

Geniřletilmiş Özet

Nomofobi, Netlessfobi ve Uykululuğun Yorgunluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Giriř

Teknolojinin ilerlemesi ve günlük hayatta önemli yerler edinmesiyle birlikte özellikle üniversite öğrencileri arasında farklı teknoloji bağımlılıkları ve teknolojiden yoksun kalma korkuları ortaya çıkmıştır. Bu da son yıllarda birçok araştırmacının dikkatini nomofobi ve netlessfobi'ye odaklamasına neden olmuştur. Literatür, aşırı internet kullanımının ergenlerde kas eklem ağrısı, yorgunluk ve uyku sorunu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatürde çeşitli araştırmalar nomofobi ile uykululuk arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışsa da yorgunluğun aracılık rolüne ilişkin çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi, netlessfobi ve uykululuğun yorgunluk üzerindeki yordayıcı etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma nomofobi, Netlessfobi ve uykululuğun yorgunluk üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Çalışmanın örneklemini bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 907 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Fırat netlessfobi ölçeği", "Fırat Nomofobi ölçeği", "Epworth uykululuk ölçeği" ve "Chalder yorgunluk ölçeği" kullanılmıştır. Yorgunluk üzerinde etkili olan faktörlerin belirlenmesi için yapısal eşitlik modeli (YEM) yeğlenmiştir. Yem için AMOS 26 paket programı kullanılmıştır.

Fırat Nomofobi Ölçeğinin tek faktörlü ölçüm modeli DFA ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular N6 – N7 ifadeleri arasında yüksek kovaryans olduğunu göstermiştir. Bu nedenle bu iki ifadeye ait hata terimleri birleştirilmiş ve analiz tekrar edilmiştir. Analiz neticesinde elde edilen yapının gerekli uyum değerlerini sağladığı belirlenmiştir (CMIN/DF = 3.43; GFI = .90; CFI = .93; AGFI = .91; RMSA = .08) (Figure 1).

Fırat Netlessfobi Ölçeğinin tek faktörlü ölçüm modeli DFA ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular M1 – M2 ifadeleri arasında yüksek kovaryans olduğunu göstermiştir. Bu nedenle bu iki ifadeye ait hata terimleri birleştirilmiş ve analiz tekrar edilmiştir. Analiz neticesinde elde edilen yapının gerekli uyum değerlerini sağladığı belirlenmiştir (CMIN/DF = 2.71; GFI = .93; CFI = .99; AGFI = .90; RMSA = .07) (Figure 2).

Yorgunluk üzerine etkili faktörlerin incelendiği başlangıç modelinde "Nomofobi ve "Netlessfobi" değişkenleri üzerinden "Uykusuzluk" değişkeni üzerine, "Uykusuzluk" değişkeni üzerinden de "Yorgunluk" değişkeni üzerine yol çizilerek model oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda başlangıç modeline alınan bütün değişkenlerin ilgili yollarının anlamlı olduğu görülmüş ve model bu haliyle kabul edilmiştir (Figure 5).

Çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının örneklem ile uyumunu belirlemek amacı ile ölçeklere ait ölçüm modelleri incelenmiştir. Başlangıç tahmin modeline alınan değişkenlerin standardize regresyon ağırlıkları ve modele vermiş oldukları katkının anlamlılığı incelendiğinde Nomofobi → Uykululuk yolunun anlamlı olduğu ($t = 4.226$; $p < .001$) ve netlessfobinin uykululuk üzerindeki etkisinin %18 olduğu ($R^2 = .18$) belirlenmiştir. Uykululuk üzerinde etkisi olan bir diğer değişken nomofobi'dir. Nomofobi → Uykululuk yolu incelendiğinde anlamlı bir etki olduğu ($t = 4.2599$; $p < .05$) ve bu etkinin büyüklüğünün %30 ($R^2 = .30$) olduğu görülmüştür. Elde edilen modele göre path diyagramı ve bulgular incelendiğinde Nomofobi ve netlessfobinin birlikte uykululuk üzerinde açıkladıkları varyansın %22 ($R^2 = .22$) olduğu belirlenmiştir. Uykululuk ile yorgunluk arasındaki yol incelendiğinde (uykululuk $\diamond$ Yorgunluk) uykululuğun yorgunluk üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t = 4.2599$; $p < .05$) görülmüştür. Uykululuğun yorgunluk üzerindeki etkisi %56 ($R^2 = .56$) olarak belirlenmiştir. Model bir bütün olarak ele alındığında Nomofobi, netlessfobi ve uykululuk birlikte yorgunluğa ilişkin varyansın %31'ini açıklamaktadır (Tablo 1).

