

Araştırma Makalesi/ Research Article

Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık ve Sosyal Fobi Düzeyleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Digital Addiction and Social Phobia Levels Among University Students

Ahmet Göktaş¹  Tuğba Baysak²  Mediha Baran² 

¹Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Bitlis, TÜRKİYE

²Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bitlis, TÜRKİYE

Geliş tarihi/ Date of receipt: 29/08/2024

Kabul tarihi/ Date of acceptance: 12/11/2024

© Ordu University Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Turkey, Published online: 13/01/2026

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Korelasyonel ve kesitsel olarak yapılan bu çalışma, Mart-Mayıs 2024 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinde okuyan öğrencilerle yapılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Kısa Sosyal Fobi Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmaya 421 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmadaki öğrencilerin %76'sı kadın, yaş ortalaması 21.59±3.30'dur. Öğrencilerin %56.3'ü günde ortalama 3-5 saat dijital araçları kullandığı ve %72.4'ü en çok sosyal medyada zaman geçirdiği bulunmuştur. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği puan ortalaması 2.69±.60, Kısa Sosyal Fobi Ölçeği puan ortalaması 23.10±12.14'tür. Dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.226$, $p<.001$).

Sonuç: Bu çalışmanın sonuçları üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencilerine dijital bağımlılığın ve sosyal etkileşimin etkileri üzerine eğitim verilmesi önerilmektedir. Psikiyatri hemşirelerinin dijital bağımlılık ve sosyal fobi ile ilgili eğitim ve müdahaleleri, öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına katkıda bulunabilir.

Anahtar Sözcükler: Dijital bağımlılık, psikiyatri hemşireliği, sosyal fobi, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Objective: This study aimed to determine the relationship between digital addiction and social phobia among university students.

Methods: This correlational and cross-sectional study was conducted with students from a state university between March and May 2024. The study utilized a Personal Information Form, the Digital Addiction Scale, and the Brief Social Phobia Scale. A total of 421 university students participated in the study.

Results: Among the students in this study, 76.0% were female, and the average age was 21.59±3.30 years. It was found that 56.3% of the students used digital devices for an average of 3-5 hours per day, and 72.4% spent the most time on social media. The average score on the Digital Addiction Scale was 2.69±.60, and the average score on the Brief Social Phobia Scale was 23.10±12.14. A significant positive correlation was found between digital addiction and social phobia ($r=.226$, $p<.001$).

Conclusion: The results of this study reveal that there is a relationship between digital addiction and social phobia among university students. It is recommended to educate university students about the effects of digital addiction and social interaction. Education and interventions by psychiatric nurses regarding digital addiction and social phobia can contribute to protecting students' mental and physical health.

Keywords: Digital addiction, psychiatric nursing, social phobia, university students

ORCID IDs of the authors: AG: 0000-0002-6337-0389; TB: 0009-0000-2576-5673; MB: 0009-0003-1998-3262

Sorumlu yazar/Corresponding author: Ahmet Göktaş

Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Bitlis, TÜRKİYE

e-posta/e-mail: agoktas.85@gmail.com

Atf/Citation: Göktaş A, Baysak T, Baran M. (2026). Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişki. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi. 9(1), 93-104. DOI: 10.38108/ouhcd.1540668



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

Giriş

Dijital bağımlılık, son yıllarda popüler bir kavram olması ve prevalansının artması nedeniyle çok önemli bir araştırma alanı olmuştur (Cemiloglu ve ark., 2022). Dünya genelinde Ocak 2024 itibariyle dünya nüfusunun %66.2'sine tekabül eden 5.35 milyar internet kullanıcısı bulunmaktadır. Bu sayının 5.04 milyarı, yani dünya nüfusunun %62.3'ü sosyal medya kullanıcısıdır (Statista, 2024a). Statista'nın (2024b) 19 Mart 2024 tarihindeki küresel internet kullanıcıları raporuna göre, internet kullanıcılarının sayısı 2005-2023 yılları arasında sürekli artarak 1.023 milyardan 5.4 milyara ulaşmıştır. İnternet kullanımındaki bu artış birçok dijital bağımlılık türünü de beraberinde getirmiştir. Dünya çapında 64 ülkeden 2,123,762 kişiyi içeren bir meta-analiz çalışmasına göre akıllı telefon bağımlılığı %26.99, sosyal medya bağımlılığı %17.42, internet bağımlılığı %14.22, siberseks bağımlılığı %8.23 ve oyun bağımlılığı %6.04'tür (Meng ve ark., 2022).

Dijital bağımlılık gelir durumu, bölge, cinsiyet ve yaş gibi faktörlere göre değişiklik gösterebilmektedir (Meng ve ark., 2022; Statista, 2024a). Bu faktörler arasında yaş çok önemli bir yere sahiptir. Dünya çapında internet kullanımının 15-24 yaş aralığında daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Statista, 2024a). Bu yaş aralığı üniversitede okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Öğrencilerin aşırı teknoloji kullanımı, dijital bağımlılık açısından bir risk oluşturmaktadır (Yaman Aktaş ve ark., 2022). Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında dijital bağımlılık oranının yüksek olduğu bulunmuştur (Çelikkanat ve ark., 2024). Son yıllarda dijital bağımlılığın etkisi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda dijital bağımlılığın farklı kavramlar ile ilişkisi ortaya konulmuştur. Yapılan çalışmalarda dijital bağımlılık ile sosyal kaygı (Arslan ve Bardakçı, 2021), akademik performans ve uyku bozuklukları (Yaman Aktaş ve ark., 2022), benlik saygısı ve savunma mekanizmaları (Demir Gökmen, 2023), anksiyete ve depresyon (Peper ve Harvey, 2018), yalnızlık (Ekinci ve ark., 2019; İme ve ark., 2024; Kanat, 2019; Peper ve Harvey, 2018; Savolainen ve ark., 2020), iletişim becerileri (Kanat, 2019), uykusuzluk (Evli ve ark., 2023), şiddet eğilimi (Evli ve ark., 2023; Göldag, 2020), utangaçlık ve sosyal anksiyete (İme ve ark., 2024) ve üstbiliş (Çelikkanat ve ark., 2024) kavramları arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Bu kavramlar insanların sosyal ilişkilerinde önemli bir yere sahiptir. Dijital bağımlılık ile ilgili

olabilecek en önemli kavramlardan biri de kaygı bozuklukları arasında yer alan sosyal fobidir.

