

Sağlık Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki

Burcu DEMİR GÖKMEN¹

¹ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ağrı, Türkiye
Burcu Demir Gökmen <https://orcid.org/0000-0003-2058-8924>

Öz

Amaç: Bu çalışma hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı, savunma mekanizmaları ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem: Mart-Nisan 2021 tarihlerinde Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü'nde yapılan tanımlayıcı tipteki araştırmada evrendeki tüm (328) öğrencilere ulaşılmaya çalışılarak 296 öğrenci ile yapılmıştır. Verilerin toplanmasında Sosyodemografik Bilgi Formu, Savunma Biçimleri Testi, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans, pearson korelasyon analizi kullanılmış ve istatistiksel anlamlılık için $p < 0.05$ sınır değeri kabul edilmiştir.

Bulgular: Bu çalışmaya katılan öğrencilerde teknoloji bağımlılığının alt boyutu olan sosyal ağ bağımlılığının daha yüksek olduğu, öğrencilerin telefon kullanım süreleri arttıkça daha fazla teknoloji bağımlısı olduğu ve ilkel savunmaları kullandığı, erkeklerin daha fazla teknoloji ve çevrimiçi oyun bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin teknoloji bağımlılığının düşük düzeyde olduğu, benlik saygısının ve olgun savunmaları kullanmalarının ise orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırmaya katılan öğrencilerin ilkel savunmalar ile teknoloji bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı arasında ve benlik saygısı ile ilkel savunmalar, teknoloji ve sosyal ağ bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, bağımlılık, savunma mekanizmaları, benlik saygısı

The Relationship Between Technology Addiction, Self-Esteem and Defense Mechanisms in Health Students

Abstract

Objective: This study was conducted to determine the relationship between technology use, defensive measures and self-esteem in education students.

Method: It was carried out with 296 students by trying to reach all the goals in the universe of the type in the construction phase between March-April 2021. Sociodemographic Information Form, Defense Styles Test, Technology Addiction Scale and Self-Esteem Scale were used as the target of the data. In the analysis of the data, genetic statistics, groups independent t-test, one-way variance, pearson scale analysis were used and $p < 0.05$ cutoff value was accepted for its limitations.

Results: It is aimed that the students participating in this study have high social network expenses, which is the sub-dimension of technology effects, students are more technology addicted as they require phone usage time and use primitive defenses, and more technology and usage is more game addicted. It is intended that the use of stealth technology is low, while the use of self-esteem and mature defenses is moderate.

Yazışma Adresi/Address for Correspondence:

Burcu DEMİR GÖKMEN

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Ağrı, Türkiye

Telefon/Phone: +90 506 751 6888 **E-mail:** burcudmr04@gmail.com

Geliş Tarihi/Received: 20.02.2023 | **Kabul Tarihi/Accepted:** 08.04.2023 | **Yayın Tarihi/Published:** 31.08.2023

Atıf/Cited: Demir Gökmen B. Sağlık Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi. 2023;6(2): 240-255. doi:

10.54803/sauhsd.1253540.



Conclusion: It has been determined that there are explanations for positive purposes between primitive defenses and technology results, social network results, and between self-esteem and primitive defenses, technology and social network results.

Keywords: Technology, addiction, defense mechanisms, self-esteem

EXTENDED ABSTRACT

Background: Today, technology is one of the important factors affecting the life process. Especially with its ease of use and innovations it brings to life, smart phones and other technological devices are among the indispensable elements of people. So much so that now every person has a digital self. In this context, this study was conducted to determine the relationship between technology addiction, defense mechanisms and self-esteem in nursing students.

Method: This research is designed as descriptive. Its population consisted of students (328) studying at the Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Ağrı İbrahim Çeçen University, and the sample consisted of 296 students who could be reached who agreed to participate in the research. In the study, the sample selection was not made from the universe, and the whole universe was tried to be reached. Data were collected between March and April 2021. Within the scope of the research; Volunteer individuals over the age of 18, using smart phone-internet and having no barriers to communicating online, were recruited. Sociodemographic Information Form, Defense Styles Test, Technology Addiction Scale and Self-Esteem Scale were used as the target of the data. In the data collection form, there are 4 questions about the sociodemographic information of the students, 40 questions about the SBT-40, 24 questions about the TBI, and 10 questions about the RBSS. Data collection process The questionnaires created in Google form were shared with the students in the online course environment during the online education and training process, with the permission of the institution, and they were asked to respond on a voluntary basis during the extracurricular time period they were available. Information about the study was given on the first page of the created form. Filling out the forms takes approximately 30 minutes. It was declared that if the participants filled out the form, they confirmed their participation in the study. 15 days are allowed to fill out the forms. The study was completed with the forms that were answered correctly within this period. In the analysis of the data, genetic statistics, groups independent t-test, one-way variance, pearson scale analysis were used and $p < 0.05$ cutoff value was accepted for its limitations. Ethics committee approval of the study was obtained from the Scientific Studies Ethics Committee of Ağrı İbrahim Çeçen University. Institutional permission was obtained from the manager of the unit where the study was conducted. The research was carried out in accordance with the rules of the Declaration of Helsinki. Online consent was obtained from the participants.

