

ARAŞTIRMA | RESEARCH

Hemşirelik Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki

Relationship between Internet Addiction and Healthy Lifestyle Behaviors of Nursing Students

Nükhet Kırış 1[✉], Yusuf Güver 1

1. Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Aydın

ABSTRACT

Objective: This research aims to determine the relationship between healthy lifestyle behaviors and internet addiction of university nursing students.

Method: This cross - sectional study was conducted on 29 September - 10 October 2019 with 291 students studying at the Faculty of Nursing of Aydın Adnan Menderes University. Sociodemographic form, Healthy Lifestyle Behaviors II (HLB) and Internet Addiction Scale were used to collect data.

Results: The students were of 76.3% girls and 99% were single. It was seen that there was a statistically significant relationship between the presence of friends, perception of health status and diagnosis of mental illness on the healthy lifestyle behaviors of nursing students. Gender, health status and income status were found to be effective on students' internet addiction level. It was found that there was a negative correlation between healthy lifestyle behaviors and spiritual development and interpersonal relationships and a positive correlation between healthy lifestyle behaviors and all sub-dimension.

Conclusion: There was a relationship between healthy lifestyle behaviors and internet addiction level. It is thought that developing healthy lifestyle positively for university students is a protective factor against internet addiction.

Keywords: Nursing, addiction, student, internet addiction

ÖZ

Amaç: Bu araştırma üniversite hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu kesitsel tipteki çalışma 20 Eylül-10 Ekim 2019 tarihinde Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 291 öğrenci ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Sosyodemografik form, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin %76.3'ü kız, %99'u bekar. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde arkadaş grubunun varlığı, sağlık durumunu algılama, ruhsal hastalık tanı durumunun istatistiksel düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada yer alan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi üzerinde cinsiyet, sağlık durumu algısı ve gelir durumunun etkili olduğu saptanmıştır. İBÖ ile manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler arasında ters yönlü zayıf, SYBD ile tüm alt boyutlar arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile internet bağımlılığı düzeyi arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Sağlıklı yaşam biçiminin özellikle üniversitede okuyan öğrencilerde olumlu yönde geliştirilmesi internet bağımlılığından koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Hemşirelik, bağımlılık, öğrenci, internet bağımlılığı

Correspondence / Yazışma Adresi: Nükhet Kırış, Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Aydın, Turkey.

E-mail: nukhetkirag@gmail.com

Received /Gönderilme tarihi: 11.10.2019 Accepted /Kabul tarihi: 08.11.2019

GİRİŞ

Teknolojinin gelişimi ile birlikte hayatı kolaylaştıran internet vazgeçilmez bir yer edinmiştir. Bununla birlikte insanlar üzerinde negatif etkileri de beraberinde getirmiştir. İnternetin aşırı kullanımı ile oluşan bağımlılık son yirmi yılda hızla artmaktadır (1). İnternetin kötüye kullanımı, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan DSM-V-TR'de 'internet oyun hastalığı' olarak bölüm üçte yer almıştır. Bu tanım ile birlikte internetin bağımlılık düzeyinde kullanımı hastalık olarak tanımlanmaya başlamıştır (2). İnternet bağımlılığı; internete artan ilgi, yokluğundaki hoş olmayan his, internete ulaştığında hoşnutluk duyma olarak tanımlanmıştır (3). Ülkemizdeki internet bağımlılığı verileri incelendiğinde Türkiye İstatistik Kurumu 16 yaşın üzerindekielerde internet kullanım sıklığı oranını %61.2 olduğunu ve cinsiyete göre erkeklerin internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir (4).