Sosyal fobi, sosyal anksiyete olarak da bilinmektedir. Kişi birileriyle konuşarak etkileşimde bulunduğu, sosyal bir etkinliğe katıldığında ya da karşı cinsle etkileşime geçtiğinde deneyimlediği kaygı sosyal fobiyi göstermektedir. Kişi beceriksiz, kaygılı görünmekten, utanç verici bir şey yapmaktan, toplum içinde yemek yemekten, ilgi odağı olmaktan korkar. Sosyal fobinin en önemli başlangıç yaşının orta ergenlik döneminin olduğu ve seyrinin sürekli olduğu belirtilmektedir (Videbeck, 2020). Bu bilgi doğrultusunda üniversite öğrencilerinin sosyal fobi açısından riskli bir yaş aralığında olduğunu söyleyebiliriz. Bu yaş aralığındaki öğrencilerde önceki yaş döneminden süregelen bir sosyal fobi olabileceği gibi, dijital araç-gereç ve ortamların kullanılmasından kaynaklı ortaya çıkan sosyal fobi de olabilir. Çünkü dijital araç gereçler ve ortamlar bireyi sosyal ortamdan uzaklaştırarak bireyde sosyal fobinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Arslan ve Bardakçı, 2021). Bir meta-analiz çalışmasında cep telefonu bağımlılığı ve sosyal fobi arasında (Ran ve ark., 2022), üniversite kadın öğrencileri ile yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal fobi arasında (Mohamed ve ark., 2023), geç dönem ergenlerle yapılan bir çalışmada (Khan ve ark., 2021) da akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal fobi arasında bir ilişki bulunmuştur. Biri üniversite öğrencilerinde, diğeri eğitim fakültesi öğrencilerinde olmak üzere ülkemizde yapılan iki çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile anksiyete düzeyi ve etkileşim kaygısı arasında ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Demirci ve ark., 2015; Konan ve ark., 2018). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ile sosyal kaygı düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada ise, dijital bağımlılığın sosyal kaygı üzerine bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır (Arslan ve Bardakçı, 2021). Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeyi ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin belli aralıklarla ortaya konulmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Araştırma Soruları

1. Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ve sosyal fobi düzeyi nedir?
2. Dijital bağımlılık ve sosyal fobi düzeyleri öğrencilerin özelliklerine göre değişmekte midir?

3. Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın değişkenleri

Bağımlı değişkenler: Araştırmaya katılan bireylerin dijital bağımlılık ve sosyal fobi düzeyleri

Bağımsız değişkenler: Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri

Yöntem

Araştırma tipi

Bu çalışma kesitsel ve ilişkisel desende çevrimiçi olarak yapılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu çalışma bir devlet üniversitesinde 2023-2024 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde öğrenim gören önlisans ve lisans öğrencileriyle yürütülmüştür. Çalışmanın yapıldığı dönemde ilgili üniversitede kayıtlı toplam öğrenci sayısı 13,358'dir. Bu bilgi doğrultusunda evreni bilinen örnekleme yöntemi ile hesaplama yapılmış ve araştırmanın örnekleme en az 373 olarak belirlenmiştir. Gelişigüzel örnekleme yöntemi ile çalışmanın linki bütün öğrencilere ulaştırılmıştır. Çalışmanın zaman kesitini oluşturan Mart-Mayıs 2024 tarihleri arasında çalışmaya katılmayı kabul eden ve veri toplama formlarını doldurup dönüş yapan 421 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

Dahil Edilme Kriterleri

- Araştırmaya katılmayı kabul etme
- İlgili üniversitede öğrenci olma

Dışlama Kriterleri

- İlgili üniversitenin lisansüstü öğrencisi olma

Veri Toplama Araçları

Veriler Kişisel Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ve Kısa Sosyal Fobi Ölçeği (KSFÖ) kullanılarak toplanmıştır. Formları doldurma süresi ortalama 5-7 dakika olarak belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Form öğrencilerin yaş, cinsiyet, gelir durumu, büyüdüğü yer, okuduğu program, sınıf, günlük ortalama ekran süresi, günlük ekran süresinden rahatsızlık/suçluluk/pişmanlık hissetme durumu, dijital ortamlarda en çok kullanılan uygulamalar, en çok kullanılan sosyal medya uygulaması, kullanılan sosyal medya sayısı, sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılma durumu, hobilerinin olma durumu ve sosyal biri olduğunu düşünme durumunu öğrenmeye yönelik 14 sorudan oluşmaktadır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği: Ölçek, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 19 maddeden oluşan ölçeğin aşırı kullanım, nüks etme, hayatın

akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi “tamamen katılıyorum=5”, “katılıyorum=4”, “kararsızım=3”, “katılmıyorum =2” ve “kesinlikle katılmıyorum=1” şeklinde puanlanır. Ters puanlanması gereken madde yoktur. Puanlar toplanarak madde sayısına (19 madde) bölünür. Böylece öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi ölçülür. Puan aralığı 1-5 arasında olup, yüksek puan bireyin dijital bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .87'dir. Bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri ise .88 olarak bulunmuştur.

Kısa Sosyal Fobi Ölçeği: Davidson ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Cengiz ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. 11 maddeden oluşan ölçeğin kaygı/kaçınma (7 madde: her madde kaygı ve kaçınma için ayrı ayrı değerlendiriliyor) ve fiziksel belirtiler (4 madde) olmak üzere iki bölümü bulunmaktadır. Her iki bölümdeki ifadeler 0-4 arası puanlanmaktadır. Kaygı ve fiziksel belirtiler bölümünün puanlanması “hiç (0), hafif (1), orta (2), ciddi (3), aşırı (4)” şeklindedir. Kaçınma bölümü ise, “hiçbir zaman (0), nadiren (1), bazen (2), sıklıkla (3), her zaman (4)” şeklinde puanlanmaktadır. Kaygı bölümünden 0-28 arasında, kaçınma bölümünden 0-28 arasında ve fiziksel belirtiler bölümünden 0-16 arasında puan alınabilmektedir. Ölçeğin genel puanı 0-72 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .87'dir. Bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri ise .91 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Mart – Mayıs 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama formları çevrimiçi olarak hazırlanmıştır. Veri toplama formunun linki, üniversitedeki öğrencilere ulaştırılması amacıyla bölümlerin öğretim elemanlarına ve temsilci öğrencilerine iletilmiştir. Çevrimiçi platformlar aracılığıyla araştırma linki öğrencilere ulaştırılmıştır. Formları dolduran öğrencilerin yanıtları araştırmacılara çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. Araştırmayı kabul eden ve veri toplama formlarını doldurup gönderen 421 katılımcı ile araştırma tamamlanmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizi SSPS 26.0 programında tanımlayıcı istatistikler (yüzdeler, aritmetik ortalama, standart sapma) ve normallik testi ile yapılmıştır. Veriler Skewness ve Kurtosis değerleri, Histogram grafiği ve Q-Q grafiğine göre normal dağılım gösterdiği için parametrik testler (Bağımsız

