

Hemşirelik Öğrencilerinde Nomofobi ve Sağlıklı Yaşam Becerileri: Tanımlayıcı Araştırma

Nomophobia and Healthy Living Skills in Nursing Students: Description Research

^{id} Sebahat ATALIKOĞLU BAŞKAN^a, ^{id} Necla KASIMOĞLU^b, ^{id} Demet GÜNEŞ^a

^aErzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği ABD, Erzincan, Türkiye
^bErzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ABD, Erzincan, Türkiye

Bu çalışma, 1. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Multidisipliner Yaklaşımlar Kongresi'nde (25-27 Kasım 2021, Online) sözlü olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Araştırma, hemşirelik öğrencilerinin nomofobi düzeyini ve sağlıklı yaşam becerilerini belirlemek amacıyla yapıldı. **Gereç ve Yöntemler:** Tanımlayıcı türdeki araştırma Haziran-Temmuz 2021 tarihleri arasında Türkiye'nin doğusunda bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde okuyan 336 öğrenci ile gerçekleştirildi. Araştırma verileri çevrim içi olarak kişisel bilgi formu, Nomofobi Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği kullanılarak toplandı. Araştırmanın verileri; sayı, yüzdelik, ortalama, independet t-testi, tek yönlü varyans analizi, Skewness ve Kurtosis testleri kullanılarak SPSS 25 programında analiz edildi. **Bulgular:** Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'nden 83,79±28,09 puan ve Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği'nden ise 64,48±8,57 ortalama puan aldıkları belirlendi. Ayrıca cinsiyet, günlük internette geçirilen zaman, telefonu kontrol etme sıklığı, uyandığında telefona bakma durumu, akıllı telefon kullanım amacı ile Nomofobi Ölçeği toplam ortalama puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ($p<0,05$). **Sonuç:** Öğrencilerin orta düzeyde nomofobi yaşadıkları ve sağlıklı yaşam becerilerinin olumlu yönde olduğu belirlendi. Bu nedenle sivil toplum kuruluşları ve üniversiteler iş birliği ile telefon bağımlılığını azaltıcı koruyucu ruh sağlığı programlarının oluşturulması ve uygulamaya konulması, gençlere internet kullanımını, bağımlılık yapan çevrim içi uygulamalardan uzak durma, stres ve olumsuz duyguları ile başa çıkma, kişiler arası ilişkiler ve günlük yaşam aktiviteleri konusunda beceriler kazandırma, serbest zaman kullanımını gibi konularda eğitim verilmesi önerilmektedir.

ABSTRACT Objective: The research was carried out to determine the level of nomophobia and healthy life skills of nursing students. **Material and Methods:** The descriptive study was conducted between June and July 2021 with 336 students studying in the nursing department of a university in eastern Türkiye. Research data were collected online using a personal information form, Nomophobia and Healthy Living Skills Scale. The data of the study were analyzed in the SPSS 25 program using number, percentile, mean, independet t-test, one-way analysis of variance, Skewness and Kurtosis tests. **Results:** It was determined that the students got an average of 83.79±28.09 points from the Nomophobia Scale and 64.48±8.57 from the Healthy Living Skills Scale. In addition, a statistically significant relationship was found between gender, time spent on the internet, frequency of checking the phone, looking at the phone when waking up, the purpose of using a smartphone and the total mean score of the Nomophobia Scale ($p<0.05$). **Conclusion:** It is determined that the students about the importance of efficient and healthy use of technology in learning areas and to increase the frequency of education programs aimed at developing healthy living skills in all age groups. For this reason, creating and implementing preventive mental health programs to reduce phone addiction in cooperation with non-governmental organizations and universities, providing youth with skills on internet use, avoiding addictive online applications, coping with stress and negative emotions, interpersonal relations and daily life activities, it is recommended to provide training on issues such as the use of free time.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik öğrencileri; nomofobi; sağlıklı yaşam becerileri

Keywords: Healthy living skills; nomophobia; nursing student

Son yıllarda teknolojinin gelişmesi ile birlikte akıllı telefon ve internet kullanımı günlük yaşamın vazgeçilmez parçalarından biri hâline gelmiş ve

dünyada akıllı telefon kullanımı yaygınlaşmıştır.^{1,2} Aşırı kullanılan akıllı telefon, bireylerde bağımlılık oluşturmakta ve nomofobi olarak bilinen klinik

Correspondence: Sebahat ATALIKOĞLU BAŞKAN
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği ABD, Erzincan, Türkiye
E-mail: atalikoglu_sebahat@hotmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences.