Results: 46.3% of the students use smart phones for 4-5 hours. It was determined that the students participating in the research got the lowest score from primitive defenses and the highest score from mature defenses. It was determined that the students had a low level of technology addiction. It was determined that the highest score in technology addiction of the students was obtained from 'Social Network Addiction' and the lowest score was obtained from 'Online Game Addiction'. It was determined that the students' self-esteem was at a moderate level. It was determined that the total mean of technology addiction and online game addiction score of male students participating in the study were higher than that of female students. Considering the technology addictions of the students participating in the research according to their smartphone usage time; It has been determined that as the duration of phone use increases, technology addiction increases in students. It was determined that there was a moderately significant positive relationship between primitive defenses, technology addiction and social

network addiction of the students participating in the research. Primitive defenses are used more and more as technology and social network addiction increase in students. There is a weak positive correlation between students' self-esteem and primitive defenses, technology and social network addiction. It is seen that primitive defenses, technology and social network addiction increase as students' self-esteem decreases.

Conclusion: It has been determined that there are explanations for positive purposes between primitive defenses and technology results, social network results, and between self-esteem and primitive defenses, technology and social network results. It has been determined that students become more technology dependent and use primitive defenses as their phone usage time increases. In order to increase the self-development and use of mature defense mechanisms in students, and to reduce the dependency on technology, real-life social initiatives should be organized to increase their personal development.

Keywords: Technology, addiction, defense mechanisms, self-esteem

GİRİŞ

Geçmişten günümüze insanın yeryüzündeki yaşam sürecinde teknoloji her zaman hayata yön vermiştir. Özellikle bugün için teknolojiden söz edildiğinde ilk akla gelen kitle iletişim teknoloji cihazlarıdır. Teknolojik cihazların özellikle de akıllı telefonların ise ayrı bir yeri vardır. Nitekim araştırma verilerine göre hem dünyada hem ülkemizde 18 yaş üstü bireylerin neredeyse tamamının akıllı telefonu bulunmakta ve internete ise istediğinde kolayca bağlanabilmektedir (1). Doğar doğmaz bu teknoloji ile tanışanlar Z kuşağı, ben ve net nesli olarak adlandırılmaktadır. Bu neslin dolayısıyla bu teknolojinin olumlu ve olumsuz özelliklerinden daha fazla etkilendiği düşünülmektedir (2). Aslında teknolojinin insan yaşamı üzerindeki etkisi araştırmacılar arasında hep bir tartışma konusu olmuştur. Araştırmacılar zaman zaman teknolojinin yaşama getirdiği

faydalardan bahsederken bir taraftan da teknolojinin zararlı yönleri ele alınmıştır. Günümüzde teknoloji sayesinde yaşamın giderek kolaylaşması, insanların boş vakitlerinin artması, teknolojinin zorunlu kullanımı gibi birçok neden insanları teknolojiye bağlı kılarken, bağımlılık kontrolü sağlanamadığında teknoloji aşırı kullanıldığında farkında bile olunmadan bağımlılığa doğru bir yönelmenin olduğu görülmektedir. Teknoloji bağımlılığından ise en fazla riskli grupların özellikle çocuk ve ergenlerin etkilendiği göze çarpmaktadır. Çocuk ve ergenlerin teknolojik cihazlara olan ilgi ve meraklarına bağlı olarak aşırı kullanımlarının beyin yapı ve fonksiyonlarını etkilediği bilinmektedir (3). Teknoloji kullanımı kısacası bugün her gencin büyüme gelişme dönemini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Teknolojik cihazların sınırsızca kullanılması, bireyi gerçek dünyadaki

sosyal yaşamdan soyutlamakta, dijital kimlikler oluşturmada, benlik gelişimini zedelemektedir. Dijital kimlikler bireyin olduğu değil olmak istediği benliği yansıttığından birey bir süre sonra dijital kimliği daha çok benimsemekte ve gerçek benliğine yabancılaşabilmektedir (2,4). Benlik yapısının bu şekilde gelişimi benlik saygısını da etkilemektedir. Benlik saygısı bireyin kendisini ne şekilde gördüğü, ne şekilde düşündüğü, ne şekilde hissettiği ve kendisine ne şekilde davrandığıyla ilgili bir kavramdır. Bireyin kendisine yönelik olumlu değerlendirmeleri yüksek, olumsuz değerlendirmeleri ise düşük benlik saygısının temelini oluşturmaktadır (5). Benliğin en temel işlevi savunma mekanizmalarını kullanmasıdır. Benlik yapısı incelendiğinde bireyin yaşamı boyunca kendi gelişimi ve çevreye uyumunda benliğini koruması için savunma mekanizmalarını sürekli kullanması gerekmektedir. Savunma mekanizmaları, bireyin zorlu durumlarda verdiği tepkiye aracılık eden bilinçsiz stratejilerdir (6). Savunma mekanizmaları uygun zamanda, uygun sıklıkla, ölçülü koşulda kullanılmadığında ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sağlıklı bireyler, olgun savunma mekanizmalarını kullanma eğiliminde iken, teknolojik cihazları aşırı kullanan bireyler haz arama, stresten ve sorunlardan kaçma, gerçeklerle yüzleşmek istememe, boş zamanı internette

değerlendirme gibi davranışlarla beynin limbik sistemini sürekli uyararak ilkel savunmaları kullanma eğiliminde olabilirler (7).