örneklem t testi, ANOVA, Pearson korelasyon) kullanılmıştır. İki den fazla grubun ortalamalarının ikili karşılaştırılmasında LSD post hoc testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için Etik Kurul onayı (02.01.2024-E.119816) ve ilgili üniversiteden kurum izni (18.01.2024-E.122127) alınmıştır. Çevrimiçi formun ilk bölümünde aydınlatılmış onama yer verilmiştir. Katılımcılar aydınlatılmış onamı kabul ettikten sonra soruları yanıtlamıştır. Çalışma yürütülürken “Araştırma ve Yayın Etiğine” uyulmuştur.

Bulgular

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.59±3.30’dur. Öğrencilerin %76.0’sı kadın, %61.0’inin gelir durumu orta düzeyde ve %40.4’ü il

merkezinde büyümüştür. Öğrencilerin %55.8’i lisans öğrencisi ve %42.8’i hazırlık ya da birinci sınıf öğrencisidir (Tablo 1).

Öğrencilerin dijital araçları kullanma özellikleri incelendiğinde, öğrencilerin günlük ortalama ekran süresinin 4.89±2.59 saat olduğu, %56.3’ünün günde ortalama 3-5 saat dijital araçları kullandığı (ekran süresi) ve %62.0’si günlük harcadığı ekran süresinden rahatsız (suçluluk, pişmanlık hissetme) olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %72.4’ü dijital araçlarda en çok sosyal medya kullandığı, %58.9’u sosyal medya olarak en çok Instagram kullandığı ve %53.0’ü üç ve üzeri sayıda sosyal medya uygulaması kullandığı saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal özelliklerine baktığımızda, öğrencilerin %55.1’i sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katıldığını, %90.7’si hobilerinin olduğunu ve %68.6’sı sosyal biri olduğunu ifade etmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin demografik, dijital araçları kullanma ve sosyal özellikleri (n=421)

Özellikler	n(%)	Özellikler	n (%)
Yaş ($\bar{X} \pm SS = 21.59 \pm 3.30$)		Cinsiyet	
		Kadın	320 (76.0)
		Erkek	101 (24.0)
Gelir durumu		Büyüdüğü yer	
Kötü	93 (22.1)	İl merkezi	170 (40.4)
Orta	257 (61.0)	İlçe merkezi	160 (38.0)
İyi	71 (16.9)	Kırsal alan	91 (21.6)
Okuduğu program		Sınıf	
Önlisans	186 (44.2)	Hazırlık ya da 1. sınıf	180 (42.8)
Lisans	235 (55.8)	2. sınıf	131 (31.1)
		3. sınıf	63 (15.0)
		4. sınıf ya da uzatma	47 (11.2)
Günlük ortalama ekran süresi ($\bar{X} \pm SS = 4.89 \pm 2.59$)		Ekran süresinden rahatsız olma (suçluluk pişmanlık hissetme)	
2 saat ve altı	57 (13.5)	Evet	261 (62.0)
3-5 saat	237 (56.3)	Hayır	160 (38.0)
6 saat ve üzeri	127 (30.2)		
En çok kullanılan uygulama		En çok kullanılan sosyal medya	
Sosyal medya	305 (72.4)	Twitter (X)	46 (10.9)
Oyun	21 (5.0)	Instagram	248 (58.9)
Bilgilendirici uygulamalar vb.	95 (22.6)	Youtube	105 (24.9)
		Diğer (Tiktok-Facebook)	22 (5.2)
Kullanılan sosyal medya sayısı		Sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılım	
1 ve altı	81 (19.2)		
2	117 (27.8)	Evet	232 (55.1)
3 ve üzeri	223 (53.0)	Hayır	189 (44.9)
Hobi durumu		Sosyal biri olduğunu düşünme	
Evet	382 (90.7)	Evet	289 (68.6)
Hayır	39 (9.3)	Hayır	132 (31.4)

Öğrencilerin özelliklerine göre DBÖ ve KSFÖ puan ortalamaları Tablo 2’de verilmiştir. DBÖ puan

ortalaması 2.69±.60 ve KSFÖ puan ortalaması 23.10±12.14 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin özelliklerine göre DBÖ ve KSFÖ puan ortalamaları (N=421)

Özellikler	DBÖ (\bar{X} ±SS) 2.69±.60	p t/F	Post hoc*	KSFÖ (\bar{X} ±SS) 23.10±12.14	p t/F	Post hoc*
Cinsiyet						
Kadın	2.70±.58	.896		23.64±11.77	.103	
Erkek	2.69±.65	.13		21.39±13.19	1.63	
Gelir durumu						
Kötü	2.78±.61	.173		24.91±12.16	.232	
Orta	2.69±.61	1.76		22.77±11.98	1.47	
İyi	2.60±.56			21.93±12.62		
Büyüdüğü yer						
İl merkezi ^a	2.75±.62	.249		21.29±12.35	.041	a<b
İlçe merkezi ^b	2.68±.51	1.39		24.48±12.05	3.23	p<.05
Kırsal alan ^c	2.63±.69			24.07±11.63		
Günlük ortalama ekran süresi			b>a			
2 saat ve altı ^a	2.37±.59	<.001	c>a	21.47±11.91	.323	
3-5 saat ^b	2.69±.59	13.92	c>b	22.87±11.52	1.13	
6 saat ve üzeri ^c	2.86±.57		p<.05	24.26±13.32		
Ekran süresinden rahatsız olma**						
Evet	2.80±.60	<.001		25.05±12.03	<.001	
Hayır	2.52±.56	4.78		19.92±11.68	4.30	
En çok kullanılan uygulama						
Sosyal medya ^a	2.77±.59	<.001	a>c	24.04±12.12	.014	a>c
Oyun ^b	2.92±.65	15.29	b>c	24.00±10.57	4.32	p<.05
Bilgilendirici uygulama vb. ^c	2.41±.52		p<.05	19.91±12.13		
En çok kullanılan sosyal medya						
Twitter (X) ^a	2.57±.59		d>a	18.15±10.21		a<b
Instagram ^b	2.72±.59	.001	d>b	23.64±11.83	.024	a<c
Youtube ^c	2.60±.58	5.24	d>c	23.42±13.69	3.17	a<d
Diğer (Tiktok-Facebook) ^d	3.10±.66		p<.05	25.91±9.23		p<.05
Kullanılan sosyal medya sayısı						
1 ve altı ^a	2.52±.64	.004	c>a	23.88±12.69	.663	
2 ^b	2.67±.58	5.52	p<.05	23.50±11.37	.41	
3 ve üzeri ^c	2.77±.58			22.61±12.36		
Sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılım						
Evet	2.57±.57	<.001		20.43±11.04	<.001	
Hayır	2.85±.59	-5.00		26.38±12.65	-5.15	
Hobi durumu						
Evet	2.67±.58	.010		22.88±11.86	.240	
Hayır	2.93±.73	-2.59		25.28±14.61	-1.18	
Sosyal biri olduğunu düşünme						
Evet	2.64±.58	.003		20.63±11.04	<.001	
Hayır	2.82±.62	-2.96		28.52±12.72	-6.15	