İnternet bağımlılığının gelişmesinde kişisel faktörler, yaşam alışkanlıkları gibi değişkenlerin belirleyici bir rol oynadığı düşünülmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı geliştikten sonra da bireyde hem fiziksel hem psikolojik birçok soruna neden olmaktadır (5). Ülkemizde yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinde Riskli İnternet Kullanıcısı (RİK) prevalansı %9.7 ile %20.9 arasında bildirilmiştir (6-9). Hemşirelik öğrencilerinde yapılan bir çalışmaya göre internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının 35.90 ± 16.6 düzeyi ile düşük olduğu dikkati çekmiştir (10). Sağlıklı yaşam biçimi, sağlığını kontrol etmesine izin veren, günlük yaşam alışkanlıklarını düzenleyen ve bu doğrultuda seçimler yapması olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; Kişiler arası ilişki, beslenme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, stres yönetimi ve maneviyatı kapsamaktadır (11).

Ülkemizde internet bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar sınırlıdır (12-14). Sağlık davranışları yaşamın erken dönemleri sayılabilecek üniversite yıllarında şekillenmektedir. Üniversite dönemi kişilerin yaşamı ile ilgili sorumluluklarını aldığı ve otonomi sahibi olduğu bir zamandır. Kötü ve iyi alışkanlıkları kazanmada farkındalık yaratılması gereken bir dönemdir. Ergenlik döneminin yaşandığı, aileden uzak kalındığı ve yeni bir arkadaş çevresi, yeni bir okul gibi birçok değişimin yaşandığı bu dönemde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve internet bağımlılığının ne düzeyde olduğu, arasındaki ilişki merak uyandırmaktadır. Özellikle hemşirelik gibi insan sağlığını korumayı ve sürdürmeyi amaçlayan bir mesleğe aday kişilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Bu araştırma üniversite hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Örneklem

Bu kesitsel tipteki çalışma 20 Eylül-10 Ekim 2019 tarihinde Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile yürütülmüştür. Araştırmanın yürütülebilmesi için Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (2019/113) ve öğrencilerden yazılı izin alınmıştır. Örneklem seçimine gidilmeden 2019-2020 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören toplam 860 (597 kız, 263 erkek)

öğrenciden çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 291 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandığı için anketi cevaplamak istemeyenler ve eksik dolduranlar araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

Araştırma verileri araştırmacılar tarafından izin verilen ders sürelerinin bitiminde anket aracılığı ile gözlem altında doldurtulmuştur. Araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan 18 sorudan oluşan Sosyodemografik form, Bahar ve ark.(2008) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ II), Young (1998) tarafından geliştirilmiş İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır (3,15).

Veri Toplama Araçları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Bireylerin sağlığı geliştirme davranışlarını ölçmek için 1987 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından geliştirilmiştir (11). Ölçek 1996 yılında yeniden gözden geçirilmiş ve SYBDÖ II olarak adlandırılmıştır. SYBDÖ II'nin Türkiye'deki geçerliliği ve güvenilirliği Bahar ve arkadaşları tarafından 2008 tarihinde yapılmıştır (15). SYBD ölçeği II'nin ve alt ölçeklerinin geçerlik güvenirlik çalışmaları sonuçlarına göre; Cronbach Alfa katsayısı tüm ölçekte 0.94 olup, altı alt faktörler için 0.79-0.87 arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunda yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasının sonucunda ise; Cronbach Alfa katsayısı tüm ölçekte 0.92 olup, sağlık sorumluluğuyla ilgili alt grup için 0.77, fiziksel aktivite ile ilgili alt grup için 0.79, beslenme ile ilgili alt grup için 0.68, manevi gelişim ile ilgili alt grup için 0.79, kişilerarası ilişkiler ile ilgili alt grup için 0.80, stres yönetimi ile ilgili alt grup için 0.64 olarak bulunmuştur. Ölçek 52 madde ve altı alt faktörden oluşup ölçeğin derecelendirilmesi 4' lü likert tipindedir. Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) kabul edilmektedir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe SYBD düzeyi yükselmektedir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Kimberley Young (1998) tarafından, DSM-IV'ün Psikoaktif Madde Bağımlılığı ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuş "Tanı Anketi" daha sonra geliştirilmiş ve 20 soruluk bir "İnternet Bağımlılık Ölçeği" oluşturulmuştur (3). Young'ın başını çektiği " İnternet Bağımlılık Merkezi'nin" <http://www.netaddiction.com> adresinden de ulaşılabilen bu test bir kendi kendini değerlendirme (self report) testi olup, genellikle yukarıda belirtilen İnternet adresine ulaşanların kendilerini değerlendirebilecekleri bir şekilde hazırlanmıştır. Likert tarzı bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan "Hiçbir zaman" "Nadiren" " Arada sırada" "Çoğunlukla" "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası olanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır. Alpha değeri açısından güvenirliği .91'dir.

