

Araştırma Makalesi/ Research Article

Hemşirelik Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kesitsel Araştırma

Investigation of the Relationship Between Technology Addiction and Life Satisfaction and Psychological Flexibility in Nursing Students: Cross-Sectional Study

Rahime Aslan ¹ Havva Gezgin Yazıcı ¹ Esra Karabulut ¹

¹ Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Kütahya, TÜRKİYE

Geliş tarihi/ Date of receipt: 13/09/2023

Kabul tarihi/ Date of acceptance: 07/07/2024

© Ordu University Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Turkey, Published online: 26/03/2025

ÖZ

Amaç: Hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek.

Yöntem: Kesitsel ve tanımlayıcı tipteki araştırma, 20.12.2022-20.02.2023 tarihleri arasında Türkiye'nin batısındaki bir üniversitede 449 öğrenciyle yapılmıştır. Verilerin toplanması, kişisel bilgi formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği formları ile sağlanmıştır.

Bulgular: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ortalamasına göre çalışmaya katılan öğrencilerin %41.6'sı orta düzeyde bağımlı, %36.1'i düşük düzeyde bağımlı, %20'si oldukça bağımlı, %1.6'sı tam bağımlı ve %0.7'si bağımlı değil olarak hesaplanmıştır. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından anlık mesajlaşma ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında negatif, çok zayıf bir ilişki ($r=-0.144$; $p=0.002$) ve çevrimiçi oyun oynama ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında pozitif, çok zayıf bir ilişki ($r=0.136$; $p=0.004$) saptanmıştır. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puan ortalamaları arasında pozitif, zayıf bir ilişki ($r=0.171$; $p=0.000$) bulunmuştur.

Sonuç: Öğrencilerin büyük çoğunluğunda orta düzeyde teknoloji bağımlılığı olduğu bulunmuştur. Çevrimiçi oyun oynama yaşam doyumunu artırmaktadır. Covid-19 pandemisi ve deprem gibi felaketlerle birlikte öğrencilerimizin uzaktan eğitim modeli ile öğrenimlerine devam etmesi ile yaşamımızın bir parçası haline dönüşen teknolojinin yol açtığı teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik eğitimlerin planlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik öğrencisi, psikolojik esneklik, teknoloji bağımlılığı, yaşam doyumu.

ABSTRACT

Objectives: To examine the relationship between technology addiction, life satisfaction and psychological flexibility levels in nursing students.

Method: The descriptive/cross-sectional study was conducted between 20.12.2022 and 20.02.2023 with 449 students in the nursing department of a university in the west of Turkey. Data was collected based on self-reporting with a personal information form, the Technology Addiction Scale, the Life Satisfaction Scale, and the Psychological Resilience Scale forms.

Results: According to the total mean score of the Technology Addiction Scale, 41.6% of the students participating in the study were calculated as moderately addicted, 36.1% as lowly addicted, 20% as highly addicted, 1.6% as fully addicted and 0.7% as not addicted. There is a negative, very weak relationship between instant messaging and the Life Satisfaction Scale, which are sub-dimensions of the Technology Addiction Scale ($r=-0.144$; $p=0.002$), and a positive, very weak relationship between online gaming and the Life Satisfaction Scale ($r=0.136$; $p=0.004$) was determined. A positive, weak relationship ($r=0.171$; $p=0.000$) was found between the mean scores of the Technology Addiction Scale and the Psychological Flexibility Scale.

Conclusion: The majority of students had a moderate level of technology addiction. Online gaming increases life satisfaction. It is recommended that training be planned to prevent technology addiction caused by technology, which has become a part of our lives as our students continue their education with the distance education model during disasters such as the COVID-19 pandemic and earthquake.

Keywords: Nursing students, psychological flexibility, technology addiction, life satisfaction.

ORCID IDs of the authors: RA: 0000-0002-8301-4656; HGY: 0000-0001-8422-9686; EK: 0000-0002-3425-1129

Sorumlu yazar/Corresponding author: Havva Gezgin Yazıcı

Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Kütahya, TÜRKİYE

e-posta/e-mail: havva.gezginyazici@ksbu.edu.tr

Atıf/Citation: Aslan R, Yazıcı HG, Karabulut H. (2025). Hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kesitsel araştırma. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 8(1), 156-64. DOI:10.38108/ouhcd.1359844



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Giriş

Günümüzde genç nesiller cep telefonlarını, sosyal medyayı, oyunları ve interneti giderek daha fazla kullanmaktadır. Yeterli düzenleme becerileri olmadan yeni cihazların kullanılabilirliği ve taşınabilirliği, bir tür teknolojik bağımlılık geliştirme ile sonuçlanabilir (Gugliandolo ve ark., 2020). Teknoloji bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık türüdür (Karateke, 2020). Teknolojik cihazların aşırı derecede kullanımı bireyi sosyal yaşamdan soyutlamakta ve psikolojik iyi oluşunu azaltmaktadır (Akkaş, 2019).