Literatür incelendiğinde hemşirelik öğrencileriyle değil de farklı popülasyonlarda madde bağımlısı ve bağımlı kişilik yapısında olanların bağımlı olmayan kişilere göre nevrotik ve ilkel savunma mekanizmalarını ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin ise olgun savunma mekanizmalarını daha fazla kullandıkları belirtilmektedir (6,8). Bu araştırma; günümüzde yaygın kullanılan teknolojik cihazlar nedeniyle sağlık öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı, savunma mekanizmaları, benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi, Evren ve Örneklemi

Tanımlayıcı tipteki bu araştırmanın evrenini, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde öğrenime devam eden öğrenciler (328), örneklemini ise araştırmaya katılmayı kabul eden, ulaşılabilen 296 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada evrenden örneklem seçimine gidilmemiş tüm evrene ulaşılmaya çalışılmıştır. Veriler Mart -Nisan 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma kapsamına; 18 yaş üstü, akıllı telefon-

internet kullanan, online iletişim kurma engeli olmayan gönüllü bireyler alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama formunda öğrencilerin sosyodemografik, SBT-40 anketi, TBÖ ve RBSÖ' ne ilişkin bilgileri inceleyen sorular bulunmaktadır. Online oluşturulan veri formları eğitim öğretim sürecinde çevrimiçi ders ortamında kurumdan izin alınarak öğrencilerle paylaşılmış ders dışı müsait oldukları zaman diliminde gönüllülük esasına dayanarak yanıtlamaları istenerek toplanmıştır. Formun ilk sayfasında çalışma hakkında bilgi verilerek, sürecin yaklaşık 30 dk alacağı ve formu doldurmaları durumunda çalışmaya katıldıklarını onayladıkları beyan edilmiştir. Çalışma 15 günlük süre içerisinde soruları eksiksiz doldurup geri dönüş sağlayan formlar ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu: Literatür doğrultusunda yaş, cinsiyet, sınıf ve akıllı telefon kullanım süresini kapsayan dört sorudan oluşmaktadır.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ): Aydın tarafından (2017) geliştirilen ölçek 24 madde, 4 boyutlu, 5'li likert yapısıdır. Alt boyutları; sosyal ağ, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun ve web siteleri bağımlılığıdır. TBÖ' nin Cronbach Alfa değerleri boyutlarına göre sırasıyla 0.79, 0.81, 0.90, 0.86'dır (9). Bu araştırmada ise

alt boyutlarına göre sırasıyla 0.70, 0.74, 0.88, 0.86'dır. Ölçekten en düşük 24, en yüksek 120 puan alınmakta ve hem boyutları hem de toplam puan üzerinden yorumlanabilir. Ölçekten elde edilen puanlar; 0-24 'Bağımlı değil', 25-48 'Düşük düzeyde bağımlı', 49-72 'Orta düzeyde bağımlı', 73-96 'Oldukça Bağımlı', 97-120 ise 'Tam Bağımlı' olarak kabul edilmektedir.

Savunma Biçimleri Testi (SBT-40): SBT-40 Andrews ve ark., (1993) tarafından revize edilmiş, Yılmaz, Gençöz ve Ak (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (10). 40 madde ve 20 savunma, 3 boyuttan (olgun, nevrotik, ilkel) oluşan 9'lu likert yapısıdır. Alt boyutlarına göre değerlendirilen ölçekte her savunmayı 2 madde temsil eder. Her bir savunma için alınabilecek puan aralığı 2-18 olup, her bir boyutun puanlaması ise toplam puanın o boyuttaki savunma sayısına bölünmesi ile ortalama puan üzerinden değerlendirilir. Hangi alt boyutta puan artarsa o boyuttaki savunmanın kullanımı artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değerleri olgun, nevrotik ve ilkel savunma biçimi için sırasıyla 0.70, 0.61 ve 0.83'tür (10). Bu çalışmadaki Cronbach Alfa değerleri ise sırasıyla 0.62, 0.59, 0.81'dir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg tarafından geliştirilen ölçek Çuhandaroğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin olumlu

(1. 2. 4. 6. 7) ve olumsuz (3. 5. 8. 9. 10) maddelerden oluşan kısa formu kullanılmıştır. Ölçekte 0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan ise düşük benlik saygısını göstermektedir. Puanlamada düşük puan, benlik saygısının yüksekliğini; yüksek puan, benlik saygısının düşüklüğünü gösterir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.79'dur (11). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa değeri 0.89'dur.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen verilerin analizi SPSS 23 programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmaya ait verilerin analizinde Kolmogorov Smirnov testi, Skewness ve Kurtosis tanımlayıcı istatistikler, ikili gruplarda bağımsız gruplar t testi, üç ve üzeri gruplarda tek yönlü varyans ve değişkenler arasında ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmış ve $p < 0.05$ değeri istatistiksel anlamlılık sınırı olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etik kurul izni Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Çalışmalar Etik Kurulu'ndan, kurum izni ise çalışmanın yapıldığı birim yöneticisinden alınmıştır (27.01.2021 tarih ve 19 sayılı karar). Araştırma Helsinki Bildirgesinde yer alan kurallara uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerden çevrimiçi onam alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılığı

Araştırmanın belirli bir zaman aralığında yapılması ve tek bir birimde yürütülmüş olması ve çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları sadece bu araştırmaya katılan öğrencilere genellenebilir.