Veri Analizi

Veriler, SPSS (versiyon 20.0) paket programında değerlendirildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile yapıldı ($p>0.05$). Normal dağılım gösteren verilerin gruplar arası karşılaştırmasında Ki Kare testi, ortalama değişkenlerin analizinde t testi

kullanıldı. SYBDÖ ve İBÖ arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için pearson korelasyon analizi yapıldı. İstatistiki anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alındı.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %40.2'si 1. sınıf, %76.3'ü kız, %99'u bekar, %69.8'i akademik başarısını "orta" düzeyde değerlendirmekte, %90'ı herhangi bir işte çalışmıyor, %43.6'sı en uzun ilde yaşamış, %57'si hemşirelik mesleğini isteyerek tercih etmiş, %93.1'i arkadaş grubuna sahip, %59.1'i sağlık durumunu "iyi" olarak değerlendirmekte, %35.7'sinin babası ilkokul mezunu, %44.7'sinin annesi ilkokul mezunu, %68.4'ünün geliri giderine eşit, %77.3'ü sigara kullanmıyor, %70.8'i alkol kullanmıyor, %89.7'sinde kronik hastalığı bulunmamakta ve %88.3'ünün de ruhsal hastalığı bulunmamaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Hemşirelik öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri

Değişken	n	%
Sınıf		
1	117	40.2
2	82	28.2
3	34	11.7
4	58	19.9
Cinsiyet		
Kız	222	76.3
Erkek	69	23.7
Medeni Durum		
Bekar	288	99
Evli	3	1.0
Akademik başarı		
İyi	77	26.5
Orta	203	69.8
Kötü	10	3.4
Çalışma durumu		
Evet	29	10
Hayır	262	90
En uzun yaşanan yer		
İl	127	43.6
İlçe	115	39.5
Köy	49	16.8
Hemşirelik mesleğini tercih etme durumu		
İsteyerek	166	57
İstemeyerek	125	43
Arkadaş Grubu Varlığı		
Evet	271	93.1
Hayır	20	6.9
Sağlık Durumu Algısı		
Çok kötü	6	2.1
Kötü	10	3.4
Orta	75	25.8
İyi	172	59.1
Çok iyi	28	9.6
Baba eğitim durumu		
Okuryazar değil	8	2.7
İlkokul	104	35.7
Ortaokul	63	21.6
Lise	76	26.1

Üniversite	39	13.4
Anne eğitim durumu		
Okuryazar değil	39	13.4
İlkokul	130	44.7
Ortaokul	49	16.8
Lise	62	21.3
Üniversite	11	3.8
Ailenin gelir durumu		
Gelir giderden az	63	21.6
Gelir gidere eşit	199	68.4
Gelir giderden fazla	29	10
Sigara Kullanımı		
Evet	66	22.7
Hayır	225	77.3
Alkol Kullanımı		
Evet	85	29.2
Hayır	206	70.8
Kronik Hastalık		
Var	30	10.3
Yok	261	89.7
Ruhsal Hastalık		
Var	34	11.7
Yok	257	88.3

Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde arkadaş grubunun varlığı, sağlık durumunu algılama, ruhsal hastalık tanı durumunun istatistiksel düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($p<.05$). Buna göre arkadaş grubuna sahip olanların arkadaş grubu olmayanlara göre, sağlık algısı "çok iyi" olanların "çok kötü" olanlara göre, ruhsal hastalık tanısı bulunmayanların ruhsal hastalığı bulunanlara göre sybd puanının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, ailenin gelir durumu ve kronik hastalık tanısı ile sybd puanı arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2).