Tartışma

Bu çalışmanın sonucuna göre nomofobi ve netlessfobinin uykululuk üzerinde etkili faktörler olduğu belirlenmiştir. Yani nomofobi ve netlessfobi düzeyi yüksek olan bireylerde uykululuk düzeyinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmayla benzer şekilde Riyad'ta üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada aşırı telefon kullanımına bağlı olarak bireylerde çeşitli sağlık şikayetlerinin görüldüğü ve bu bildirilen en çok üç sağlık şikayetinin ise hafıza sorunları, uykusuzluk ve işitme sorunları olduğu raporlanmıştır. Yapılan araştırmalarda nomofobik olan bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde en önemli sorunlardan birinin uyku sorunu olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda, özellikle akşam ve gece saatlerinde ekranlı elektronik araçların ekranlarına maruz kalmanın bireylerde melatonin hormonunun salınımını azaltarak uykuya dalmayı geciktirdiği, uykuya dalmadan önce yatakta her gün 30 dakikadan fazla akıllı telefon kullanımının kötü uyku kalitesini tetiklediği, dolayısıyla kötü uyku kalitesi nedeniyle bir türlü uykuya dalamayan bireylerin vakit geçirme amacıyla akıllı telefona yönelmelerinden dolayı cihaz kullanım süresi ve bağımlılığın artabileceği, yani akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi arasında iki yönlü bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerin telefonu daha çok geceleri kullandığı, gece ışıklar kapatıldıktan sonra akıllı telefonunu daha sık kullananların ise ciddi manada uyku

bozukluğu, kötü uyku kalitesi, daha fazla yorgunluk ve uykusuzluk belirtileri gösterdiği rapor edilmiştir (Ahn ve ark., 2014; Exelmans & Van den Bulck, 2016; Khalsa ve ark., 2003; Lemola ve ark., 2015; Özcan, 2019; Aygar, 2020; Şahin, 2022; Saputra & Inayah, 2021; Yorulmaz ve ark., 2018).

Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç ise uykululuğun yorgunluk üzerinde önemli bir etkisinin olduğudur. Bu durumda uykululuk durumunun artması ile yorgunluk düzeyinin de yükseldiği ifade edilebilir. Çalışma ile benzer şekilde Saygılı ve arkadaşlarının (2011) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma incelendiğinde, uyku ve yorgunluk arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra uyku bozukluklarının belirtileri arasında yorgunluğun olduğu da bilinmekte olup, bu iki kavram arasında çift yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın bir diğer sonucu ise nomofobi, netlessfobi ve uykululuk değişkenlerinin birlikte yorgunluk üzerindeki açıkladığı varsın önemli olduğudur. Bireyde mobil teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımının neden olduğu uykululuk durumu yorgunluk faktörünü de beraberinde getirmekte ve nomofobik, netlessfobik ve aynı zamanda uykulu olan bireyler kendisini daha yorgun hissetmektedirler. Dijital mobil cihazların gereğinden fazla ya da yanlış kullanımının yol açtığı ve açmaya devam edeceği küresel sağlık sorunlarına işaret etmesi bakımından bu çalışmanın literatüre önemli katkıda bulunacağı düşünölmektedir.