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; erkek cinsiyet, yalnız yaşamak, üniversite öğrencisi olmak, ailesi ilişkisinin yetersiz olması, aileyle etkin zaman geçirememek, ailede sevgi yetersizliğinin olması, gelir durumunun düşük olması, güvensiz bağlanma, internette geçirilen zamanın artması bireyin teknolojiyi daha çok kullanmasına neden olan faktörler olarak bildirilmiştir (Cao ve ark., 2011; Ceyhan, 2011; Dikeç ve ark., 2017). Teknoloji bağımlılığının yaşam doyumu, öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz-denetim, öz-düzenleme gibi değişkenler ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Khan ve ark., 2021; Webster ve ark., 2021; Živković, 2021;). Alan yazındaki mevcut bu çalışmalara bağlı teknoloji bağımlılığıyla ilişkisi incelenen değişkenler göz önünde bulundurulduğunda, bu değişkenlere ek olarak, psikolojik esneklik değişkeninin de incelenmesinin konuya önemli bir katkı sağlayacağı beklenmektedir.

Psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu anda olması, kişisel değerleri doğrultusunda davranışlarını değiştirebilmesi ve sürdürebilmesi gibi becerilerin tamamıdır (Kashdan, 2010). Duyusal, bilişsel ve davranışsal boyutları kapsayan psikolojik esneklik içsel bir süreci olduğu kadar, kişilerarası süreci de kapsamaktadır. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan kişiler düşünce ve duygu ayrımını yapabilmekte ve değişen durumlar karşısında dikkat odağını değiştirebilme becerilerine sahiptir. Kişinin psikolojik esneklik düzeyinin düşük olması, depresyon ve kaygı gibi bazı olumsuz duygu durumu içinde olması ile ilişkilidir (Ben-Itzhak, 2014). Yapılan araştırma kapsamında konu değerlendirildiğinde yaşadığı anın farkında olan, hedefler belirleyen ve bu doğrultuda davranış geliştiren yetişkinlerin sanal ortamlardan ziyade gerçek yaşamla iç içe olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla bağımlılığın psikolojik esneklik ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Yaşam doyumu, bireyin mutluluğunun bilişsel yönüyle ifade edilmesidir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bir başka ifadeyle yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamıyla ilgili yaptığı değerlendirmelerin tamamıdır. Yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Senol-Durak ve Durak, 2011). İnternet bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azalacağı belirtilmektedir.

Teknolojinin tüm bireylerin hayatının bir parçası olduğu ve teknoloji bağımlılığı yaygınlığının günden güne artması ile birlikte teknoloji bağımlılığı bir halk sağlığı sorunu olarak toplum ruh sağlığını tehdit etmektedir. Üniversite öğrencileri de teknoloji bağımlılığı açısından riskli gruptadır ve bağımlılığın önlenmesine yönelik müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma soruları;

- a) Hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı düzeyi nedir?
- b) Hemşirelik öğrencilerinde yaşam doyumu puanı nedir?
- c) Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik esneklik puanı nedir?
- d) Hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

Yöntem

Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki çalışma, 20.12.2022-20.02.2023 tarihleri arasında Türkiye'nin batısındaki bir üniversitenin hemşirelik bölümünde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini hemşirelik bölümünde öğrenim gören 619 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü, kolay örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntemde amaç, katılmak isteyen herkesin örnekleme dahil edilmesidir (Ural, 2011). Araştırma, gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen 449 öğrenci (1. sınıf 108 öğrenci, 2. sınıf 96 öğrenci, 3. sınıf 115 öğrenci ve 4. sınıf 130 öğrenci) ile yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Veriler kişisel bilgi formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ), Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) formları ile öz bildirime dayalı olarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini ve teknoloji bağımlılığı durumunu değerlendiren soruların yer aldığı form araştırmacılar tarafından literatür

doğrultusunda hazırlanmıştır (Gugliandolo ve ark., 2020; Živković, 2021; Khan ve ark., 2021).