Araştırmada yer alan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi üzerinde cinsiyet, sağlık durumu algısı ve gelir durumunun etkili olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Erkeklerin kızlara göre, sağlık algısı kötü olanların iyi olanlara göre, geliri giderinden fazla olanların geliri giderinden az olanlara göre internet bağımlılığı puanının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Medeni durum, çalışma durumu, arkadaş grubu varlığı, baba ve anne eğitim durumu, kronik ve ruhsal hastalık tanısı ile İBÖ puanı arasında önemli düzeyde bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Tablo 2).

SYBDÖ ile medeni durum, çalışma durumu, baba eğitimi, anne eğitimi, aile gelir durumu, kronik hastalık tanısı arasında istatistiksel düzeyde bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). İBÖ ile medeni durum, çalışma durumu, arkadaş grubu varlığı, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, kronik ve ruhsal hastalık tanısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$) (Tablo 2).

İBÖ ile manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler arasında ters yönlü zayıf, SYBD ile tüm alt boyutlar arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$) (Tablo 3).

Tablo 2. Sosyodemografik değişkenler ile sYBD ve İBÖ arasındaki ilişki

	SYBD		İBÖ	
	Ort±SS	p	Ort±SS	p
Cinsiyet				
Kız	129.73±20.35	.458	27.69±14.97	.025*
Erkek	128.36±18.80		32.50±17.07	
Medeni Durum				
Bekar	129.33±19.98	.929	28.83±15.67	.165
Evli	136.33±21.12		29.33±5.85	
Çalışma Durumu				
Evet	129.32±19.42	.832	28.74±15.57	.758
Hayır	130.17±24.79		29.68±16.08	
Arkadaş Grubunun Varlığı				
Evet	130.46±18.98	.001*	28.75±15.17	.081
Hayır	115.10±27.16		29.95±20.96	
Sağlık Durumu Algısı				
Çok kötü	113.83±34.01	.002*	28.83±11.19	.003*
Kötü	132.90±27.24		38.10±26.79	
Orta	124.08±17.53		33.70±17.55	
İyi	130.52±19.32		26.27±13.58	
Çok iyi	138.89±19.41		28.25±14.06	
Baba Eğitim Durumu				
Okuryazar değil	129.75±17.05	.657	30.50±15.25	.809
İlkokul	130.50±21.79		26.52±14.12	
Ortaokul	129.14±19.09		30.42±15.63	
Lise	126.0±20.25		29.14±17.37	
Üniversite	133.46±15.98		31.23±15.84	
Anne Eğitim Durumu				
Okuryazar değil	123.97±18.35	.407	28.48±14.88	.050
İlkokul	129.23±20.14		28.93±15.59	
Ortaokul	132.81±20.24		27.04±13.24	
Lise	129.96±20.98		27.83±17.55	
Üniversite	132.36±14.79		42.54±11.29	
Ailenizin Gelir Durumu				
Gelir giderden az	125.77±17.80	.082	26.09±12.94	.046*
Gelir gidere eşit	129.88±20.79		28.84±16.14	
Gelir giderden fazla	134.0±17.88		34.75±15.88	
Kronik Hastalık Tanısı				
Evet	127.20±23.46	.389	33.93±17.59	.894
Hayır	129.66±19.56		28.25±15.28	
Ruhsal Hastalık Tanısı				
Evet	119.0±20.28	.001*	33.67±15.85	.054
Hayır	130.78±19.56		28.19±15.48	