BULGULAR

Tablo 1'e, göre, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $20,49 \pm 2,14$ olup, %66,9'u kadın ve %38,5'i 1.sınıfta eğitim görmektedir. Öğrencilerin %27,7'si 1-3 saat arası, %46,3'ü 4-5 saat arası, %20,9'u 6-8 saat arası ve %5,1'i 9 saat ve üzerinde akıllı telefon kullanmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin SBT-40 verileri incelendiğinde; ilkel savunmalar alt boyutu puan ortalamasının $9,44 \pm 2,16$, nevrotik savunmalar alt boyutu puan ortalamasının $11,28 \pm 2,49$ ve olgun savunmalar alt boyutu puan ortalamasının $12,53 \pm 2,33$ olduğu görülmektedir. SBT-40 puanlaması ele alındığında her bir boyuttan alınabilecek ortalama puan 2- 18 aralığında ise araştırmaya katılan öğrencilerin en düşük puanı ilkel savunmalardan en yüksek puanı ise olgun savunmalardan aldıkları görülmektedir. Öğrencilerin TBÖ puan ortalamaları incelendiğinde; öğrencilerin sosyal ağ alt boyutu puan ortalamasının $12,99 \pm 3,98$, anlık mesajlaşma alt boyutu puan ortalamasının $12,73 \pm 4,12$, çevrimiçi oyun alt boyutu puan ortalamasının

9,44±4,76, web siteleri alt boyutu puan ortalamasının 12,41±4,73 ve TBÖ toplam puan ortalamasının ise 47,59±13,68 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin TBÖ toplam puan ortalaması incelendiğinde; ölçeğin puanlama tablosuna (25-48) göre bağımlılığın düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğe ait alt boyutların

ortalama puanlarına bakıldığında ise en yüksek puanın ‘Sosyal Ağ Bağımlılığı’ dan, en düşük puanın ‘Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı’ dan alındığı tespit edilmiştir. RBSÖ toplam puan ortalaması 1,97±0,53 değerlendirildiğinde öğrencilerin benlik saygısının orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı (n=296)

Sosyodemografik Özellikler		n (sayı)	% (yüzde)
Yaş	Ort	20,49± 2,14	
Cinsiyet	Kadın	198	66,9
	Erkek	98	33,1
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	114	38,5
	2.Sınıf	84	28,4
	3.Sınıf	49	16,6
	4.Sınıf	49	16,6
Akıllı telefon kullanım süresi	1-3 Saat	82	27,7
	4-5 Saat	137	46,3
	6-8 Saat	62	20,9
	9 Saat ve üzeri	15	5,1

Tablo 2. Öğrencilerin SBT-40 alt boyutlarından, TBÖ ve alt boyutlarından, RBSÖ’den aldıkları minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri

Ölçekler		Min-Max	\bar{X} : ±SS
SBT-40	İlkel	3,83-16,00	9,44±2,16
	Nevrotik	4,75-18,00	11,28±2,49
	Olgun	4,00-18,00	12,53±2,33
TBÖ	Sosyal ağ	6,00-27,00	12,99±3,98
	Anlık mesajlaşma	6,00-29,00	12,73±4,12
	Çevrimiçi oyun	6,00-30,00	9,44±4,76
	Web siteleri	6,00-30,00	12,41±4,73
	Toplam	25,00-100,00	47,59±13,68
RBSÖ	Benlik saygısı	1,00-3,60	1,97±0,53

SBT-40: savunma biçimleri testi, TBÖ: teknoloji bağımlılığı ölçeği, RBSÖ: Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Min: minimum, Max: maksimum, \bar{X} : ortalama, SS: standart sapma

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre TBÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; erkek öğrencilerde TBÖ puan ortalamasının (50,23±15,42) kadın öğrencilerin (46,29±12,57) puan ortalamasından fazla olduğu ve aradaki farkın istatistiksel yönden anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı” alt boyutu puan ortalaması incelendiğinde; erkek öğrencilerin puan ortalamasının 12,18±5,74, kadın öğrencilerin 8,08±3,48 puan ortalamasından fazla olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$; Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre SBT-40 alt boyutları, TBÖ, RBSÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