Received: 06 Jan 2023

Received in revised form: 10 May 2023

Accepted: 11 May 2023

Available online: 24 May 2023

2146-8893 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

bozukluk tanılanmaktadır.³ Bireyin cep telefonuna erişememe korkusu olarak tanımlanan nomofobi, aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığı olarak da ifade edilmektedir.⁴ Dünyada 2,5 milyardan fazla akıllı telefon kullanıcısının olduğu ve bu oranın büyük çoğunluğunu gençlerin oluşturduğu belirtilmektedir.⁵ Üniversite öğrencilerinde nomofobi prevalansını değerlendiren bir metaanaliz çalışmasında orta ve şiddetli nomofobi prevalansının sırasıyla %56 ve %17 olduğu belirtilmiştir.⁶ Ülkemizde ise üniversite öğrencilerinde orta ve şiddetli nomofobi prevalansının sırasıyla %59 ve %16 olduğu saptanmıştır.⁷

İnternet destekli akıllı telefonların hayatımıza girmesi ile farklı cihazlarla yapılabilen uygulamalar tek bir cihazda yapılabilir. Günümüzde akıllı telefonlar sadece arama yapmak ya da mesaj göndermek için değil elektronik posta göndermek, oyun oynamak, müzik dinlemek, TV izlemek, fotoğraf/video çekmek, sosyal medya ve navigasyon gibi birçok fonksiyon için kullanılmaktadır.⁹ Bu kazanımların yanı sıra birçok sağlık sorunu da ortaya çıkmaktadır.⁸ Nomofobi bireylerin akademik performans, psikolojik, fiziksel, sosyal sağlıkları üzerinde ve bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında (uyku, beslenme, kişiler arası iletişim, stres yönetimi gibi) sınırlamalara neden olabilmektedir.^{10,11} Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireylerin sağlık durumunu etkileyebilecek her türlü davranışlarını iyileştirmeye yönelik yapılan uygulamalar olarak tanımlanmaktadır.¹² Bireylerin yaşam tarzlarının iyileştirilmesi, sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi için sağlıklı yaşam becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir.¹³ Sağlıklı yaşam becerileri doğru davranışları belirleyerek bireylerin sağlıklarını geliştirmeye ve sağlıkları üzerinde kontrol sahibi olmalarını sağlamaktadır. Önemli değişimlerin yaşandığı üniversite döneminde bireylerin sağlıklı yaşam becerilerinin önemini farkına varması, geliştirmesi ve devam ettirebilmesi önemlidir. Ayrıca sağlık hedeflerine ulaşmada liderlik edebilen, toplum sağlığına katkıda bulunan ve hastalıkların tedavisinde görev alan geleceğin sağlık profesyonellerinden biri olan hemşirelik öğrencilerinin nomofobi ile karşı karşıya kalma riskini ortaya koyması da oldukça önemlidir. Aksi takdirde birey sağlıksız davranışlar sergileyerek hem kendisini hem

de çevresini olumsuz etkileyecektir.¹⁴ Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve sağlıklı yaşam becerilerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMANIN TÜRÜ VE ZAMANI

Tanımlayıcı tipte olan araştırma Haziran-Temmuz 2021 tarihleri arasında yürütüldü.

ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin doğusunda bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde eğitim alan 435 öğrenci oluşturdu. Araştırmada herhangi bir örneklem seçimine gidilmemiş olup soruları yanıtlayabilmesinde engeli olmayan (bilişsel, görsel ve ortopedik engel varlığı) toplam 336 kişi araştırmanın örnekleme dâhil edildi. Yapılan güç analizinde %95 güven aralığı ve 0,05 anlamlılık düzeyinde araştırmanın gücünün 0,99 olduğu belirlendi.¹⁵

VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma verileri 6 Haziran-11 Temmuz 2021 tarihleri arasında toplandı. Araştırmada verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Nomofobi Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak veri toplama formları çevrim içi ortama aktarılarak Google form (Google, America) üzerinden yayınlandı.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan form öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine (yaş, cinsiyet, sınıf, yaşanan yer, genel not ortalaması) ve akıllı telefon kullanmalarına (akıllı telefon kullanım süresi, günlük internette geçirilen süre, günde telefonu ortalama kontrol etme süresi, sabah uyandığımızda akıllı telefona bakma durumu, akıllı telefonu kullanma amacı ve zamanı) ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Nomofobi Ölçeği

Yıldırım ve Correia tarafından 2015 yılında geliştirilen ölçeğin ülkemizde geçerlilik güvenilirliği Yıldırım ve ark. tarafından 2016 yılında yapılmıştır.^{16,17}

Çevrim içi olamama, iletişimi kaybetme, rahat hissedememe, bilgiye ulaşamama alt boyutlarından ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Nomofobi Ölçeği'nden 20-140 arasında puan alınmakta, 20 puan nomofobinin olmadığını, 20-60 arası puan hafif düzey, 60-100 arası puan orta düzey ve 100-140 arası puan ise aşırı düzeyde nomofobi olduğunu göstermektedir. Yıldırım ve ark. tarafından yapılan geçerlilik çalışmasında, Nomofobi Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri 0,92 olarak alt boyutlarının değeri ise sırasıyla 0,90, 0,74, 0,94 ve 0,91'dir. Bu çalışmada ise Nomofobi toplam ölçek Cronbach alfa değeri 0,95 olup, alt boyutları sırasıyla 0,87, 0,85, 0,95 ve 0,91 olarak hesaplanmıştır.

Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği

Genç ve Karaman tarafından 2019 yılında geliştirilen ölçek 4'lü Likert tipte ve toplam 21 maddedir. Sağlığa verilen önem, sağlıklı beslenme, sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma ve sağlık önceliği alt boyutlarından oluşmaktadır.¹⁴ Ölçekten toplam 21-84 arası puan alınabilmektedir. Puanlardaki artışın bireylerin sağlıklı yaşam becerilerinin daha olumlu olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,90 olup bu çalışmada da 0,90 olarak bulunmuştur.

VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmanın verileri "IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0 (Armonk, New York: IBM Corp.)" programında analiz edildi. Skewness ve Kurtosis analizleri verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için kullanıldı. Veri analizinde sayı, yüzdelik, ortalama, independet t-testi ve tek yönlü varyans analizi, ileri analiz olarak varyansların dağılımı homojen olduğu için "least significant difference" testi kullanıldı. p değeri <0,005 istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

Araştırmanın yapılabilmesi için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan (tarih: 3 Haziran 2021, no: E-85748827-050.06.04-81732) izin alındı. Araştırma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütüldü. Katılımcılara çevrim içi ortama aktarılan Google formda (Google, America); araştırmanın amacı, ya-

TABLO 1: Öğrencilerin demografik özellikleri ve akıllı telefon kullanım durumları.

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	245	72,9
Erkek	91	27,1
Sınıf		
1. sınıf	87	25,9
2. sınıf	81	24,1
3. sınıf	76	22,6
4. sınıf	92	27,4
Yaşanılan yer		
Köy	57	17,0
İlçe	102	30,3
Şehir	177	52,7
Genel not ortalaması		
1,00-2,00	18	5,4
2,00-3,00	150	44,6
3,00-4,00	168	50,0
Kullanım süresi		
1 yıldan daha az	21	6,2
2-3 yıl	51	15,2
4-5 yıl	98	29,2
5 yıldan daha fazla	166	49,4
Günlük internette geçirilen zaman		
1 saatten daha az	9	2,7
1-3 saat	73	21,8
4-6 saat	148	44,0
6 saatten fazla	106	31,5
Kontrol etme sıklığı		
1-5 defa	19	5,7
6-10 defa	71	21,1
11-15 defa	76	22,6
16 defadan fazla	170	50,6
Sabah uyanıldığında telefona bakma durumu		
Evet	280	83,3
Hayır	56	16,7
Kullanım amacı		
Arama	25	7,4
Mesajlaşmak	61	18,1
Sosyal medya	126	37,5
Müzik dinleme	20	6,0
Video izleme	42	12,5
İnternette gezinmek	62	18,5
Kullanım zamanı		
Boş zamanda	257	76,5
Uyumadan önce	44	13,1
Yemek yerken	5	1,5
Diğer	30	8,9

rarları açıklanarak, gönüllülük ilkesine özen gösterilmiş ve onamları alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin %72,9'unun (n=245) kadın, %27,4'ü (n=92) 4. sınıf, %52,7'sinin (n=177) il merkezinde yaşadığı, %50'sinin (n=168) genel not ortalamasının 3,00-4,00 arasında olduğu, %49,4'nün (n=166) en az 5 yıldır akıllı telefon kullandığı, %44'ünün (n=148) günlük 4-6 saat internette zaman geçirdiği, %50,6'sının (n=170) günde en az 16 defa telefonu kontrol ettiği, %37,5'inin (n=126) telefon kullanım amacının sosyal medya olduğu belirlendi. Öğrencilerden 280'i (%83,3) sabah uyandıklarında akıllı telefona baktıklarını ve 257 (%76,5) öğrencinin ise telefonu boş zamanlarında kullandıklarını ifade etmişlerdir (**Tablo 1**).

Tablo 2'de öğrencilerin yaş ortalaması $21,08 \pm 1,52$ 'dir. Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği toplam puan ortalaması $83,79 \pm 28,09$ olup orta düzeyde nomofobi; sağlıklı yaşam becerileri toplam puan ortalaması ise $64,48 \pm 8,57$ olup sağlıklı yaşam becerilerinin olumlu yönde olduğu belirlendi (**Tablo 2**).

