

Geniřletilmiş Özet

Tahran Tıp Bilimleri Üniversitesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Giriř

Yaşam kalitesi bireylerin fiziksel sağılığı, ruhsal durumu, kişisel inançları, sosyal ilişkileri ve içinde bulundukları ortamın belirleyici özelliklerinden çeşitli şekillerde etkilenen, geniş kapsamlı bir olgudur. İnsanların yaşamı ve sağılığın farklı boyutları üzerinde etkili olabilecek önemli unsurlardan biri de teknolojidir. Akıllı telefonlar taşınılabilen, sürekli olarak erişilebilen, internette gezinme ve çeşitli uygulamaları kullanma imkânı sunan önemli bir teknoloji niteliğindedir. Kullanıcılar bazen bu nedenle bu teknolojiye bağımlı hale gelir. Kullanıcı uzun süre boyunca telefonuyla vakit geçirdiğinde, bu durum bir noktadan sonra yaşamını olumsuz etkilemeye başladığında, örneğin fiziksel ve ruhsal sağılığı üzerinde derin etkiler bırakmaya başladığında, bu kişinin artık akıllı telefon bağımlısı olduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte, aşırı akıllı telefon kullanımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemek üzere çalışmalar yapılması gerekiyor. Bu konuda yapılmış olan sınırlı sayıdaki çalışmalar, cep telefonu bağımlılığının yaşam kalitesini olumsuz etkileyebildiğini göstermiştir. Toplumun aktif üyeleri olarak, uygun müdahale yöntemleri geliştirebilmek için öncelikle akıllı telefon bağımlılığının meydana geldiği süreci, bu süreçte etkisi olan faktörleri ve öğrencilerin sağılığının bundan nasıl etkilendiğini anlamak gerekiyor. Bu nedenle, bu çalışma, Tahran Tıp Bilimleri Üniversitesi (TUMS) öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Kesitsel tipteki bu çalışma 2017 yılında TUMS öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. 320 öğrenci tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Veriler, Cep Telefonu Aşırı Kullanım Ölçeği, DSÖ'nün Yaşam Kalitesi Ölçeği ve demografik bilgiler kullanılarak toplanmıştır. DSÖ'nün Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa formu DSÖ'den bir grup uzman tarafından hazırlanmıştır. Bu ölçekte sağığın dört yönünü (fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel) değerlendiren 26 soru bulunmaktadır. Olası puanlar her bir kişi için 26 ila 130 arasında değişmekte olup ölçekten alınan yüksek puanlar daha iyi bir yaşam kalitesine işaret etmektedir. Bu ölçek, Nejat ve ark. tarafından Farsçaya çevrilmiş olup geçerliliği ve güvenilirliği doğrulanmıştır. Cep Telefonu Aşırı Kullanım Ölçeği (COS) Jenaro ve ark. tarafından hazırlanmıştır. Orijinal ölçekte 23 madde bulunurken, Farsça versiyonda iki soru ölçekten çıkarılmış ve geriye 21 madde kalmıştır. Bu ölçeğin alt ölçekleri veya alt faktörleri yoktur ve bireyler 21 ila 126 arasında bir puan alabilmekte olup ölçekten alınan yüksek puanlar daha fazla aşırı akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığına işaret etmektedir. Bu ölçek, Golmohammadian ve Yaseminejad tarafından Farsçaya çevrilmiş olup geçerliliği ve güvenilirliği doğrulanmıştır. Demografik ölçek ise yaş, cinsiyet, okul seviyesi ve derecesi ile birlikte medeni durum ile ilgili sorular içermektedir. Veriler, bağımsız t-testi, Tukey testi ile tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon kullanılarak SPSSV.18 programıyla analiz edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan 320 öğrenciden 146'sı (%45,6) erkek, 174'ü (%54,4) kızdır. Katılımcıların ortalama yaşı $24,45 \pm 4,46$ yıldır. Katılımcıların %40,4'ü Lisans mezunuyken, %44,4'ü Yüksek Lisans mezunu ve %15,3'ü ise Doktora mezunudur. Buna ek olarak, katılımcıların %75,3'ü bekar ve geriye kalanlar ise evlidir. Akıllı telefon bağımlılık puanı ortalaması ve Yaşam Kalitesi alt boyutları ortalama puanı sırasıyla $53,8 \pm 17,6$ ve $20,3 \pm 2,9$ 'dur. Bağımsız t-testi, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığını ve kız öğrenciler için anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p=0,0001$). Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı puanlarında medeni duruma ($p=0,034$) göre anlamlı bir fark bulunmaktadır ve evli öğrencilerin puanları anlamlı derecede daha yüksektir. ANOVA aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığı puanlarında dereceye göre anlamlı bir farklılık ($p=0,023$) olduğunu göstermekle birlikte akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanları Lisans Mezunu öğrencilerinde Yüksek Lisans öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksektir ($p=0,009$). Pearson korelasyon katsayısı, akıllı telefon bağımlılığı puanı ile yaşam kalitesinin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağılık alt boyutları için ortalama puanları arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir ($p<0,05$). Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığı öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal performanslarını ve genel yaşam kalitesini düşürürken, çevre sağığının alt boyutu ile anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır ($p=0,084$). Çoklu doğrusal regresyon, sadece akıllı telefon bağımlılığı puanı değişkeninin yaşam kalitesinin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($b=-0,24$, $p<0,000$) ve bu değişken yaşam kalitesindeki varyansın %6'sını belirleyebilmektedir.

Tartışma

Mevcut çalışmada fiziksel sağılık ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Agarwal ve ark., Hocking ve Westerman ve Yioultsis ve ark. tarafından yapılan çalışmalar da bu bulguları doğrulamakta ve frekans radyo dalgalarının akıllı telefonların aşırı kullanımı yoluyla beyin, kalp, endokrin sistemi ve hatta insan ve hayvan DNA'sı üzerinde yıkıcı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları akıllı telefon bağımlılığı ile ruh sağığı arasında ters yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Aşırı akıllı telefon kullanımının ruh sağığı üzerindeki etkileri üzerine yapılan çeşitli çalışmalar, mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlarla uyumludur. Bu çalışmalarda, akıllı telefonu daha az sıklıkta kullananlara kıyasla anksiyete ve daha düşük yaşam memnuniyeti, stres, kadınlarda depresyon belirtileri, düşük benlik saygısı ve ruhsal kapasite ile birlikte intihar etme eğilimi gibi aşırı akıllı telefon kullanımından kaynaklı ruhsal sorunlardan ve akıllı telefonları aşırı kullananlarda görülen öfke ve stres gibi semptomlardan bahsedilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam kalitesinin sosyal sağılık alt boyutu arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Golmohammadian ve ark., Mansourian ve ark. ve Austin tarafından yapılan çalışmalarda, öğrencilerin aşırı akıllı telefon kullanımı ile sosyal performansları arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir ki bu bulgu bu çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur. Öğrencilerin aşırı akıllı telefon kullanımı, ilişkiler üzerinde yıkıcı etkiler, reddedilme belirtileri ve sosyal performansı olumsuz etkileyen fonksiyonel ve davranışsal kusurlar gibi semptomlara neden olmaktadır. Sonuç olarak, akıllı telefonların uygunsuz kullanımının öğrencilerin yaşam kalitesi ve sağığı üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu nedenle, akıllı telefonların nasıl doğru şekilde kullanılması gerektiğiyle ilgili eğitimlere ve akıllı telefon bağımlılığından kaynaklanan komplikasyonları önlemeye yönelik uygun müdahaleler gerekli görülmektedir.