TBÖ	Cinsiyet	n	$\bar{X}\pm SS$	Test -anlamlılık
Sosyal ağ	Kadın	198	12,89±3,94	t=-0,598
	Erkek	98	13,19±4,09	p=0,550
Anlık mesajlaşma	Kadın	198	12,93±4,11	t=1,153
	Erkek	98	12,34±4,14	p=0,250
Çevrimiçi oyun	Kadın	198	8,08±3,48	t=-7,601
	Erkek	98	12,18±5,74	p=0,000*
Web siteleri	Kadın	198	12,37±4,53	t=-0,233
	Erkek	98	12,51±5,11	p=0,816
Toplam	Kadın	198	46,29±12,57	t=-2,349
	Erkek	98	50,23±15,42	p=0,019*
İlkel savunma	Kadın	198	9,52±2,18	t=0,758
	Erkek	98	9,31±2,13	p=0,449
Nevrotik savunma	Kadın	198	11,27±2,51	t=-0,146
	Erkek	98	11,31±2,47	p=0,884
Olgun savunma	Kadın	198	12,70±2,31	t=1,793
	Erkek	98	12,19±2,35	p=0,074
RBSÖ	Kadın	198	1,99±0,54	t=0,647
	Erkek	98	1,94±0,53	p=0,518

SBT-40: savunma biçimleri testi, TBÖ: teknoloji bağımlılığı ölçeği, RBSÖ: Rosenberg benlik saygısı ölçeği, * $p>0,05$ anlamlılık düzeyi, t: Bağımsız Gruplar T-Testi, n: sayı, \bar{X} : ortalama, SS: standart sapma

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerine göre TBÖ, SBT-40 alt boyutları, RBSÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 4'

verilmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerine göre TBÖ toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde; bir günde 9 saat ve üzerinde akıllı telefon kullanan

öğrencilerin puan ortalaması 57,86±13,09 iken 1-3 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin puan ortalaması 40,82±10,65'dir. Tablo 4' de telefon kullanım sürelerine göre puan ortalamaları incelendiğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel yönden anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Farkın hangi gruplarda olduğunu belirlemek için yapılan analizde; 1-3 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin 4-5 saat, 6-8 saat ve 9 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan öğrencilere ve 4-5 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerinde 6-8 saat ve 9 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan öğrencilere göre puan ortalamasının düşük olduğu görülmektedir. Öğrencilerin akıllı telefon

kullanım sürelerine göre SBT-40 alt boyutları puan ortalaması incelendiğinde; bir günde 9 saat ve üzerinde akıllı telefon kullanan öğrencilerin ilkel savunmalar puan ortalaması 10,66±2,37 iken 1-3 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin puan ortalaması 8,59±2,11'dir. Akıllı telefon kullanım sürelerine göre puan ortalamaları incelendiğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farkın hangi gruplarda olduğunu belirlemek için yapılan analizde; 1-3 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin 4-5 saat, 6-8 saat ve 9 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan öğrencilere göre puan ortalamasının düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerine göre SBT-40 alt boyutları, TBÖ, RBSÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

SBT-40	Akıllı telefon kullanım süresi	n	$\bar{X}\pm SS$	Test -anlamlılık
İlkel savunma	1-3 Saat ^a	82	8,59±2,11	F=8,627
	4-5 Saat ^b	137	9,50±2,10	p=0.000
	6-8 Saat ^c	62	10,13±1,92	a<b, a<c, a<d
	9 Saat ve üzeri ^d	15	10,66±2,37	
Nevrotik savunma	1-3 Saat	82	11,10±2,43	
	4-5 Saat	137	11,24±2,37	F=0,461
	6-8 Saat	62	11,56±2,67	p=0.710
	9 Saat ve üzeri	15	11,55±3,16	
Olgun savunma	1-3 Saat	82	12,56±2,07	
	4-5 Saat	137	12,39±2,45	F=0,764
	6-8 Saat	62	12,62±2,34	p=0.515
	9 Saat ve üzeri	15	13,31±2,47	

TBÖ	1-3 Saat ^a	82	40,82±10,65	F=17,912
	4-5 Saat ^b	137	47,25±13,04	p=0.000
	6-8 Saat ^c	62	54,82±13,98	a<b, a<c, a<d, b<c,
	9 Saat ve üzeri ^d	15	57,86±13,09	b<d
RBSÖ	1-3 Saat	82	1,87±0,50	
	4-5 Saat	137	1,98±0,48	F=1,807
	6-8 Saat	62	2,03±0,57	p=0.146
	9 Saat ve üzeri	15	2,16±0,86	

SBT-40: savunma biçimleri testi, TBÖ: teknoloji bağımlılığı ölçeği, RBSÖ: Rosenberg benlik saygısı ölçeği. * $p>0,05$ anlamlılık düzeyi, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), \bar{X} : ortalama, SS: standart sapma