Tablo 3'te öğrencilerin cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeği toplam puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı ve kadınların daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu belirlendi ($p < 0,05$). Günlük internette geçirilen zaman ile Nomofobi Ölçeği toplam puan ortalaması arasında istatistiksel anlamlılık olduğu ($p < 0,05$) ve internette günde en az 6 saat zaman geçiren öğrencilerin Nomofobi Ölçeği toplam puan ortalamasının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlendi. Telefon kontrol etme sıklığı ile Nomofobi Ölçeği toplam puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p < 0,05$) ve günde en az 16 defa telefonu kontrol eden öğrencilerin nomofobi puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlendi. Sabah uyanıldığında akıllı telefona bakma

durumu ile Nomofobi Ölçeği toplam puan ortalamasının istatistiksel anlamlılık gösterdiği ($p < 0,05$), sabah uyandığında akıllı telefona bakan öğrencilerin nomofobi puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlendi. Akıllı telefonu kullanım amacı ile nomofobi puanı arasında istatistiksel anlamlılık olduğu ($p < 0,05$) ve telefonu sosyal medya amaçlı kullanan öğrencilerin nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu saptandı.

Öğrencilerin demografik özellikleri ve akıllı telefon kullanım durumları ile Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği ortalama puanı incelendiğinde sınıf düzeyi ile Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği ortalama puanı arasında istatistiksel olarak anlamlılık olduğu ($p < 0,05$) ve 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Beceri Ölçeği puan ortalamasının daha düşük olduğu belirlendi. Akıllı telefonu kullanım amacı ile sağlıklı yaşam becerileri puanı arasında istatistiksel anlamlılık olduğu ($p < 0,05$) ve telefonu birilerini aramak amacı ile kullanan öğrencilerin sağlıklı yaşam becerileri puanlarının yüksek olduğu saptandı (**Tablo 3**).

TARTIŞMA

Bu bölümde, hemşirelik öğrencilerinin nomofobi ve sağlıklı yaşam becerilerini belirlemek amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır. Araştırmada, hemşirelik öğrencilerinin orta düzeyde nomofobik olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgusu yapılan diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.^{4,18-20} Araştırmada, hemşirelik öğrencilerin sağlıklı yaşam becerilerinin olumlu yönde olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgusuna paralel olarak hemşirelik öğrencilerinde yapılan çalışmalarda, öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının olumlu olduğu saptanmıştır.^{21,22} Diğer disiplinlerde eğitim gören öğrenciler ile yapılan çalışmalarda ise öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının orta düzeyde olduğu belirtilmiştir.^{13,23}

Araştırmada cinsiyetin nomofobi toplam puanı etkilediği ve kadın öğrencilerin erkeklere göre daha nomofobik olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada, cinsiyetin nomofobi toplam puanı etkilediği ve kadın öğrencilerin daha nomofobik olduğu saptanmıştır.²⁴ Yapılan diğer bir çalışmada her iki cinsiyet

TABLO 2: Öğrencilerin yaş ortalaması, Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği ve Nomofobi Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamalarının dağılımı.

	X±SS	Minimum-maksimum
Yaş	21,08±1,52	18-26
Nomofobi Ölçeği	83,79±28,09	22-140
Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği	64,48±8,57	31-84

SS: Standart sapma.

TABLO 3: Öğrencilerin demografik özellikleri ve akıllı telefon kullanım durumlarına göre Sağlık Yaşam Becerileri Ölçeği, Nomofobi Ölçeği toplam ve alt boyut ortalamaları puanları.

	Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği		Bilgiye erişimeme		Rahatlıktan feragat etme		Nomofobi Ölçeği ve alt boyutları		Nomofobi toplam	
	X±SS	p	X±SS	p	X±SS	p	İletişim kuramama	Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	X±SS	p
Cinsiyet										
Kadın	64,44±8,48		18,54±6,55		20,89±8,02		29,12±10,03	18,15±8,43	86,72±28,53	
Erkek	64,57±8,86		16,96±5,59		17,89±7,32		25,07±10,45	15,96±7,69	75,90±25,39	
Test ve önemlilik	t=-0,116		t=2,193		t=3,120		t=3,250	t=2,167	t=3,181	
	p=0,908		p=0,030		p=0,002		p=0,001	p=0,031	p=0,001	
Sınıf										
1. sınıf	65,40±8,89		18,06±6,36		19,71±7,60		29,59±10,71	17,57±8,28	84,95±26,90	
2. sınıf	61,80±8,06		18,55±6,29		20,62±8,17		28,16±10,49	17,44±9,17	84,79±28,72	
3. sınıf	65,71±9,37		18,57±6,66		21,34±8,28		28,09±10,36	18,60±8,50	86,61±30,31	
4. sınıf	64,95±7,60		17,40±6,11		18,90±7,69		26,38±9,53	16,80±7,25	79,48±26,67	
Test ve önemlilik	F=3,667		F=0,653		F=1,511		F=1,472	F=0,662	F=1,060	
	p=0,013		p=0,582		p=0,211		p=0,222	p=0,576	p=0,366	
Yaşanılan yer										
Köy	63,66±8,44		18,54±6,23		19,89±7,77		28,24±9,12	17,68±8,04	84,36±24,49	
İlçe	64,72±7,41		18,23±5,94		20,82±8,21		28,18±9,81	18,67±7,93	85,92±26,95	
Şehir	64,60±9,24		17,91±6,61		19,71±7,85		27,87±10,95	16,88±8,52	82,38±29,83	
Test ve önemlilik	F=0,315		F=0,235		F=0,651		F=0,045	F=1,521	F=0,526	
	p=0,730		p=0,790		p=0,522		p=0,956	p=0,220	p=0,592	
Genel not ortalaması										
1,00-2,00	60,05±5,67		17,33±4,67		19,61±7,58		22,72±9,62	18,16±7,05	77,83±23,39	
2,00-3,00	64,70±8,59		17,89±6,32		19,91±7,93		27,05±10,57	17,36±8,16	82,22±28,46	
3,00-4,00	64,75±8,72		18,40±6,52		20,27±8,03		29,47±9,86	17,67±8,54	85,53±28,18	
Test ve önemlilik	F=2,557		F=0,402		F=0,117		F=4,820	F=0,106	F=1,082	
	p=0,079		p=0,669		p=0,890		p=0,009	p=0,900	p=0,340	
Kullanım süresi										
1 yıldan daha az	63,25±7,00		17,42±4,35		18,52±7,36		28,76±10,59	18,71±6,96	83,42±21,73	
2-3 yıl	63,92±10,29		18,13±6,61		20,05±7,85		28,09±10,45	18,49±8,78	84,78±28,89	
4-5 yıl	65,07±9,48		17,47±6,28		19,81±8,24		27,37±10,39	16,67±8,20	81,34±28,21	
5 yıldan daha fazla	64,42±8,28		18,57±6,50		20,43±7,90		28,30±10,21	17,66±8,33	84,98±28,62	
Test ve önemlilik	F=0,314		F=0,704		F=0,416		F=0,204	F=0,731	F=0,367	
	p=0,815		p=0,550		p=0,742		p=0,893	p=0,534	p=0,777	

devamı →

TABLO 3: Öğrencilerin demografik özellikleri ve akıllı telefon kullanım durumlarına göre Sağlıkli Yaşam Becerileri Ölçeği, Nomofobi Ölçeği toplam ve alt boyut ortalama puanları (devamı).

	Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği		Nomofobi Ölçeği ve alt boyutları				Nomofobi toplam	
	X±SS		Bilgiye erişememe	Rahatlıktan feragat etme	İletişim kuramama	Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	X±SS	X±SS
Günlük internette geçirilen zaman								
1 saatten daha az	68,66±9,40		15,00±4,18	15,33±4,24	29,11±9,23	17,00±7,10	76,44±14,25	
1-3 saat	65,32±9,19		16,01±5,66	16,89±7,27	24,80±10,47	15,93±7,39	73,64±24,93	
4-6 saat	64,62±7,77		17,54±6,42	19,29±7,73	27,55±9,84	16,50±7,94	80,89±27,39	
6 saatten fazla	63,34±9,06		20,64±6,02	23,77±7,50	30,82±10,25	20,22±8,87	95,46±28,29	
Test ve önemlilik	F=1,589 p=0,192		F=10,183 p=0,000	F=14,719 p=0,000	F=5,318 p=0,001	F=5,647 p=0,001	F=10,887 p=0,000	
Kontrol etme sıklığı								
1-5 defa	63,73±7,08		15,52±6,43	14,73±7,17	24,15±10,09	15,68±8,83	70,10±26,33	
6-10 defa	65,30±8,74		16,05±6,08	17,92±7,52	27,25±10,30	16,49±7,04	77,73±25,94	
11-15 defa	65,39±7,00		16,98±5,99	19,50±7,29	26,68±8,66	16,56±7,69	79,73±25,21	
16 defadan fazla	63,81±9,28		19,77±6,17	21,83±8,00	29,38±10,82	18,67±8,85	89,67±29,17	
Test ve önemlilik	F=0,900 p=0,441		F=8,819 p=0,000	F=7,968 p=0,000	F=2,483 p=0,061	F=2,122 p=0,097	F=5,856 p=0,001	
Sabah uyanıldığında telefona bakma durumu								
Evet	64,45±8,54		18,57±6,40	20,71±7,96	28,59±10,15	17,87±8,39	85,75±28,32	
Hayır	64,62±8,80		15,82±5,51	16,92±7,12	25,21±10,59	16,01±7,59	73,98±24,93	
Test ve önemlilik	t=-0,136 p=0,892		t=3,006 p=0,003	t=3,300 p=0,001	t=2,256 p=0,025	t=1,534 p=0,126	t=2,894 p=0,004	
Kullanım amacı								
Arama	69,00±2,13		17,56±5,62	17,88±6,66	28,96±9,07	18,04±7,73	82,44±23,88	
Mesajlaşmak	62,85±9,64		18,32±6,57	20,26±8,37	28,65±9,76	16,85±8,55	84,09±28,33	
Sosyal medya	64,71±7,81		19,33±6,23	21,88±8,25	29,21±10,07	18,99±8,08	89,42±28,57	
Müzik dinleme	61,45±6,40		16,00±6,61	16,75±6,50	20,80±10,62	14,05±7,85	67,60±25,25	
Video izleme	64,26±6,59		16,59±6,72	18,11±8,32	26,14±11,72	16,26±8,60	77,11±31,01	
İnternette gezinmek	64,91±9,28		17,38±5,93	19,53±6,73	28,24±9,84	17,19±8,27	82,35±24,85	
Test ve önemlilik	F=2,434 p=0,035		F=2,107 p=0,064	F=3,049 p=0,010	F=2,751 p=0,019	F=1,830 p=0,107	F=2,942 p=0,013	
Kullanım zamanı								
Boş zamanda	64,74±8,21		17,82±6,54	19,68±8,03	27,77±10,35	17,31±8,38	82,59±28,72	
Uyumadan önce	64,34±10,14		19,88±5,43	21,56±6,93	28,31±10,11	18,22±7,83	88,00±25,00	
Yemek yerken	63,20±8,37		18,60±3,97	21,80±9,12	29,80±9,98	22,00±9,77	92,20±32,04	
Diğer	62,66±9,37		18,00±5,94	20,96±8,41	29,53±10,43	18,00±7,96	86,50±26,54	
Test ve önemlilik	F=0,566 p=0,638		F=1,346 p=0,259	F=0,924 p=0,429	F=0,327 p=0,806	F=0,675 p=0,568	F=0,725 p=0,538	