*Post hoc: LSD, **Suçluluk, pişmanlık hissetme

Öğrencilerin DBÖ puan ortalamalarının cinsiyet, gelir durumu ve büyüdüğü yere göre değişmediği bulunmuştur (p>.05). Ancak, DBÖ puan ortalamaları öğrencilerin günlük ortalama ekran süresi [F(2, 418) = 13.92, p<.001], ekran süresinden

rahatsız olma [t(419) = 4.78, p<.001], en çok kullanılan uygulama [F(2, 418) = 15.29, p<.001], en çok kullanılan sosyal medya uygulaması [F(3, 417) = 5.24, p=.001], kullanılan sosyal medya sayısı [F(2, 418) = 5.52, p=.004], sosyal-kültürel vb.

faaliyetlere katılım [$t(419) = -5.00, p < .001$], hobi durumu [$t(419) = -2.59, p = .010$] ve sosyal biri olduğunu düşünme durumuna [$t(419) = -2.96, p = .003$] göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre günlük ekran süresinden rahatsız olan, sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılım göstermeyen, hobisi olmayan ve sosyal biri olduğunu düşünmeyen öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi diğerlerinden daha yüksektir (Tablo 2).

İki kategoriden fazla olan grupların ikili karşılaştırmaları ANOVA Post hoc analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonucuna göre günlük ekran süresi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin arttığı bulunmuştur ($p < .05$). Dijital ortamlarda daha çok sosyal medya ve oyun uygulamalarını kullananların dijital bağımlılık düzeyi daha çok bilgilendirici uygulamalar kullananlara göre daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). En çok kullanılan sosyal medya ve kullanılan sosyal medya sayısı incelendiğinde, daha çok Tiktok-Facebook uygulamasını kullananların Twitter (X), Instagram ve Youtube kullananlara göre dijital bağımlılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

Öğrencilerin KSFÖ puan ortalamaları cinsiyet, gelir durumu, günlük ortalama ekran süresi, kullanılan sosyal medya sayısı ve hobi durumu açısından istatistiksel bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > .05$). Ancak, KSFÖ puan ortalamaları öğrencilerin büyüdüğü yer [$F(2, 418) = 3.23, p = .041$], ekran süresinden rahatsız olma [$t(419) = 4.30, p < .001$], en çok kullanılan uygulama

[$F(2, 418) = 4.32, p = .014$], en çok kullanılan sosyal medya uygulaması [$F(3, 417) = 3.17, p = .024$], sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılım [$t(419) = -5.15, p < .001$] ve sosyal biri olduğunu düşünme durumuna [$t(419) = -6.15, p < .001$] göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre, günlük ekran süresinden rahatsız olan, sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılım göstermeyen ve sosyal biri olduğunu düşünmeyen öğrencilerin sosyal fobi düzeyi diğerlerinden daha yüksektir (Tablo 2).

İki kategoriden fazla olan grupların ikili karşılaştırmaları ANOVA Post Hoc analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonucuna göre il merkezinde büyüyenlerin sosyal fobi düzeyi ilçe merkezinde büyüyenlerden daha düşük olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Dijital ortamlarda daha çok sosyal medya ve oyun uygulamaları kullananların sosyal fobi düzeyi, daha çok bilgilendirici uygulamalar kullananlara göre daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). En çok kullanılan sosyal medya sayısı açısından incelendiğinde, dijital ortamlarda daha çok Twitter (X) uygulamasını kullananların, Instagram, Youtube ve Tiktok-Facebook kullananlara göre sosyal fobi düzeyi daha düşük bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 3'teki korelasyon analizi sonuçlarına göre DBÖ ile KSFÖ ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Aynı şekilde KSFÖ ile DBÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 3. DBÖ ve KSFÖ arasındaki ilişki

DBÖ'nün KSFÖ ve alt boyutları ile ilişkisi					
Korelasyon	KSFÖ (23.10±12.14)	Kaygı (9.86±5.57)	Kaçınma (9.02±5.44)	Fiziksel belirtiler (4.23±3.46)	
DBÖ (2.69±0.60)	$r = .226$ $p < .001$	$r = .204$ $p < .001$	$r = .215$ $p < .001$	$r = .129$ $p = .008$	
KSFÖ'nün DBÖ'nün alt boyutları ile ilişkisi					
Korelasyon	Aşırı kullanım (2.58±.74)	Nüks etme (2.62±.87)	Hayatın akışını engelleme (2.44±.83)	Duygu durumu (2.55±.74)	Bırakamama (3.50±.88)
KSFÖ (23.10±12.14)	$r = .161$ $p = .001$	$r = .214$ $p < .001$	$r = .199$ $p < .001$	$r = .129$ $p = .008$	$r = .149$ $p = .002$