Araştırmaya katılan öğrencilerin SBT-40 alt boyutları, TBÖ ve alt boyutları, RBSÖ puan ortalamaları arasındaki korelasyon analizi Tablo 5'te verilmiştir. Öğrencilerin SBT-40 ilkel savunmalar alt boyutu puan ortalaması ile TBÖ toplam puan ortalaması arasında ($r=0,438$, $p<0,05$), sosyal ağ bağımlılığı alt boyut puan ortalaması arasında ($r=0,425$, $p<0,05$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı

bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin, RBSÖ puan ortalaması ile SBT-40 ilkel savunmalar alt boyutu puan ortalaması arasında ($r=0,311$, $p<0,05$), TBÖ toplam puan ortalaması arasında ($r=0,319$, $p<0,05$) ve sosyal ağ bağımlılığı alt boyut puan ortalaması arasında ise ($r=0,331$, $p<0,05$) pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin TBÖ ve Alt Boyutları, SBT-40 alt boyutları, RBSÖ puan ortalamaları arasındaki ilişki (Pearson Korelasyon Testi)

	Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
SBT-40	(1)İlkel	1								
	(2)Nevrotik	0,384*	1							
	(3)Olgun	0,266*	0,370*	1						
TBÖ	(4)Sosyal ağ	0,425*	0,229*	0,088	1					
	(5)Anlık mesajlaşma	0,309*	0,219*	0,079	0,601*	1				
	(6)Çevrim içi oyun	0,284*	0,155*	0,020	0,413*	0,245*	1			
	(7)Web siteleri	0,353*	0,195*	0,041	0,648*	0,591*	0,369*	1		
	(8)Toplam	0,438*	0,254*	0,071	0,841*	0,766*	0,670*	0,841*	1	
RBSÖ	(9)Benlik saygısı	0,311*	0,147*	-0,076	0,331*	0,220*	0,167*	0,284*	0,319*	1

SBT-40: savunma biçimleri testi, TBÖ: teknoloji bağımlılığı ölçeği, RBSÖ: Rosenberg benlik saygısı ölçeği. * $p>0,05$ anlamlılık düzeyi

TARTIŞMA

Günümüz yaşam biçiminde teknoloji ile değişen dünyaya insanoğlunun uyum sağlaması gerekmektedir. Artık doğar doğmaz teknoloji ile tanışan bir nesille birlikteyiz, dolayısıyla teknolojinin bu neslin benlik gelişimini etkilememesi imkansızdır. Birçok araştırmacı teknoloji kullanımını ile gelişen yeni benlikleri, alışkanlıkları, kaygıları, korkuları gibi birçok özelliği sorgulamaktadır. Bu araştırmada da teknoloji kullanımının benlik saygısı ve benliğin savunma biçimleri ile olan ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler ilgili literatür kapsamında aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerin savunma mekanizmaları değerlendirildiğinde en düşük puanı ilkel savunmalardan en yüksek puanı ise olgun savunmalardan aldıkları ancak olgun savunmalardan aldıkları puan 12,53±2,33, ölçekten alınabilecek puan aralığı (2-18) ile değerlendirildiğinde olgun savunma mekanizması puan ortalamasının da ortalama düzeyde olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışma sonuçlarının da araştırma sonuçlarına benzer olduğu görülmektedir (12). Öğrencilerin olgun savunma mekanizmalarını kullanmaları eğitim seviyelerinin lisans düzeyinde olması nedeniyle beklenen bir sonuç olsa da olgun

savunma mekanizmalarını kullanımları ortalama düzeydedir (Tablo 2). Hemşirelik öğrencilerinin insana doğrudan hizmet sunan bir meslek grubunun temsilcileri olması nedeniyle olgun savunma mekanizmalarını geliştirmeleri ve daha çok kullanmaları gerekmektedir. Öğrencilerin teknolojiye olan bağımlılıkları incelendiğinde; düşük düzeyde bağımlı oldukları, sosyal ağ bağımlılığında en yüksek çevrimiçi oyun bağımlılığında ise en düşük puanı aldıkları tespit edilmiştir (Tablo2). Yapılan benzer çalışma sonuçlarının da bu araştırma sonucu ile uyumlu olduğu görülmektedir (13-15). Üniversite ortamı öğrencilerin sosyalleşmesi için en uygun ortamlardan biridir. Bu ortama giren her genç kendini gerçekleştirmek için sosyalleşme çabası içinde olacaktır. Öğrencilerin sosyalleşme isteği, insanlardan onay alma, sevme ve sevilme ihtiyacının karşılanmasında akıllı telefon, internet ve sosyal ağ bağımlılıklarının arttığını bildiren çalışma sonuçları bu araştırma sonucunu desteklemektedir (16,17). Ancak sosyalleşmek için teknolojinin kullanılması ve sosyal ağ bağımlılığının artması olumsuz bir riski de barındırmaktadır. Bu risk, insanların yüz yüze iletişim kurmalarını bire bir etkileşimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmaya katılan

öğrencilerin benlik saygısı orta düzeydedir (Tablo 2). Sağlık öğrencileri ile yapılan başka çalışmalarda da benlik saygısının orta düzeyde olduğu ifade edilmiştir (18,19).

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre teknolojiye olan bağımlılıkları değerlendirildiğinde; teknoloji ve çevrimiçi oyun bağımlılığının erkek öğrencilerde kadın öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 3). Alan yazında araştırma bulgusunu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (15, 20-23).