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ): Lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyini tespit etmek amacıyla Young (1998) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Aydın (2017) tarafından yapılmıştır (Young, 1998; Aydın, 2017). Ölçek 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. “Sosyal ağ kullanma, web sitelerini kullanma, çevrimiçi oyun oynama ve anlık mesajlaşma” alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek toplam puan ortalaması üzerinden değerlendirilmekte ve bağımlılık düzeyi tespit edilmektedir. Buna göre; 0-24 puan “Bağımlı değil”, 25-48 “Düşük düzeyde bağımlı”, 49-72 “Orta düzeyde bağımlı”, 73-96 “Orta düzeyde bağımlı”, 97-120 puan ise “Tam Bağımlı” olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha sayısı 0.78 bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha sayısı 0.92 ve alt boyutlarının; “sosyal ağ kullanma” 0.77, “anlık mesajlaşma” 0.85, “çevrimiçi oyun oynama” 0.90 ve “web siteleri kullanma” 0.89 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ): Bireylerin algıladıkları yaşam doyumunu belirlemek amacıyla Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlilik ve güvenirliği Köker (1991) tarafından yapılmıştır (Diener ve ark., 1985; Köker, 1991). 7’li Likert tipinde derecelendirilen ölçek, 5 maddeden oluşmaktadır. Toplam puanın artması yaşam doyumunun arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach Alfa katsayısı 0.91 olup, bu çalışmada 0.84’tür.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ): Francis ve arkadaşları tarafından (2016) bireylerin psikolojik esneklik düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirliği Karakuş ve Akbay tarafından (2020) yapılmıştır (Francis ve ark., 2016; Karakuş ve Akbay, 2020). Ölçek 28 maddeden oluşmakta olup 7’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Bireyler ölçekten 28-196 arasında puan almakta ve alınan puanın artması psikolojik esnekliğin arttığını göstermektedir. Ölçeğinin orijinal formunda Cronbach Alfa katsayısı 0.79 olarak bildirilmiş ve bu çalışmada 0.90 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin değerlendirilmesi

Veriler, SPSS 21.0 programında değerlendirilmiştir. TBÖ ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiye Mann Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi ile bakılmış yüzde, ortalama, ortanca, minimum-maximum ve standart sapma ile gösterilmiştir. Veriler normal dağılıma uygunluk

göstermemektedir. Ölçekler arasındaki ilişkisel dağılıma Spearman korelasyon analizi ile bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yürütülebilmesi için 20.12.2022 tarihinde E-41997688-050.99-74694 sayı ve karar no ile ilgili üniversitenin Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan ve çalışmanın yapıldığı Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünden izinler alınmıştır. Araştırma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüştür. Öğrencilerden gönüllü onam formu alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan 449 öğrencinin yaş ortalaması 20.84 ± 1.79 ’tur. Öğrencilerin %71.9’u kadın, %64.4’ü yurttan yaşıyor, %53’ü üç ve üzeri kardeş, %59.9’unun geliri giderine eşit, %58.8’inin akademik ortalaması üç ve üzeri, %92.2’sin en çok kullandığı teknolojik alet akıllı telefon, %44.8’i teknolojik alet ile günlük 5-6 saat zaman geçirmekte ve %67.7’si teknolojik aleti haberleşmek ve sosyal medyada zaman geçirmek amacıyla kullanmaktadır. Öğrencilerin sosyodemografik bilgileri Tablo-1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Hemşirelik öğrencilerin sosyodemografik özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	323	71.9
Erkek	126	28.1
Kiminle ve Nerde Yaşadığı		
Yalnız	38	8.5
Aile	63	14.0
Yurttan	289	64.4
Ev Arkadaşı	59	13.1
Kardeş Sayısı		
1-2 Kardeş	211	47
3 ve Üzeri Kardeş	238	53
Gelir Durumu		
Gelir Giderden Az	117	26.1
Gelir Gidere Denk	269	59.9
Gelir Giderden Fazla	63	14.0
Sınıf		
1.sınıf	113	25.2
2.sınıf	109	24.3
3.sınıf	92	20.5
4.sınıf	135	30.1

