, 2022). Çalışma sonuçları literatürle benzerdir. Gençler ekran başında vakit harcarken yedikleri yemeği ve miktarını farkına varamamaktadır. Hızlı hazırlanabilen ve kısa süreli mutluluk veren karbonhidrat içerikli besinleri daha fazla tüketmektedirler. Ayrıca internette vakit geçirirken karşısına çıkan hazır gıda

reklamlarından da etkilenecek onlara yönelebilmektedirler (Yıldırım, 2016). Çalışmaya göre besin tüketiminin yanı sıra sedanter yaşama sahip olan bireylerin de dijital bağımlılık oranları daha yüksek tespit edilmiştir. Avşar'ın yaptığı bir çalışmada internet ve oyun bağımlılığı arttıkça fiziksel hareket düzeyinde azalma saptanmıştır (Avşar, 2020). Dijital araçlarla yapılan film izleme, oyun oynama, sosyal medyada zaman geçirme gibi aktiviteler bireyler için egzersize göre daha yorucu olabilmektedir. Nitekim bulgularımızda literatürü destekler nitelikte, haftada 3 kez 20-60 dk arası egzersiz yapan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

Gece uyumadan önce ve sabah uyandıktan sonra, aile ve arkadaşlarla vakit geçirirken telefon ile internet kullanımına yönelen öğrencilerin dijital bağımlılık ve netlessfobi düzeyleri anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Çıracak ve arkadaşlarının yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin gece yatmadan ve sabah kalktıktan sonra telefonlarını kontrol etme sıklıklarının bağımlılık düzeyinde olduğu bildirilmiştir. (Çıracak ve ark., 2019). Çalışma bulgularımızla benzer şekilde, Tutgun-Ünal'ın öğrencilerle yaptığı diğer bir çalışmada ise sabah, gece, arkadaşları ile vakit geçirirken internet kullanan katılımcıların bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Tutgun-Ünal, 2019). Uyumadan önceki son gelişmelerden haberdar olmak istemenin ve uyudukları süreçte gelişmeleri kaçırmaktan korkmanın bu duruma sebep olduğu söylenebilir. Ayrıca sevdikleri ile vakit geçirirken bile sanal dünyada olanlardan habersiz kalmaktan korkmaları dijital ve internet bağımlılığın bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca, derste telefonla zaman geçirdiğini belirten öğrencilerde de DB ve FNÖ toplam puanları anlamlı olarak yüksek tespit edilmiştir. Oral ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Oral ve ark., 2021).

Psikolojik sağlıklarını kötü olarak değerlendiren öğrencilerde dijital bağımlılık düzeyi yüksek olarak tespit edilmiştir. Taş'ın yaptığı bir araştırmada internet kullanımı ile psikolojik sorunların pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Taş, 2018). Can'ın yaptığı çalışmada ise psikolojik gereksinimi olan katılımcıların internet bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Can, 2018). Sonuçlara göre psikolojik gereksinimlerin, dijital bağımlılığının hem nedeni hem sonucu olabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda not ortalaması 1,99 altı olan öğrencilerde FNÖ toplam puanı yüksek tespit edilmiştir. Oral ve ark.'larının yaptıkları çalışmada not ortalaması ile bağımlılık düzeyi arasında ilişki bulunamamıştır (Oral ve ark., 2021). Can'ın yaptığı çalışmada da not ortalaması ve dijital bağımlılık arasında ilişki bulunamamıştır (Can, 2018). Sonuçlar literatür ile farklıdır. Bu farklılığın öğrencilerin internette geçirdikleri süre ile ilişkili olabileceği düşünüldü.

Yanında şarj aleti ya da powerbank taşıyanlarda da FNÖ toplam puanı yüksek olarak tespit edilmiştir. Ayrıca kendi evinde yaşadığını ifade eden öğrencilerde de FNÖ puanı yüksek saptanmıştır. Çevrelerindeki insanlardan ve olaylardan internet yoluyla haberdar olduğu, internet kullanmadıklarında kendilerini daha izole hissettikleri düşünülebilir.