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerine göre teknoloji bağımlılıkları ele alındığında; telefon kullanım süresi arttıkça öğrencilerde teknoloji bağımlılığının arttığı belirlenmiştir. Araştırmada akıllı telefon kullanım süresi ne kadar az ise bağımlılık gelişme durumunun da o oranda az olduğu dikkat çekmektedir (Tablo 4). Körpe ve Küçük'ün (2021) hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığını inceledikleri çalışma sonuçları bu araştırma sonucu ile benzerdir (14). Çalışmalarda teknolojik cihaz kullanım süresi arttıkça bağımlılığın geliştiği belirtilmektedir (9, 24-26). Araştırmadan elde edilen bu bulgu teknoloji bağımlılığının gelişmemesi ve teknoloji kullanımının kontrol edilebilmesinde süre sınırlandırılmasının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu bulgu, öğrencinin teknoloji kullanım süresini

kontrol edebilmede yaşadığı zorluğu göstermektedir. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerine göre savunma mekanizmaları incelendiğinde; akıllı telefon kullanım süresi arttıkça öğrencilerin ilkel savunma mekanizmalarını daha fazla kullandıkları saptanmıştır (Tablo 4). Akıllı telefon kullanırken özellikle sosyal medya içeriklerinin takip edilmesi ve çevrimiçi oyunların oynanması, beynin limbik sistemini etkilemekte böylece haz bölgesinin aktifleştiği ve prefrontal korteksin pasifleştiği bilinmektedir (7). Beyin haz bölgesinin aktifleşmesi ilkel savunma mekanizmalarının neden daha fazla kullanıldığını açıklamaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ilkel savunmalar ile teknoloji bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Öğrencilerde teknoloji ve sosyal ağ bağımlılığı arttıkça ilkel savunmaları daha fazla kullandıkları söylenebilir. Öğrencilerin, benlik saygısı ile ilkel savunmalar, teknoloji ve sosyal ağ bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 5). Benlik saygısı ölçeğinde ölçekten alınan puan arttıkça benlik saygısı azalmaktadır. Yani öğrencilerin benlik saygısı azaldıkça ilkel savunmalar, teknoloji ve sosyal ağ bağımlılığının artmakta olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular çalışmalarda düşük benlik saygısının

internet ve akıllı telefon bağımlılığını etkilediğini ifade eden sonuçlarla uyumludur (27,28). Öğrencilerin teknoloji ve sosyal ağ bağımlılığı arttıkça ilkel savunmaları daha fazla kullandıkları ve benlik saygılarının azaldığı düşünülmektedir. Bilge'nin toplumda kişilik bozuklukları ile savunma mekanizmalarını arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bağımlı kişilik yapısı ile ilkel savunmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirttiği sonuçlar bu araştırma sonuçları ile uyumludur (29). Benlik saygısı düşük olan bireylerin ilkel savunmaları kullandıklarını belirten çalışma sonuçları bu araştırma sonucunu desteklemektedir (5).

SONUÇ

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin teknoloji bağımlılığının düşük düzeyde olduğu, teknoloji bağımlılığında ise sosyal ağ bağımlılığının daha yüksek olduğu, erkeklerin daha fazla teknoloji ve çevrimiçi oyun bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin telefon kullanım süreleri arttıkça daha fazla teknolojiye bağımlı hale geldikleri ve ilkel savunmaları kullandığı, belirlenmiştir. İkel savunmalar ile benlik saygısı arasında, ilkel savunmalar ile teknoloji bağımlılığı arasında ve benlik saygısı ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öğrencilerin ilkel savunmalar ile

teknoloji bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı arasında ve benlik saygısı ile ilkel savunmalar, teknoloji ve sosyal ağ bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Son yıllarda teknoloji bağımlılığı toplum için bir risk oluşturmaktadır. Hemşirelik öğrencilerinin teknoloji kullanımında kendi kontrollerini sağlamaları, rol model olabilmeleri ve riskli grupları fark etmeleri ve korumaları açısından önemlidir. Bu nedenle öğrencilere bağımlılığa yönelik seminer, konferans ve seçmeli derslerin uygulamaya konulması önerilmektedir. Benlik gelişimini ve olgun savunma mekanizmalarının kullanımını arttırmak, teknolojiye olan bağımlılığı azaltabilmek için öğrencilerin kişisel gelişimlerini arttırmaya yönelik gerçek yaşama ilişkin sosyal girişimler düzenlenmelidir.

Etik Onay: Bu araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından (Tarih:27.01.2021) ve (Karar no: 19) ile onaylandı. Araştırmada Helsinki Deklarasyonu Prensipleri 'ne uyulmuştur.

Yazar Katkıları: *Fikir/Kavram:* BDG; *Tasarım:* BDG; *Danışmanlık:* BDG; *Veri toplama ve Veri İşleme:* BDG; *Analiz ve Yorum:* BDG; *Kaynak Tarama:* BDG; *Makalenin Yazımı:* BDG; *Eleştirel İnceleme:* BDG.

Çıkar Çatışması: Araştırmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yok.