Tablo 1. Hemşirelik öğrencilerin sosyodemografik özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Akademik Ortalama		
2-3 arası	185	41.2
3'ün üzerinde	264	58.8
Kullandığı Teknolojik Alet		
Akıllı Telefon	414	92.2
Tablet/Leptop/Masaüstü Bilgisayar	35	7.8
Teknolojik Aletlerle Geçirilen Süre		
1-2 saat	33	7.3
3-4 saat	160	35.6
5-6 saat	201	44.8
7 saat ve daha fazla	55	12.2
Teknolojik Aletlerin Kullanım Amacı		
Haberleşmek, Sosyal Medya	304	67.7
Müzik, Video, İnternet Oyunları	126	28.1
Bilgi Edinmek, Ödev yapmak	19	4.2

TBÖ toplam puan ortalamasına göre çalışmaya katılan öğrencilerin %41.6'sı orta düzeyde bağımlı, %36.1'i düşük düzeyde bağımlı, %20'si oldukça bağımlı, %1.6'sı tam bağımlı ve %0.7'si bağımlı değil olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin bağımlılık düzeyleri tablo-2'de verilmiştir.

Tablo 2. Hemşirelik öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri

Bağımlılık Durumu	n	%
Bağımlı Değil (0-24 Puan)	3	0.7
Düşük Düzeyde Bağımlı (25-48 Puan)	162	36.1
Orta Düzeyde Bağımlı (49-72 Puan)	187	41.6
Oldukça Bağımlı (73-96 Puan)	90	20.0
Tam Bağımlı (97-120 Puan)	7	1.6
Toplam	449	100

Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar değerlendirildiğinde: "Sosyal Ağ Kullanma" alt boyutundan aldıkları puanlar ortalama 15.18 ± 5.38 , "Anlık Mesajlaşma" alt boyutundan aldıkları puanlar ortalama 15.57 ± 6.45 , "Çevrimiçi Oyun Oynama" alt boyutundan aldıkları puanlar ortalama 11.92 ± 6.70 , "Web Siteleri Kullanma" alt boyutundan aldıkları puanlar ortalama 14.30 ± 6.53 ve ölçek toplamından aldıkları puanlar ortalama 56.95 ± 20.09 olarak saptanmıştır (Tablo 3).

Öğrencilerin "Yaşam Doyum Ölçeğinden" aldıkları puanlar 5 ile 35 arasında değişmekte olup, ortalama 13.48 ± 4.23 olarak ve "Psikolojik Esneklik Ölçeğinden" aldıkları puanlar 28 ile 196 arasında değişmekte olup, ortalama 114.26 ± 10.037 olarak hesaplanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Teknoloji bağımlılığı ölçeği, yaşam doyum ölçeği ve psikolojik esneklik ölçeği puan ortalamaları

	Ortalama	Standart Sapma
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	56.95	20.09
Sosyal Ağ Kullanma alt boyutu	15.18	5.38
Anlık Mesajlaşma alt boyutu	15.57	6.45
Çevrimiçi Oyun Oynama alt boyutu	11.92	6.70
Web Siteleri Kullanma alt boyutu	14.30	6.53
Yaşam Doyum Ölçeği	13.48	4.23
Psikolojik Esneklik Ölçeği	114.26	10.037

Teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanına göre teknoloji bağımlılığını erkek cinsiyet ($Z = -3.909$, $p = 0.000$), kiminle yaşadığı ($KW = 14.059$, $p = 0.003$), 3 ve üzeri kardeşe sahip olmak ($Z = -3.378$, $p = 0.001$), sınıf ($KW = 22.258$, $p = 0.000$), kullanılan teknolojik alet ($Z = -2.644$, $p = 0.008$) ve teknolojik aletin kullanım amacı ($KW = 15.863$, $p = 0.000$) değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede etkilediği saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Hemşirelik öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam ve alt boyut puanlarına göre teknoloji bağımlılığı durumunu etkileyen faktörler