Tartışma

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, öğrenciler günde ortalama yaklaşık 5 saat ekrana maruz kalarak dijital araçları kullanmaktadır. Önceki çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Gupta ve ark., 2024; Yaman Aktaş ve ark., 2022). Günlük ekran süresi olarak harcanan saatler, yüz yüze sosyalleşme, ev işleri, hobiler, ev ödevleri, aile yemekleri, egzersiz ve yeterli uyku gibi sağlıklı alışkanlıkların yerini alabileceği belirtilmektedir (Weigle ve Shafi, 2024). Çalışmanın bulgularını bu bilgi doğrultusunda ele aldığımızda, öğrencilerin sosyal ortamlardan uzaklaşma, sorumluluklarını yerine getirmeme ve dijital araçlara bağımlı olma açısından risk altında olduğunu söylemek mümkündür. Çalışmaya katılan öğrencilerin %44.9'unun sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılmadığını belirtmesi, %31.4'ünün sosyal biri olmadığını ifade etmesi, yaklaşık %10'unun hobisinin olmadığını ifade etmesi ve kullandıkları uygulamalar arasında en çok sosyal medya ve oyun uygulamalarını kullanması (%77.4) bu durumu desteklemektedir. Bu çalışmanın en önemli bulgularından biri öğrencilerin çoğunluğunun (%62) günlük maruz kaldığı ekran süresinden rahatsız olmasıdır. Öğrenciler, günlük ekran süresinden rahatsız oldukları halde alışkanlıklarını bırakamamaları dijital bağımlılığın bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Çünkü nüks etme ve bırakamama dijital bağımlılık ölçeğinin en önemli iki alt boyutunu oluşturmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin günlük ekran süresinden rahatsızlık (suçluluk, pişmanlık) hissetmeleri, öğrencilerin içinde buldukları durumun riskleri ve olumsuz sonuçları hakkında farkındalık geliştirdiklerinin göstergesi olması açısından olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir. Çünkü, dijital bağımlılık hakkında oluşan farkındalık öğrencilerin dijital bağımlılıktan kurtulmalarına yardımcı olabilir. Sedek'in (2021) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yürütülen dijital farkındalık kampanyalarının, sosyal medyanın riskleri ve olumsuz sonuçları hakkında farkındalık geliştirdiği bulunmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda, konu ile ilgili farkındalık geliştiren öğrencilere yönelik verilecek eğitimlerle dijital araçları daha sağlıklı bir şekilde kullanmaları sağlanabilir. Konu ile ilgili farkındalığı olan bireylere yönelik eğitimlerde başarılı sonuçlar elde etmek daha kolay olabilir.

Dijital araçların aşırı kullanımının zamanla bağımlılık geliştirme potansiyeline sahip olduğu

belirtilmektedir (Andreassen, 2015; Andreassen ve ark., 2016). Bu çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi orta düzeyin biraz üzerinde olması, dijital bağımlılığın öğrenciler arasında olumsuz durumların başlangıcı olabileceğini ve ilerleyen süreçte daha ciddi problemlerin ortaya çıkabileceğini gösterebilir. Önceki çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Arslan, 2019a; Arslan, 2020). Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin dijital bağımlılığı öğrencilerin cinsiyet, gelir durumu ve büyüdüğü yere göre değişiklik göstermemektedir. Bu bulgular, değişen toplumda cinsiyet arasındaki fırsat eşitsizliğinin ortadan kalkarak hem kadın hem de erkeklerin benzer fırsatlara sahip olması, insanların gelir durumu ve büyüdüğü yer fark etmeksizin dijital araçlara ve internete erişebilmesi ve bunlara erişimi öncelik haline getirmesi ile açıklanabilir. Öğrencilerin sosyal fobi düzeyi ise ölçek puan aralığına (0-72) göre düşük düzeydedir. Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin sosyal fobi düzeyi öğrencilerin cinsiyet, gelir durumu, günlük ortalama ekran süresi, kullanılan sosyal medya sayısı ve hobi durumuna göre değişiklik göstermemektedir. Benzer çalışmalarda da cinsiyet ile sosyal kaygı arasında (Arslan, 2019b; Arslan ve Bardakçı, 2021) anlamlı bir fark bulunmamıştır. En düşük sosyal fobi düzeyi il merkezlerinde büyüyen öğrencilerde ortaya çıkmıştır. Bu durum sosyalleşme açısından il merkezlerinde daha fazla fırsatların olması ile açıklanabilir.

Bu çalışmanın sonuçları, öğrencilerde günlük ortalama ekran süresi arttıkça dijital bağımlılık düzeylerinin arttığını ortaya koymaktadır. Yapılan bir çalışmada internet kullanım oranının ve çevrimiçi geçirilen saat sayısının, doza bağlı bir şekilde internet bağımlılığı riskini ve problemleri artırarak bildirmiştir (Yaman Aktaş ve ark., 2022). Dijital bağımlılığın öfke, üzüntü, korku gibi olumsuz duyguları tetiklediği de belirtilmektedir (Rahayu ve ark., 2020). Bu çalışmada öğrencilerin çoğu günlük dijital ortamlarda harcadığı süreden dolayı suçluluk, pişmanlık hissettiğini belirtmektedir. Ayrıca, dijital ortamlarda geçirilen süreden dolayı suçluluk, pişmanlık hisseden öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi diğerlerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Dijital bağımlılık bireylerde obezite, bel ve boyun ağrısı, görme ve duyma problemleri, yalnızlık, anksiyete, depresyon ve intihar eğilimi gibi fiziksel ve ruhsal etkilere neden olduğu belirtilmektedir (Aziz ve ark., 2021; Peper ve Harvey, 2018; Weigle ve Shafi, 2024). Öğrencilerin

olumsuz duygular hissettiği halde dijital ortamlarda uzun süre zaman harcamaya devam etmeleri, yüksek düzeyde dijital bağımlılığı beraberinde getirmekle birlikte fiziksel ve ruhsal problemlere de yol açabilmektedir.