SS: Standart sapma.

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ancak kadın öğrencilerin daha nomofobik olduğu belirtilmiştir.¹⁸ Araştırma bulgusunun aksine yapılan bir çalışmada, erkek öğrencilerin daha nomofobik olduğu saptanmıştır.¹⁹ Araştırmada kadın öğrencilerin daha nomofobik eğilim göstermelerinde birçok sosyokültürel ve psikolojik durumun etkisi olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada günlük internette geçirilen zamanın nomofobi toplam puan ortalamasını etkilediği ve internette günde en az 6 saat zaman geçiren öğrencilerin daha nomofobik olduğu belirlenmiştir. Bartwal ve Nath'ın çalışmasında, internette günde en az 3 saat zaman geçiren öğrencilerin daha nomofobik olduğu belirlenmiştir.¹⁸ Günümüzde teknolojik gelişmelere paralel olarak telefonlar iletişim sağlamanın yanı sıra bilgiye erişimi kolaylaştırma, web sitelerinde gezinme, dosya indirme, alışveriş yapma, sosyal ağlar aracılığıyla iletişim kurma, oyun oynama gibi faaliyetler gerçekleştirilebildiğinden dolayı gençlerin telefonda geçirdikleri zamanın arttığı düşünülmektedir.

Telefon kontrol etme sıklığının nomofobi toplam puan ortalamasını etkilediği ve günde en az 16 defa telefonu kontrol eden öğrencilerin daha nomofobik olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgusuna benzer şekilde yapılan bir başka çalışmada, telefon kontrol etme sıklığının nomofobi toplam puan ortalamasını etkilediği, günde en az 10 defa telefonunu kontrol eden öğrencilerin daha nomofobik olduğu belirtilmiştir.¹⁸ Başka bir çalışmada ise günde en az 49 defa telefonunu kontrol eden öğrencilerin daha nomofobik olduğu belirtilmiştir.²⁵ Nomofobi diğer insanlarla iletişim kuramama korkusu, bağlantı kuramama korkusu, bilgiye anında erişememe korkusu ve mobil cihazların sağladığı konfordan vazgeçme korkusu olmak üzere 4 ana boyutta yapılandırılmıştır.²⁶ Gençlerin telefonlarını sık aralıklarla kontrol etmesinin herhangi bir bilgiye anında erişimi ve başkalarıyla iletişimi kaybetme korkusundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sabah uyanıldığında akıllı telefona bakma durumunun nomofobi toplam puan ortalamasını etkilediği ve sabah uyanıldığında akıllı telefona bakan öğrencilerin daha nomofobik olduğu saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada, öğrencilerin sabah kalkar kalkmaz telefonu

kontrol etme durumunun nomofobi derecesini etkilediği, orta ve ileri derece nomofobik olanların sabah kalkar kalkmaz telefonunu kontrol ettiği saptanmıştır.²⁷ Nomofobi, akıllı telefonların sağladığı anlık iletişim ve doyum nedeniyle gelişen, kompulsif ve bağımlılık yapan davranışlara dönüşen bir bozukluk olarak gelişmektedir.²⁸ Sabah uyanıldığında telefonu kontrol eden gençlerde bu davranışın bağımlılığa bağlı olarak gerçekleştiği düşünülmektedir.