	Sosyal Ağ Kullanma Alt Boyutu	Anlık Mesajlaşma Alt Boyutu	Çevrimiçi Oyun Oynama Alt Boyutu	Web Siteleri Kullanma Alt Boyutu	Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan Ortalaması
	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)
Cinsiyet					
Kadın	14(6-27)	15(6-30)	8(6-30)	14(6-30)	52(24-96)
Erkek	16(6-30)	15(6-30)	16(6-30)	14(6-30)	60(24-120)
Test değeri ve p değeri	Z=-2.063 p=0.039*	Z=-0.305 p=0.761	Z=-8.297 p=0.000***	Z=-1.587 p=0.112	Z=-3.909 p=0.000***
Kiminle yaşadığı					
Yalnız	19.50(6-26)	19(6-28)	14(6-27)	14(6-30)	72(25-96)
Aile	13(6-25)	13(6-24)	9(6-29)	14(6-30)	53(24-86)
Yurtta	15(6-25)	15(6-30)	8(6-30)	14(6-30)	54(24-120)
Ev Arkadaşı	16(6-25)	17(6-26)	12(6-24)	15(6-30)	60(25-95)
Test değeri ve p değeri	KW=12.830 p=0.005**	KW=9.514 p=0.023*	KW=12.987 p=0.005**	KW=6.390 p=0.094	KW=14.059 p=0.003**
Kardeş sayısı					
1-2 Kardeş	14(6-30)	15(6-30)	8(6-30)	11(6-30)	52 (24-101)
3 ve Üzeri Kardeş	15(6-30)	15.50(6-30)	10(6-30)	15(6-30)	58(24-120)
Test değeri ve p değeri	Z=-1.635 p=0.102	Z=-3.628 p=0.000***	Z=-4.388 p=0.000***	Z=-4.388 p=0.000***	Z=-3.378 p=0.001**
Gelir durumu					
Gelir Giderden Az	15(6-26)	16(6-30)	9(6-24)	13(6-30)	57(24-96)
Gelir Gidere Denk	14(6-30)	14(6-30)	9(6-30)	14(6-30)	52(24-120)
Gelir Giderden Fazla	16(7-23)	16(6-26)	10(6-27)	14(6-25)	71(28-95)
Test değeri ve p değeri	KW=7.941 p=0.019**	KW=4.840 p=0.089	KW=6.247 p=0.044*	KW=0.358 p=0.836	KW=5.727 p=0.057
Sınıf					
1. Sınıf	13(6-25)	15(6-28)	8(6-30)	14(6-28)	53(25-88)
2. Sınıf	15(6-26)	15(6-28)	9(6-23)	13(6-26)	54(24-96)
3. Sınıf	15(6-30)	18(6-30)	12(6-30)	14.50(6-30)	66.50(26-120)
4. Sınıf	15(6-27)	13(6-26)	9(6-29)	12(6-30)	50(24-95)
Test değeri ve p değeri	KW=7.353 p=0.061	KW=30.882 p=0.000***	KW=18.951 p=0.000***	KW=5.495 p=0.139	KW=22.258 p=0.000***
Akademik ortalama					
2-3 arası	14(6-30)	16(6-30)	10(6-29)	14(6-28)	57(24-101)
3'ün üzerinde	15(6-30)	14(6-30)	9(6-30)	13(6-30)	53.50(24-120)
Test değeri ve p değeri	Z=-0.097 p=0.922	Z=-2.025 p=0.043*	Z=-1.481 p=0.138	Z=-2.406 p=0.016*	Z=-2.028 p=0.043
Kullandığı teknolojik alet					
Akıllı Telefon	14.50(6-30)	15(6-30)	9(6-30)	14(6-30)	54(24-120)
Tablet/Laptop/Masaüstü Bilgisayar	16(8-23)	19(6-30)	12(6-27)	14(6-27)	60(26-95)
Test değeri ve p değeri	Z=-1.686 p=0.092	Z=-2.350 p=0.019*	Z=-2.819 p=0.004**	Z=-0.539 p=0.590	Z=-2.644 p=0.008**
Teknolojik aletlerle geçirilen süre					
1-2 saat	11(6-23)	10(6-28)	9(6-29)	14(6-26)	44(24-96)
3-4 saat	14(6-30)	14(6-30)	11(6-30)	13.50(6-30)	55.50(25-120)
5-6 saat	15(6-27)	16(6-30)	8(6-30)	14(6-30)	54(26-96)
7 saat ve üzeri	17(7-30)	17(6-26)	15(6-27)	15(6-30)	69(26-101)
Test değeri ve p değeri	KW=21.609 p=0.000***	KW=19.027 p=0.000***	KW=19.594 p=0.000***	KW=6.340 p=0.096	KW=22.328 p=0.000***

Tablo 4. (devam) Hemşirelik öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam ve alt boyut puanlarına göre teknoloji bağımlılığı durumunu etkileyen faktörler