Öğrencilerin dijital araçlarda yaptıkları faaliyetlere bakıldığında, öğrencilerin en çok sosyal medya, sosyal medya uygulamaları arasında en çok Instagram ve öğrencilerin yarısından fazlası (%53) üç ve üzerinde sosyal medya uygulaması kullanmaktadır. Bu bulgular, öğrencilerin dijital bağımlılık açısından riskli bir durumda olduklarını gösterebilir. Sosyal medya uygulamalarının, kullanıcılarda merak uyandırma, dikkat çekme, hızlı bir şekilde fikir paylaşma ve insanları bir araya getirme vb. özellikler üzerine kurulmuş olmaları bilinen bir gerçektir. Bu özelliklerinden dolayı insanlar için çok çekici olabilmektedir. Bu çalışmadaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun dijital ortamlarda daha çok sosyal medya uygulaması kullanması bu durumu açıklamaktadır. Sosyal medya uygulamalarının en önemli özelliklerinden biri de dikkat çekici kısa videolar içermesi ve videolar arası geçişlerin çok kolay bir şekilde kullanıcıya sunulmasıdır. Bu özellikler insanların sosyal medyada çok fazla zaman harcamalarına neden olmakta ve sosyal medya bağımlılığı açısından risk oluşturmaktadır. Instagram, Tiktok ve Facebook uygulamaları, sosyal medya uygulamaları arasında fotoğraf, video gibi görsel paylaşımlar açısından ön plana çıkan uygulamalardır. Bu çalışmada Tiktok ve Facebook kullananların dijital bağımlılık düzeyi daha yüksektir. Tiktok ve Facebook'tan sonra Instagram kullananların dijital bağımlılık düzeyi daha yüksektir. Önemli sosyal medya uygulamalarından olan Youtube ve Twitter (X) uygulamalarını kullananların dijital bağımlılığı diğerlerine göre daha düşük çıkması, Youtube uygulamasının daha çok uzun süren videolar içermesi, eğlence dışında bilgilendirici özelliklerinin olması; Twitter (X) uygulamasının ise daha çok yazılı paylaşımlar üzerine kurulu olması gibi özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin sadece %22.6'sının dijital araçlarda daha çok bilgilendirici uygulamalar/siteler kullandığını ifade etmesi bu durumu desteklemektedir. Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyini etkileyen önemli faktörlerden biri de kullanılan sosyal medya sayısıdır. Bu çalışmada üç ve üzeri sayıda sosyal medya kullananların dijital bağımlılığı daha az sayıda sosyal medya kullanan öğrencilerden daha yüksektir. Öğrencilerin çok azının bilgilendirici

uygulamalar/siteler kullanması, öğrencilerin yerine getirmesi gereken rol ve sorumluluklar açısından düşündüğümüzde dikkat çekici bir bulgudur. Çünkü üniversite öğrencilerinin en önemli sorumluluklarından biri, eğitim sürecini kendini geliştirerek başarılı bir şekilde tamamlamasıdır. Ancak, dijital ortamlarda uzun süre zaman geçirmek öğrencilerin sorumluluklarını aksattıklarını göstermektedir. Ayrıca, dijital araçlarda daha çok sosyal medya ve oyun uygulamalarını kullanan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi bilgilendirici uygulamalar kullanan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu durum sosyal medya uygulamaları gibi oyun uygulamalarının da öğrencilerde önemli bir dijital bağımlılık faktörü olduğunu göstermektedir. Zenebe ve arkadaşlarının (2021) çalışması çevrimiçi oyun oynamanın internet bağımlılığı açısından önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmanın sonuçları, önceki bazı çalışma sonuçlarına benzer olarak dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir (Başdaş ve Özbey, 2020; Enez Darcin ve ark., 2016; İme ve ark., 2024). Bu sonuçlar, dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasındaki potansiyel etkileşimleri anlamak açısından önemlidir. Sosyal fobi, genellikle kaçınma, yoğun korku ya da kaygıya yol açan olumsuz sonuçların meydana gelebileceği sosyal durumlardan korkma ile karakterizedir (Bondü ve İnerle, 2020). Bu durum, dijital ortamlarda uzun süre vakit geçiren öğrencileri sosyal ortamlardan uzaklaştırabilir ve öğrenciler teknolojiyi sosyal etkileşimden kaçınmanın bir yolu olarak kullanabilir. Sosyal ortamlardan uzaklaşarak yalnız kalan öğrencilerde utangaçlık gelişebilir ve sosyal ortamlara tekrar dönmekte zorluk yaşayabilir. İme ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında adolesanlarda dijital bağımlılık ile yalnızlık ve utangaçlık arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmış olması bu durumu açıklamaktadır. Bu çalışmada sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılmayanların, hobisi olmadığını ifade edenlerin ve sosyal biri olmadığını düşünenlerin dijital bağımlılık düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olması dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi destekleyen önemli bulgulardır. Ayrıca, günlük ekran süresinden rahatsız olmayan, dijital ortamlarda daha çok bilgilendirici uygulamalar kullanan, sosyal-kültürel vb. faaliyetlere katılan ve sosyal bir olduğunu düşünen öğrencilerin hem dijital bağımlılık hem de sosyal fobi düzeylerinin diğerlerine göre anlamlı bir şekilde düşük olması da dijital bağımlılık ile sosyal

fobi arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Sosyal fobi düzeyi, dijital bağımlılıkta olduğu gibi kullanılan sosyal medya uygulamasına göre değişmektedir. Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyinin en düşük olduğu Twitter (X) uygulamasına göre sosyal fobi düzeyi de düşüktür. Twitter (X) uygulaması, görselliğin ön planda olduğu diğer sosyal medya uygulamalarından farklı olarak yazılı ve kısa paylaşımlarla (tweet) bilgi sağlamanın daha ön planda olduğu ve kişisel verilerin daha az yer aldığı bir uygulamadır. Bu özellikler hem dijital bağımlılığın hem de sosyal fobinin daha çok Twitter (X) kullananlarda düşük çıkmasının nedenleri olabilir. Görsel paylaşımlarla yoğun etkileşim ve içerik sunan sosyal medya uygulamaları dijital bağımlılık riskini artırdığı ve sosyal ortamdaki uzaklaştırarak kaygıya neden olduğu belirtilmektedir (Andreassen, 2015; Andreassen ve ark., 2016; Mujica ve ark., 2022).