Akıllı telefonu kullanım amacının, nomofobi toplam puan ortalamasını etkilediği ve sosyal medyaya erişmek amacıyla kullanan öğrencilerin daha nomofobik olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgusuna paralel olarak yapılan çalışmalarda, öğrencilerin telefonlarını kullanım amaçlarının nomofobi düzeylerini etkilediği ve sosyal medyaya erişmek amacıyla telefon kullananların nomofobi derecelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.^{25,27} Bunun nedeninin sosyal medyanın birçok amaçla kullanılması, öğrencilerin sosyal medyayı eğlence ve boş zaman geçirme aracı olarak görmesi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Sınıf düzeyinin sağlıklı yaşam becerilerini etkilediği ve 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin daha az sağlıklı yaşam becerilerine sahip olduğu saptanmıştır. Diğer bir çalışmada ise sınıf düzeyinin sağlıklı yaşam becerilerini etkilediği ve 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının daha olumlu olduğu belirtilmiştir.²⁹ Kaçan ve Örsal'ın çalışmasında ise 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır.²⁶

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma verileri, sadece bir fakültenin hemşirelik bölümünde eğitim öğretim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

SONUÇ

Bu araştırmada, öğrencilerin orta düzeyde nomofobik ve sağlıklı yaşam becerilerinin olumlu yönde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, günlük internette geçirilen zaman, telefon kontrol etme sıklığı, sabah uyanıldığında telefona bakma durumu, telefon kullanım amacının öğrencilerin nomofobi düzeyini; sınıf

seviyesi ve telefon kullanım amacının ise sağlıklı yaşam becerilerini etkilediği saptanmıştır.

ÖNERİLER

Sağlıklı bir toplumun ön koşullarından biri sağlıklı çocukların ve ergenlerin olmasıdır. Bu nedenle sivil toplum kuruluşları ve üniversiteler iş birliği ile telefon bağımlılığını azaltıcı koruyucu ruh sağlığı programlarının oluşturulması ve uygulamaya konulması, gençlere internet kullanımı, bağımlılık yapan çevrim içi uygulamalardan uzak durma, stres ve olumsuz duyguları ile başa çıkma, kişiler arası ilişkiler ve günlük yaşam aktiviteleri konusunda beceriler kazandırma, serbest zaman kullanımı gibi konularda eğitim verilmesi önerilmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi

bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Sebahat Atalikoğlu Başkan, Demet Güneş, Necla Kasımoğlu; **Tasarım:** Demet Güneş, Sebahat Atalikoğlu Başkan, Necla Kasımoğlu; **Denetleme/Danışmanlık:** Sebahat Atalikoğlu Başkan, Necla Kasımoğlu, Demet Güneş; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Sebahat Atalikoğlu Başkan, Necla Kasımoğlu, Demet Güneş; **Analiz ve/veya Yorum:** Sebahat Atalikoğlu Başkan, Necla Kasımoğlu, Demet Güneş; **Kaynak Taraması:** Sebahat Atalikoğlu Başkan, Necla Kasımoğlu, Demet Güneş; **Makalenin Yazımı:** Sebahat Atalikoğlu Başkan, Demet Güneş, Necla Kasımoğlu; **Eleştirel İnceleme:** Demet Güneş, Necla Kasımoğlu.