Teknolojik kullanım amacı	Sosyal Kullanma Boyutu	Ağ Alt	Anlık Mesajlaşma Alt Boyutu	Çevrimiçi Oyun Oynama Alt Boyutu	Web Siteleri Kullanma Boyutu	Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan Ortalaması
	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)	Medyan (Min-Max)
Haberleşmek, Sosyal Medya Müzik, Video, İnternet Oyunları	15(6-30)		16(6-30)	10(6-30)	15(6-30)	58(24-120)
Bilgi Edinmek, Ödev yapmak	14.50(6-30)		13.50(6-30)	10(6-29)	12(6-27)	50(24-101)
Test değeri ve p değeri	KW=4.695 p=0.096		KW=13.728 p=0.001**	KW=2.687 p=0.261	KW=23.643 p=0.000***	KW=15.863 p=0.000***

Mann Whitney U Testi, Kruskal-Wallis Testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

TBÖ toplam puanı ve YDÖ puan ortalamaları arasında bir ilişki saptanmazken, TBÖ alt boyutlarından anlık mesajlaşma ile YDÖ arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki ($r=-0.144$; $p=0.002$) ve çevrimiçi oyun oynama ile YDÖ arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki ($r=0.136$; $p=0.004$) saptanmıştır (Tablo 5).

TBÖ ve PEÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki ($r=0.171$; $p=0.000$) saptanmıştır. TBÖ'nin alt boyutları incelendiğinde;

sosyal ağ kullanma alt boyutu ile PEÖ arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki ($r=0.159$; $p=0.001$), anlık mesajlaşma alt boyutu ile PEÖ arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki ($r=0.177$; $p=0.000$), çevrimiçi oyun oynama alt boyutu ile PEÖ arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki ($r=0.139$; $p=0.003$) saptanmıştır (Tablo 5).

YDÖ ve PEÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki ($r=0.248$; $p=0.000$) saptanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puan ve alt boyutlarının yaşam doyum ölçeği ve psikolojik esneklik ölçeği ile ilişkisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Teknoloji bağımlılığı ölçeği	-						
2.Sosyal ağ kullanma	.846**	-					
3.Anlık mesajlaşma	.796**	.647**	-				
4.Çevrimiçi oyun oynama	.765**	.517**	.422**	-			
5.Web siteleri kullanma	.765**	.606**	.493**	.481**	-		
6.Yaşam doyum ölçeği	-.045	-.082	-.144*	.136*	-.070	-	
7.Psikolojik esneklik ölçeği	.171**	.159*	.177**	.139*	.078	.258**	-

Spearman korelasyon analizi, *p<0.01 **p<0.001

Tartışma

Hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada; öğrencilerin büyük çoğunluğunda orta düzeyde teknoloji bağımlılığı olduğu, yaşam doyumu arttıkça psikolojik esnekliklerinin de arttığı görülmektedir.

Bu çalışmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunda orta düzeyde teknoloji bağımlılığı olduğu belirlenmiştir. Günümüzde teknolojinin kullanımı hızla artmakta, aşırı kullanım, teknoloji bağımlılığına yol açmaktadır (Jamir ve ark., 2019; Roberts ve ark., 2014). Üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, %63.13'ünün düşük düzeyde teknoloji bağımlılığına sahip olduğu belirlenmiştir (Dere, 2022). Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, teknoloji bağımlılığı yaygınlığının yüksek olduğu saptanmıştır (Anandi ve Gududur, 2018). Tayvan'da lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışma da teknoloji bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Lin ve ark., 2021).

Bu çalışmada, erkek cinsiyetin ve teknolojik aletleri kullanıyor olmanın teknoloji bağımlılığı ile ilgili olduğu bulunmuştur. Sağlık öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin telefon kullanım süreleri arttıkça teknoloji bağımlılıklarının arttığı saptanmıştır (Demir Gökmen, 2023). Literatürde de benzer şekilde erkeklerde ve akıllı telefon başta olmak üzere teknolojik aletleri kullanan bireylerde teknoloji bağımlılığının daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Sabbah ve ark., 2019; Saileela ve ark., 2020). Teknolojik cihaz kullanım süresi arttıkça bağımlılığın geliştiğini söyleyebiliriz.