Çalışmada DBÖ ile KSFÖ'nün bütün alt boyutları (kaygı, kaçınma, fiziksel belirtiler) arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gösterilmiştir. Bu sonuç, dijital bağımlılığın öğrencilerin sosyal etkileşimlerinde kaygı, kaçınma davranışları ve fiziksel belirtiler ortaya çıkabileceğini gösterebilir. Çünkü, sosyal iletişimde var olan sosyal fobi ve yalnızlık gibi problemler bireyleri dijital araçları kullanmaya itebilir. Bu bireyler yüzyüze iletişim yerine dijital araçlarla etkileşimi tercih ederek sosyal ortamdaki kaygıdan uzaklaşma eğiliminde olabilir (Enez Darcin ve ark., 2016). KSFÖ ile DBÖ'nün bütün alt boyutları (aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama) arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gösterilmiştir. Bu sonuç, sosyal fobisi olan öğrencilerin sosyal etkileşimlerden kaçınmak için dijital ortamlarda çok fazla zaman geçirdiklerini, dijital ortamlardan uzaklaşmadıklarını, sosyal yaşamlarını işlevsel bir şekilde devam ettiremediklerini ve dijital ortamlarda sürekli etkileşim ihtiyacı hissettiklerini gösterebilir. Çünkü, dijital ortamlarda çok fazla zaman geçiren bireyler harcadıkları zamanı azaltmaya çalıştıkları halde başarılı olamadıkları ve sosyal etkileşimlere öncelik veremedikleri belirtilmektedir (Andreassen, 2015).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre sosyal fobi ve dijital bağımlılık arasında ve her ikisinin bütün alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki çıkması, bu iki kavram arasındaki ilişkinin hem neden-sonuç ilişkisi hem de karşılıklı etkileşim açısından karmaşık bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Dijital bağımlılık, sosyal fobiyi ortaya çıkarabilir ya

da sosyal fobisi olan bireyler dijital platformlara yönelme eğilimi gösterebilir. Bu nedenle, dijital bağımlılığın sosyal fobi üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir. Çalışmalarda dijital bağımlılığın ve sosyal fobisi olan bireylerin dijital bağımlılık gelişmeden önceki sosyal özelliklerinin belirlenmesi konunun netleşmesine yardımcı olabilir.

Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelediğimiz bu çalışmayı temel çalışma alanımız olan psikiyatri hemşireliği açısından ele almak literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Bu çalışmanın bulgularına göre öğrencilerin dijital bağımlılık ve sosyal fobi ile ilgili eğitim ihtiyacı bulunmaktadır. Bu nedenle, psikiyatri hemşireleri öğrencilerin dijital bağımlılık ve sosyal fobinin psikososyal etkilerini anlamak ve baş etme stratejileri geliştirmek için eğitim programları, bireysel danışmanlık, farkındalık eğitimleri, bireysel ve grup terapileri gibi müdahaleler geliştirebilir. Bu müdahalelerden biri olan bireysel ve grup terapileri öğrencilerin yalnızlık duygularını azaltarak sosyal etkileşimde bulunmalarını sağlayabilir. Psikiyatri hemşirelerinin dijital araçların sağlıklı kullanımı ve sosyal fobinin yönetimi ile ilgili düzenleyeceği eğitimler, öğrencilerde dijital bağımlılığın hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerindeki olumsuz etkileri hakkında farkındalık geliştirerek öğrencilerin dijital araçları daha bilinçli ve dengeli kullanmalarını ve zaman yönetimi kazanmalarını sağlayabilir. Bu becerileri kazanan öğrenciler sosyal-kültürel vb. faaliyetlere daha fazla zaman ayırabilir. Psikiyatri hemşirelerinin uygulayacağı müdahalelerde multidisipliner yaklaşım sergilemeleri de önemlidir. Psikiyatri hemşireleri psikiyatrist, psikolog, rehberlik ve psikolojik danışmanlık uzmanları, sosyal hizmet uzmanları ve üniversitelerde konu ile ilgili birimlerde (psikolojik danışma ve rehberlik birimi, psikososyal danışmanlık komisyonu, bağımlılık komisyonları gibi) çalışan meslek üyeleri ile işbirliği içinde çalışarak üniversite öğrencilerinin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamış ve elde edilen bulgular bu iki kavram arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yani, dijital bağımlılık düzeyi arttıkça, sosyal fobi düzeyi de artmaktadır.

Bu ilişki, dijital ortamlarda uzun süre vakit geçirmenin sosyal etkileşimlerden kaçınmaya ve sosyal fobi riskini artırmaya neden olabileceğini göstermektedir. Öğrenciler, uzun süre dijital araç kullanmalarına rağmen bu alışkanlıklarını bırakmakta zorluk çekmektedir. Bu durum, dijital bağımlılığın potansiyel olarak daha ciddi sorunlara yol açabileceğini ve ekran süresinin azaltılması gerektiğini ortaya koymuştur. Öğrencilerin çoğu sosyal medya uygulamalarında zaman geçirmekte ve bu durum dijital bağımlılık riskini artırmaktadır. Instagram, Tiktok ve Facebook gibi görselliğin ön planda olduğu uygulamalar, diğerlerinden daha yüksek dijital bağımlılık seviyelerine yol açmaktadır.

Dijital bağımlılığın ve sosyal fobinin olumsuz etkilerini azaltmak için üniversite öğrencilerine yönelik dijital medya kullanımı konusunda farkındalık artırıcı eğitim programları düzenlenmelidir. Eğitimler, öğrencilerin dijital araçları daha sağlıklı bir şekilde kullanmalarını ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirmelerini hedeflemelidir. Öğrencilerin günlük ekran sürelerini azaltmalarına yönelik stratejiler geliştirilmelidir. Bu stratejiler arasında, ekran süresini sınırlayan uygulamalar kullanmak ve öğrencileri sosyal etkinliklere teşvik eden programlar yer alabilir. Öğrencilere sosyal etkileşim fırsatları sunulmalıdır. Sosyal-kültürel etkinlikler, grup çalışmaları ve toplumsal faaliyetler, öğrencilerin sosyal ortamlarda daha aktif olmalarını sağlayarak sosyal fobi riskini azaltabilir. Bu kapsamda psikiyatri hemşirelerinin üstleneceği roller, dijital bağımlılık ve sosyal fobiyi azaltmada kritik öneme sahiptir. Psikiyatri hemşireleri hem bireye hem de topluma yönelik destekleyici stratejiler ile üniversite öğrencilerinin ruhsal ve fiziksel sağlığını korumaya yardımcı olabilir. Dijital bağımlılık ve sosyal fobi arasındaki karmaşık ilişkiyi daha iyi anlamak ve bu iki kavramın etkileşimini ele almak için ileriye dönük araştırmalar yapılmalıdır. Gelecek çalışmalar, dijital bağımlılığın sosyal fobi üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde incelemeli ve etkili müdahale yöntemleri geliştirmelidir.