Teşekkür: Çalışmaya katılan tüm öğrencilerimize teşekkürlerimi sunarım.

Telif Hakkı Bildirimi: Dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkı yazarlarına aittir ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayınlanmaktadır.

İntihal Beyanı: Bu makale iThenticate tarafından taranmıştır.

KAYNAKLAR

1. Ünlü N. Teknoloji bağımlılığı araştırması raporu. 2020. https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf
2. Ögel K. İnternet bağımlılığı. 4. Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2020.
3. Yılmaz G, Fırat M. Teknoloji bağımlılığının çocuklar üzerindeki etkileri. Demir Gökmen B.(ed). Teknoloji bağımlılığı ve mücadele. İçinde. Ankara: Akademisyen Kitapevi; 2022. p:73-83.
4. Ayaz MB. Sanal bağımlılık. 1. Baskı. İstanbul: İdeal Akademi; 2018.
5. Karakuş Ç. (2017). Lise öğrencilerinde psikolojik savunmalar açısından narsisizm ve benlik saygısının karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. 2017.
6. American Psychiatric Association(APA), American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 50th ed. American Psychiatric Press, Washington, DC; 2013.
7. Şentürk E, Gökmen V. Teknoloji bağımlılığı ile beyin arasındaki ilişki. Demir Gökmen B.(ed). Teknoloji bağımlılığı ve mücadele. İçinde. Ankara: Akademisyen Kitapevi; 2022. p:59-72.
8. Taşkent A. Alkol veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, SBE, Psikoloji Anabilimdalı, İstanbul, 2010
9. Aydın F. Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2017.
10. Yılmaz N, Gençöz T, Ak M. Savunma Biçimleri Testi'nin psikometri özellikleri: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 2007, 18;3:244-253.
11. Çuhadaroğlu F. Adölesanlarda benlik saygısı, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak,

- Psikiyatri ABD, Uzmanlık Tezi, Ankara, 1986.
12. Hafızoğlu DA, Artan T, Irmak HS. Öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile duygusal şemaları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Sosyal Çalışma Dergisi, 2021;5(2):131-145.
 13. Arslan A. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. International e-Journal of Educational Studies. 2020;4(7):27-41.
 14. Körpe G, Küçük L. Covid-19 döneminde hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı. IGUSABDER, 2021;15:581-592.
 15. Kocaaslan EN, Akgün Kostak M, Özdilek S, Topçu N. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin internet bağımlılığı ve akademik öz yeterlilik düzeyleri. Türkiye Klinikleri J Nurs Sci. 2021;13(3):493-501 doi: 10.5336/nurses.2020-79747
 16. Uzdil N, Şimsek N. Hemşirelik öğrencilerinde sosyotropi kişilik özelliği ile yalnızlık arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığı aracı etkisi. Bağımlılık Dergisi, 2023; 24(2):197-206 doi: 10.51982/bagimli.1149089
 17. Akgün BM. Sosyotropi otonomi kişilik özellikleri ve hemşirelik. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2017;26(2):163-177.
 18. Torun S, Arslan S, Nazik E, Akbaş M, Öner Yalçın S. Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. Cumhuriyet Tıp Derg, 2012;34: 399-404 doi:10.7197/1305-0028.1279
 19. Altaş S, Konakay G. Sağlık hizmetleri MYO öğrencilerinin özbenlik saygıları. Journal of Original Studies, 2022;3(2):57-65 doi:10.47243/jos.3.2.02
 20. Kırış N, Yıldız H, Hayar E, GÜdü G, Kandemir E, Çınar H, Öztürk N. Hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler. Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi, 2016;8:15-36.
 21. Dong G, Zheng H, Liu X, et al. Gender-related differences in cueelicited cravings in Internet gaming disorder: The effects of deprivation. J Behav Addict, 2018;7(4):953-964.
 22. Aktaş B, Bostancı Daştan N. Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. Bağımlılık Dergisi, 2021;22(2):129-138 doi: 10.51982/bagimli.827756
 23. Doğan Keskin A, Aral N. Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. Bağımlılık Dergisi, 2021;22(3):327-339 doi: 10.51982/bagimli.880679
 24. Yılmaz D, Gökdere Çınar H, Özyazıcıoğlu N. Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet

- bağımlılığı ile üst ekstremite fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SdÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2017;8(3):34-39 doi: 10.22312/sdusbed.311497
25. Elhai JD, Yang H, McKay D, Asmundson GJG. COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *J Affect Disord*. 2020;274:576-82.
26. Khaleel M. Technology addiction among students. *Psychology and Education Journal*. 2021;58(3):3646-3655.
27. Tohumcu MU, Karşlı TA, Bahadır E, Kalender B. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019;21(2):773-787 doi:10.26468/trakyasobed.545391
28. Kahyaoğlu Sut H, Kurt S, Uzal Ö, Özdilek S. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal ve eğitim hayatına etkisi. *Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, 2016;5:17.
29. Bilge Y. Kişilik bozuklukları ve savunma mekanizmaları. *Turkish Studies*, 2018;13(10):145-167. doi:10.7827/turkishstudies.