Öğrencilerin internetsiz kalma korkularını ve dijital bağımlılıklarını etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Yaşam biçimi davranışlarının ve psikolojik durumlarının bağımlılığı etkilediği görülmektedir. İnternetin ve akıllı cihazların problemlili kullanımına bağlı olarak her geçen gün yeni tanımlanan fobiler, psikolojik bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Toplum sağlığının için büyük bir tehlike olan bu duruma stratejik çözüm önerileri üretmek gerekmektedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Netlessfobinin ve dijital bağımlılığın gün geçtikçe yayılması bireyleri asosyal, iletişim kurmakta güçlük çeken, normal hayata uyum sağlamada zorlanan, yer yer depresif, inaktif, sağlıksız beslenen ve düşünen bireyler haline getirebilmektedir. Özellikle gençleri bu bağımlılıktan uzaklaştırmak için hem ebeveynlere hem eğitimcilere hem de sağlık çalışanlarına büyük görevler düşmektedir. Multidisipliner bir yaklaşım benimsenerek bağımlılığı bulunan gençleri normal hayata adapte etmek ve desteklemek gerekmektedir. Bu bağlamda;

- Ailelerin çocukları ile daha kaliteli vakit geçirmesi için ebeveynler eğitilmeli,
- Gençlerin spora, sanata, bilime yönlendirilmesi sağlanarak enerjilerini kendilerini geliştirebilecekleri alanda kullanmaları teşvik edilmeli,
- Okul öncesinden itibaren eğitim hayatları boyunca sağlıklı dijital okur-yazarlık eğitimleri verilmeli,
- Gerekli olduğu takdirde birey ve aile profesyonel destek almak için yönlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Arı, F. (2022). İnternet bağımlılığının sonrası: Netlessfobi ve sanallaşan kimlik . Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 2 (1), 85-96 .
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi, 5 (2), 63-80 .
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. International e-Journal of Educational Studies (IEJES), 4 (7), 27-41. DOI: 10.31458/iej.600483
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 8(20), 36-70.
- Avşar, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.
- Can, S. (2018). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: bir model önerisi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Çırak, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde nomofobi: Dijital bağımlılık, sosyal bağlılık ve yaşam doyumunun rolü. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çırak, N. S., Başer, V. G., Erol, O., Seveli, O., & Ulutaş, A. (2021). Öğretmen adaylarının akıllı telefon kullanım durumlarının incelenmesi. Researchgate.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg, 21(3):923–36.
- Eskin Bacaksız, F., Tuna, R., & Alan, H. (2022). Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education. Nurse education today, 118, 105523. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105523>.
- Hendekci, A., & Aydın Avcı, İ. (2020). Adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişki. Ankara Medical Journal, 20(2), 315-326.
- Kanbay, Y., Fırat, M., Akçam, A., Çınar, S., & Özbay, Ö. (2021). Development of Fırat Netlessphobia Scale and investigation of its psychometric properties. Perspectives in Psychiatric Care. <https://doi.org/10.1111/ppc.12924>
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. Universal Journal of Educational Research, 6(1), 91-98.
- Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 24, 338.

- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A.E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Comput Human Behav*, 29(1):140-4.
- Oral, B., ŐimŐek, A., Yıldız, O., Ural, A. Z., Aras, E. B., Aslıtürk, H., & l, M. (2021). Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 3 đrencilerinde Sosyal Ortamlardaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Değerlendirilmesi ve İlişkili Faktörler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(4), 613-620.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon MuŐ Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Topçuoğlu, A., & Kuruçay, H. İ. (2022). Pandemi generinde ekran ve internet kullanımı. *Book of full text*, 47.
- Tutgun-nal, A. (2019). İletişim Fakültesi đrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi: skdar niversitesi rneęi. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, (2), 49-80.
- Yıldırım, M. S. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile iliŐkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. İstanbul GeliŐim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, FoMO. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4): 473-480.
- Yıldız, K., Kurnaz, D. & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, TBMM 100. Yıl zel Sayısı, 321-338 . DOI:10.18026/cbayarsos.669601.