KAYNAKLAR

1. Çevik C, Çiğerci Y, Kılıç İ, Uyar S. Relationship between smartphone addiction and meaning and purpose of life in students of health sciences. *Perspect Psychiatr Care*. 2020;56(3):705-11. [Crossref] [PubMed]
2. Apak E, Yaman ÖM. Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme [The prevalence of nomophobia among university students and nomophobia's relationship with social phobia: The case of Bingöl University]. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2019;6(3):611-29. [Crossref]
3. Rodríguez-García AM, Moreno-Guerrero AJ, López Belmonte J. Nomophobia: an individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(2):580. [Crossref] [PubMed] [PMC]
4. Daei A, Ashrafi-Rizi H, Soleymani MR. Nomophobia and Health Hazards: Smartphone Use and Addiction Among University Students. *Int J Prev Med*. 2019;10:202. [Crossref] [PubMed] [PMC]
5. Zhang MX, Wu AMS. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addict Behav*. 2020;111:106552. [Crossref] [PubMed]
6. Tucu KG, Castro-Diaz SD, Soriano-Moreno DR, Benites-Zapata VA. Prevalence of Nomophobia in University students: a systematic review and meta-analysis. *Healthc Inform Res*. 2023;29(1):40-53. [Crossref] [PubMed] [PMC]
7. Işcan G, Yıldırım Baş F, Özcan Y, Özdoğancı C. Relationship between "nomophobia" and material addiction "cigarette" and factors affecting them. *International Journal of Clinical Practice*. 2021;75(4):e13816. [Crossref]
8. Yıldırım S, Kişioğlu AN. Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, FoMO [New diseases due to technology: nomophobia, netlessphobia, FoMO]. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 2018;25(4):473-80. [Crossref]
9. Bal E, Balcı Ş. Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme [Smartphone addiction: a study on efficacy of personality traits and usage patterns]. *Erciyes İletişim Dergisi*. 2020;7(1):369-94. [Crossref]
10. Moreno-Guerrero AJ, López-Belmonte J, Romero-Rodríguez JM, Rodríguez-García AM. Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*. 2020;6(5):e04084. [Crossref] [PubMed] [PMC]
11. Park J, Jeong JE, Park SY, Rho MJ. Development of the smartphone addiction risk rating score for a smartphone addiction management application. *Front Public Health*. 2020;8:485. [Crossref] [PubMed] [PMC]
12. Savucu Y. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları [Healthy life style behaviors]. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*. 2020;2(1):34-43. [Link]
13. Şen MA, Ceylan A, Kurt ME, Palancı Y, Adın C. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler [Healthy lifestyle behaviours of vocational school of health services students and influential factors]. *Dicle Medical Journal*. 2017;44(1):1-11. [Crossref]
14. Genç A, Karaman F. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği'nin geliştirilmesi [Developing of Healthy Life Skills Scale in University Students]. *IGUSABDER*. 2019;7:656-69. [Crossref]
15. Çapık C. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı [Use of confirmatory factor analysis in validity and reliability studies]. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 2014;17(3):196-205 [Link]
16. Yıldırım C, Correia A. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 2015;49:130-7. [Crossref]
17. Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M, Yıldırım S. A growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*. 2016;32(5):1322-31. [Crossref]
18. Bartwal J, Nath B. Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Med J Armed Forces India*. 2020;76(4):451-5. [Crossref] [PubMed] [PMC]

19. Kumar R, Kumari S, Bharti P, Sharma D. Nomophobia: A rising concern among Indian students. *Ind Psychiatry J.* 2021;30(2):230-3. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
20. Schwaiger E, Tahir R. Nomophobia and its predictors in undergraduate students of Lahore, Pakistan. *Heliyon.* 2020;6(9):e04837. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
21. Karaca T, Aslan S. Hemşirelik öğrencilerinin sağlık durumu algılarının ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi [Determination of health status perceptions and healthy life style behaviors of nursing students]. *Acibadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2019;4:734-9. [[Link](#)]
22. Özenoğlu A, Yalnız T, Uzdil Z. Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi [The effect of health education on nutritional status and healthy life style behavior among university students]. *Acibadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2018;9(3):234-42. [[Link](#)]
23. Vural İrmak P, Bakır N. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler [Healthy life style behaviours and related influencing factors of the students of vocational school of health services]. *Acibadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2015;6(1):36-42. [[Link](#)]
24. Aguilera-Manrique G, Márquez-Hernández VV, Alcaraz-Córdoba T, Grados-Gámez G, Gutiérrez-Puertas V, Gutiérrez-Puertas L. The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS One.* 2018;13(8):e0202953. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
25. Okuyan CB, Güner PD, Güneş SU. Hemşirelik ve tıp fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi [Determination of nomophobia levels of nursing and medical students]. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2019;8(4):372-82. [[Link](#)]
26. Kaçan CY, Örsal Ö. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeyinin değerlendirilmesi [Evaluation of healthy life style behaviors level of nursing students]. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 2019;9(1):19-24. [[Crossref](#)]
27. Eren B, Kılıç ZN, Günal SE, Kırcalı MF, Öznacar BB, Topuzoğlu A. Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi [Evaluation of nomophobia and related factors in high school students]. *Anadolu Psikiyatri Derg.* 2020;21(2):133-40. [[Link](#)]
28. Aarhi K, Prathap L, Jothi Priya A, Preetha S. Nomophobia and its impact on health and mind - a structured review. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine.* 2020;7(1):334-41. [[Link](#)]
29. Erzincanlı S, Zaybak A, Khorshid L. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve zaman yönetimi becerileri [Healthylifestyle behaviors and time-managementskills, and factors affected them of nursing students]. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi.* 2015;31(2):8-25. [[Link](#)]