Bu çalışmada, teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından anlık mesajlaşma ile yaşam doyumu ölçeği arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerdeki yaşam doyumunun artması anlık mesajlaşma durumlarını azaltmaktadır. Çevrimiçi oyun oynama ile yaşam doyumu ölçeği arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durum, öğrencilerin çevrimiçi oyun oynama durumları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, yaşam doyumunun internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile ters orantılı olduğu bulunmuştur (Longstreet ve Brooks, 2017). Başka bir çalışmada, yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Şahin, 2017). Bu durum göstermektedir ki, bireyler hayatında mutlu olacağı şeyler buldukça yaşam

doyumu artacak ve bağımlılık düzeyleri azalacaktır. Benzer şekilde, bir kişi hayatında daha fazla stres geliştirdikçe, yaşam doyumu azalacaktır, bu da teknoloji bağımlılıklarındaki artışa karşılık gelecektir (Longstreet ve Brooks, 2017).

Bu çalışmada, teknoloji bağımlılığı ölçeği ve psikolojik esneklik ölçeği puan ortalamaları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik olarak esnek olan kişi anda kalarak herhangi bir direnç göstermeden kendi değerlerine göre hareket eder (Albal ve Buzlu, 2021). Psikolojik esnekliğin, madde kullanım bozukluklarını da kapsayan bir dizi psikolojik sorunu ve bağımlılık yapıcı davranışı öngördüğü bilinmektedir (Young ve ark., 2023). Yetişkinlerde yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının "psikolojik esneklik" değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı, bireylerin psikolojik esneklikleri arttıkça, sosyal medya bağımlılığının azaldığı belirlenmiştir (Sağar, 2022). Bir başka çalışma, psikolojik esnekliğin problemleri akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Aydın ve Aydın, 2022). Psikolojik esneklik, bağımlılığın gelişmesinde veya devamında etkilidir ve bağımlılıkla mücadelede kritik öneme sahiptir (Söğütü ve Göktaş, 2021). Psikolojik esneklik, bağımlı olan bireylerde, kaçınma davranışlarına başvurmak yerine kendi iç dünyalarını kabul etmelerine yardımcı olur.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızda öğrencilerin büyük çoğunluğunda orta düzeyde teknoloji bağımlılığı olduğu, yaşam doyumu arttıkça psikolojik esnekliklerinin de arttığı görülmektedir. Yaşamımızın bir parçası haline dönüşen teknolojinin yol açtığı teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik eğitimlerin planlanması, doğru ve faydalı kullanmanın teşvik edilmesi ve ödüllendirilmesi gibi çalışmaların planlanması önerilmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, kesitsel araştırma tasarımı, teknoloji bağımlılığı ile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar çıkarma yeteneğini sınırladı. İkinci olarak, çalışma verileri bireylerin kendi ifadelerine yönelik olarak elde edildi. Üçüncüsü, bu çalışmanın katılımcıları hemşirelik bölümü üniversite öğrencileriydi. Dolayısıyla, çalışmanın sonuçları bu çalışmaya katılmayan üniversite öğrencilerine genellenemez. Bu sınırlılıklara rağmen hemşirelik öğrencilerinde

teknoloji bağımlılığı ile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışma olması nedeniyle literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Teşekkür

Yazarlar, çalışmaya katılan tüm hemşirelik öğrencilerine teşekkür etmektedir.

Araştırmanın Etik Yönü/Ethics Committee Approval: Araştırmanın yürütülebilmesi için 20.12.2022 tarihinde E-41997688-050.99-74694 sayı ve karar no ile Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır.

Hakem/Peer-review: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı/Author Contributions: Fikir/kavram: HGY, RA; Tasarım: HGY, RA; Danışmanlık: HGY; Veri toplama ve/veya Veri İşleme: HGY, RA, EK ; Analiz ve/veya Yorum: HGY, RA; Kaynak tarama: HGY, RA, EK; Makalenin yazımı: HGY, RA; Eleştirel inceleme: HGY.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

Finansal Destek/Financial Disclosure: Bu çalışma için herhangi bir kurum veya kuruluştan finansal destek alınmamıştır.

Çalışma Literatüre Ne Kattı?

- Öğrencilerin büyük çoğunluğunda orta düzeyde teknoloji bağımlılığı olduğu bulunmuştur.
- Öğrencilerin yaşam doyumu arttıkça psikolojik esnekliklerinin de arttığı görülmektedir.
- Anlık mesajlaşma ve çevrimiçi oyun oynama, yaşam doyumunu artırmaktadır.