Tablo 3. İBÖ ile SYBD arasındaki ilişkinin incelenmesi

	İBÖ	SYBD	Sağlık Sorumluluğu	Fiziksel Aktivite	Beslenme	Manevi Gelişim	Kişilerarası İlişkiler	Stres Yönetimi
İBÖ	-	-115	-085	-014	-049	*-160	*-132	-076
SYBD	-115	-	*816	*701	*780	*759	*741	*823

* p<.05; SYBD: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği; İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

TARTIŞMA

Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde arkadaş grubunun varlığı, sağlık durumunu algılama, ruhsal hastalık tanı durumunun istatistiksel düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($p<.05$). Buna göre arkadaş grubuna sahip olanların arkadaş grubu olmayanlara göre, sağlık algısı “çok iyi” olanların “çok kötü” olanlara göre, ruhsal hastalık tanısı bulunmayanların ruhsal hastalığı bulunanlara göre SYBDÖ puanının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri ile yürütülmüş bir çalışmada SYBDÖ’den en yüksek puan alanların sağlık durumu algısı çok iyi olanların olduğu belirtilmiştir (16). Hemşirelerin araştırma popülasyonunda yer aldığı çalışmanın sonuçlarına göre sağlık algısı çok iyi ve iyi olanların SYBDÖ’den aldığı puanın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu bildirilmiştir (17). Lise öğrencilerinin yer aldığı bir çalışmada sağlıklı algılama düzeyinin iyi yönde artışının SYBDÖ puanını anlamlı düzeyde arttırdığı saptanmıştır (18). Araştırma bulgularımızın literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi üzerinde cinsiyet, sağlık durumu algısı ve gelir durumunun etkili olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Erkeklerin kızlara göre, sağlık algısı kötü olanların iyi olanlara göre, geliri giderinden fazla olanların geliri giderinden az olanlara göre internet bağımlılığı puanının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Üniversite öğrencilerinin yer aldığı bir araştırmaya göre internetin riskli kullanımının erkeklerde kızlara göre istatistiksel olarak daha fazla olduğu belirlenmiştir (19). Yurt içinde lise öğrencileri ile yürütülmüş bir çalışmada erkeklerin internet bağımlılığı düzeyinin kızlara göre anlamlı oranda daha yüksek olduğu görülmüştür (20). Erkeklerin sanal ortamda oyun, kumar gibi kullanımlarının daha fazla olmasının internet bağımlılığı düzeyini arttırdığı bildirilmiştir (21). Yurt dışında öğrenci grupla yürütülen çalışmaya göre internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılık göstermediğini, cep telefonundan internet kullanımının kadınlarda daha sık olduğu dikkati çekmiştir (22). Yurt içinde yapılan çalışmalar ile benzer sonuçlar elde ettiğimiz görülmüştür. Yurt dışında yürütülen çalışma sonucundaki farklılığın farklı kültüre sahip olma, cinsiyet rolleri ve toplumsal yapının değişiklik göstermesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Sosyoekonomik düzeyine göre internet bağımlılığı düzeyinin incelendiği bir çalışmada sosyoekonomik düzeyi fazla olanların az olanlara göre internet bağımlılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır (23). Gelir düzeyindeki artış internet bağımlılığını arttırmaktadır. Aslan ve Yazıcı’nın yürüttüğü çalışmada gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (19). Ülkemizdeki üniversite öğrencileri ile yürütülmüş çalışmada gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel düzeyde bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (24). Bizim çalışmamızın sonuçları Kayri ve Günüş’un yürüttüğü araştırma ile benzerlik göstermektedir (23). Diğer çalışma sonuçlarından farklı olarak bu çalışmada gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmuştur (19,24). Araştırma grubunda yer alan bireylerin özelliklerinin farklı olması bu sonuç üzerinde etkili olabilir.