Teşekkür

Araştırmaya katılarak destek veren bütün katılımcılara teşekkür ederiz.

Araştırmannın Etik Yönü/Ethics Committee Approval: Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeleri ve Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (02.01.2024-E.119816).

Hakem/Peer-review: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı/Author Contributions: Fikir/kavram: AG, TB, MB; Tasarım: AG, TB, MB; Danışmanlık: AG, Veri toplama ve/veya Veri İşleme: AG, TB, MB; Analiz ve/veya Yorum: AG; Kaynak tarama: AG, TB, MB; Makalenin Yazımı: AG, TB, MB; Eleştirel inceleme: AG. **Çıkar çatışması/Conflict of interest:** Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

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

Çalışma Literatüre Ne Kattı?

- Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile sosyal fobi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.
- Öğrencilerin dijital bağımlılık ve sosyal fobinin psikososyal etkilerini anlaması ve baş etme stratejileri geliştirmesi için eğitim programları, bireysel danışmanlık, farkındalık eğitimleri, bireysel ve grup terapileri gibi müdahalelere ihtiyaçları bulunmaktadır.

Kaynaklar

- Andreassen CS. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.
- Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, et al. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Arslan A, Bardakçı S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Journal of National Education*, 50(230), 899-922.
- Arslan A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Arslan A. (2019a). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan A. (2019b). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygıları ve genel öz-yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 3(6), 78-96.
- Aziz N, Nordin MJ, Abdulkadir SJ, Salih MMM. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996.
- Başdaş Ö, Özbey H. (2020). Digital game addiction, obesity, and social anxiety among adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(2), 17-20.

- Bondü R, Inerle S. (2020). Afraid of injustice? Justice sensitivity is linked to general anxiety and social phobia symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 272, 198-206.
- Cemiloglu D, Almourad MB, McAlaney J, Ali R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68, 101832.
- Cengiz GF, Gürü M, Şafak Y, Kuru E, Özdemir İ, Özdel K ve ark. (2018). The validity and reliability study of the Turkish version of the Brief Social Phobia Scale. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(1), 61-67.
- Çelikkanat Ş, Özgüç S, Kuşlu S. (2024). Üniversite Öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin üstbilmiş ile ilişkisi. *Etkili Hemşirelik Dergisi*, 17(2), 190-201.
- Davidson JR, Potts NL, Richichi EA, Krishnan KR, Smith RD, Wilson W. (1991). The Brief Social Phobia Scale. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 52(Suppl), 48-51.
- Demir Gökmen B. (2023). Sağlık Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 6(2), 240-255.
- Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.
- Ekinci NE, Yalcin I, Ayhan C. (2019). Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27.
- Enez Darcin A, Kose S, Noyan CO, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525.
- Evli M, Şimşek N, Işıkgöz M, Öztürk Hİ. (2023). Internet addiction, insomnia, and violence tendency in adolescents. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(2), 351-361.
- Göldag B. (2020). The Relationship between the digital game dependence and violence tendency levels of high school students. *International Education Studies*, 13(8), 118-129.
- Gupta S, Gupta S, Kumar S. (2024). Influence of internet addiction and academic procrastination on academic achievement of secondary & senior secondary school students. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 1293-1308.
- İme Y, Akyl Y, Çağlar A. (2024). The examination of the relationships among digital addiction, loneliness, shyness, and social anxiety in adolescents. *Annals of Psychology*, 40(2), 236-241.
- Kanat S. (2019). The relationship between digital game addiction, communication skills and loneliness perception levels of university students. *International Education Studies*, 12(11), 80-93.
- Kesici A, Tunç NF. (2018). The Development of the Digital Addiction Scale for the University Students: Reliability and Validity Study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Khan S, Atta M, Malik NI, Makhdoom IF. (2021). Prevalence and relationship of smartphone addiction, nomophobia, and social anxiety among college and university late adolescents. *ilkogretim/elementary Education Online*, 20(5), 3588-3595.
- Konan N, Durmuş E, Türkoğlu D, Ağiroğlu Bakır A. (2018). How is smartphone addiction related to interaction anxiety of prospective teachers?. *Education Sciences*, 8(4), 186.
- Meng SQ, Cheng JL, Li YY, Yang XQ, Zheng JW, Chang XW, et al. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128.
- Mohamed ZK, ElNahas GM, Hatata HAM, El-Serafi DM, Mahmoud DAM. (2023). Smartphone addiction and its relation to social phobia in female university students. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 74.
- Mujica AL, Crowell CR, Villano MA, Uddin KM. (2022). Addiction by design: Some dimensions and challenges of excessive social media use. *Medical Research Archives*, 10(2).
- Peper E, Harvey R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3-3.
- Ran G, Li J, Zhang Q, Niu X. (2022). The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 130, 107198.
- Rahayu FS, Nugroho LE, Ferdiana R, Setyohadi DB. (2020). Research trend on the use of IT in Digital Addiction: An investigation using a systematic literature review. *Future Internet*, 12(10), 174.
- Savolainen I, Oksanen A, Kaakinen M, Sirola A, Paek, HJ. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR Mental Health*, 7(1), e14035.
- Sedek SSS. (2021). Innovative solutions for awareness campaign of social media addiction and its consequences. *International Design Journal*, 11(2), 131-156.
- Statista (2024a). Number of internet and social media users worldwide as of January 2024. Erişim tarihi: 09.04.2024, Internet and social media users in the world 2024 | Statista
- Statista (2024b). Number of internet users worldwide from 2005 to 2023. Erişim tarihi: 09.04.2024, Number of internet users worldwide 2023 | Statista
- Videbeck SL. (2020). *Anxiety and Anxiety Disorders*. Videbeck SL, editor. *Psychiatric-Mental Health Nursing*. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; p: 516-558.
- Weigle PE, Shafi RM. (2024). Social media and youth mental health. *Current Psychiatry Reports*, 26(1), 1-8.
- Yaman Aktaş Y, Karabulut N, Arslan B. (2022). Digital addiction, academic performance, and sleep

disturbance among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1537-1545.

Zenebe Y, Kunno K, Mekonnen M, Bewuket A, Birkie M, Necho M, et al. (2021). Prevalence and associated factors of internet addiction among undergraduate university students in Ethiopia: a community university-based cross-sectional study. *BMC Psychology*, 9, 1-10.