Kaynaklar

- Akkaş İ. (2019). Teknoloji Bağımlılığı. 1. Baskı, Konya, Eğitim Yayınevi. s. 20-23.
- Albal E, Buzlu S. (2021). The effect of maladaptive schemas and psychological flexibility approaches on the addiction severity of drug addicts. Archives of Psychiatric Nursing, 35(6), 617-624.
- Anandi BS, Gududur A. (2018). Technology addiction and associated health problems among medical students in Kalaburagi District. National Journal of Community Medicine, 9(04), 294-299.
- Aydın F. (2017). Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın Y, Aydın G. (2024). Predictors of procrastination in a moderated mediation analysis: the roles of problematic smartphone use, psychological flexibility, and gender. Psychological Reports, 127(2), 531-549.

- Ben-Itzhak S, Bluvstein I, Maor M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. Webmed Central Psychology, 5(4), 1-10.
- Cao H, Sun Y, Wan Y, Hao J, Tao F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. BMC Public Health, 11(1), 1-8.
- Ceyhan AA. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18(2), 85-94.
- Dağlı A, Baysal N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1250-1262.
- Demir Gökmen, B. (2023). Sağlık öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı, benlik saygısı ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 6(2), 240-255.
- Dere Z. (2022). Examination of college students' technology addiction levels: Students' technology addiction levels. International Journal of Curriculum and Instruction, 15(1), 309-337.
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.
- Dikeç G, Yalnız T, Bektaş B, Turhan A, Çevik S. (2017). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi. Bağımlılık Dergisi, 18(4), 103-111.
- Francis AW, Dawson DL, Moghaddam N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). Journal of Contextual Behavioral Science, 5(3), 134-145.
- Gugliandolo MC, Costa S, Kuss DJ, Cuzzocrea F, Verrastro V. (2020). Technological addiction in adolescents: The interplay between parenting and psychological basic needs. International Journal of Mental Health and Addiction, 18(5), 1389-1402.
- Jamir L, Duggal M, Nehra R, Singh P, Grover S. (2019). Epidemiology of technology addiction among school students in rural India. Asian Journal of Psychiatry, 40(1), 30-38.
- Karakuş S, Akbay SE. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.669825>
- Karateke B. (2020). Bir teknoloji bağımlısı yetiştirmek: Yeni doğandan ergenliğe ebeveynliğe yardımcı bir duygu düzenleme aracı olarak sanal ortamlar. Bağımlılık Dergisi, 21(4), 338-347.
- Kashdan TB. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review, 30(7), 865-878.
- Khan NA, Khan AN, Moin MF. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. Technology in Society, 64(1), 1-10.

- Köker S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lin CW, Lin YS, Liao CC, Chen CC. (2021). Utilizing technology acceptance model for influences of smartphone addiction on behavioural intention. *Mathematical Problems in Engineering*, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2021/5592187>
- Longstreet P, Brooks S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Roberts J, Yaya L, Manolis C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265.
- Sabbah H, Khamis R, Zorkot D, Sabbah S, Droubi N, Sabbah I. (2019). The social media and technology addiction and its associated factors among university students in Lebanon using the Media and Technology Usage and Attitudes Scale (MTUAS). *Journal of Computer and Communications*, 7(11), 88-106.
- Sağar ME. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 179-192.
- Sahin C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(4), 120-125.
- Saileela K, Lawrence AA, Kalaivani S. (2020). Technology Usage and Technology Addiction of Higher Secondary Students. *Journal of Xi'an University of Architecture & Technology*, 12(4), 2588-2602.
- Senol-Durak E, Durak M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic Internet use. *Social Indicators Research*, 103(1), 23-32.
- Söğütü L, Gökteş SŞ. (2021). Relationship among smoking addiction, psychological flexibility, and impulsivity in university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(1), 16-22.
- Ural A, Kılıç İ. (2011). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. 1. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık. s. 15-300.
- Webster D, Dunne L, Hunter R. (2021). Association between social networks and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Youth & Society*, 53(2), 175-210.
- Yang X, Ebo TO, Wong K, Wang, X. (2023). Relationships between psychological flexibility and internet gaming disorder among adolescents: Mediation effects of depression and maladaptive cognitions. *Plos One*, 18(2), e0281269.
- Young KS. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. 1. Edition. New York, John Wiley & Sons.
- Živković P. (2021). Student teachers' self-handicapping and social media addiction: Resilience in the education crisis. *Uzdanica*, 51, 237-251. <https://doi.org/10.46793/Uzdanica18.II.237Z>