SYBDÖ ile medeni durum, çalışma durumu, baba eğitimi, anne eğitimi, aile gelir durumu, kronik hastalık tanısı arasında istatistiksel düzeyde bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). İBÖ ile medeni durum, çalışma durumu, arkadaş grubu varlığı, baba eğitim düzeyi,

anne eğitim düzeyi, kronik ve ruhsal hastalık tanısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

İBÖ ile manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler arasında ters yönlü zayıf, SYBDÖ ile tüm alt boyutlar arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Tıp öğrencilerinin yer aldığı bir araştırmada riskli internet kullanımı olan öğrencilerin SYBDÖ puan ortalamasının düşük olduğu, riskli internet kullanıcısı olanların kişilerarası ilişkiler, fiziksel aktivite ve stres yönetimi alt boyut puanlarının da anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir (13). Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş araştırmaya göre SYBDÖ ile problemlili internet kullanımı ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde korelasyon olduğu bildirilmiştir (14). Araştırma sonuçlarımız literatür ile uyumludur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yetersiz olması özellikle bu davranışlardan kişilerarası ilişkiler, manevi gelişim gibi davranışların yeterli düzeyde olmaması internetin bağımlılık oluşturunca düzeyde kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi internetin kullanımındaki riskli davranışları ve bağımlılığı da azaltacak bir unsur olabilir. Bu çalışmanın sınırlılıkları; bir üniversitenin hemşirelik öğrencileri ile öz bildirime dayalı olarak yürütülmüş olmasıdır.

Bu araştırmanın sonucuna göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile internet bağımlılığı düzeyi arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Sağlıklı yaşam biçiminin özellikle üniversitede okuyan öğrencilerde olumlu yönde geliştirilmesi internet bağımlılığından koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir. Kişilerarası ilişki becerisinin güçlendirilmesi, manevi boyutun geliştirilmesi internetin uygunsuz ve bağımlılık yapıcı düzeyde kullanımını azaltacak bir girişim olabilir. Konu ile ilgili öğrencilerin ders programlarına öğretici ve hayata geçirmeyi sağlayıcı uygulamalı derslerin koyulması önerilmektedir. Yapılacak araştırmaların ve lisansüstü tezlerin sağlıklı yaşam biçimini geliştirici girişimleri içermesi, internet bağımlılığının ne olduğu ve korunmak için gerekli önlemleri içeren uygulamaların etkililiğini ölçmeyi hedeflemesi yararlı olabilir.

KAYNAKLAR

1. Kim Y, Park JY, Kim SB, et al. The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutr Res Pract*. 2010; 4(1): 51-57.
2. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013.
3. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*. 1998; 1(3): 237-244.
4. TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>. (20 Ağustos 2019'da ulaşıldı).
5. Kawabe K, Horiuchi F, Ochi M, et al. Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2016; 70(9): 405-412.
6. Canan F, Ataoglu A, Ozcetin A, Icmeli C. The association between Internet addiction and dissociation among Turkish college students. *Compr Psychiatry*. 2012; 53(5): 422-426.
7. Kır I, Sulak Ş. Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2014; 13(51): 150-167.
8. Akdağ M, Yılmaz B, Özhan U, İsmail Ş. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2014; 15(1): 73-96.
9. Aslan E, Yazıcı A. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2016; 19(3):109-117.
10. Kırdağ, N, Yıldız H, Hayar E, et al. Hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*. 2016; 8(1): 15-36.

11. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. *Nurs Res.* 1987; 36(2): 76-81.
12. Öztürk M, Yancı H. A, Türksoy A, Yıldız, E. İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin fakültelere göre kişilik özelliklerinin ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.* 2012; 4(1-2): 39-44.
13. Arıkan İ, Tekin Ö. F. Tıp öğrencilerinde riskli internet kullanıcılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi.* 2017; 19(3): 173-180.
14. Nazık F, Güneş G. Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Cukurova Medical Journal.* 2019; 44 (Suppl 1): 41-48.
15. Bahar Z, Beşer A, Gördes N, et al. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.* 2008; 12(1):1-13.
16. Tuygar Ş. F, Arslan M. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2015; 6(2): 59-66.
17. Altay B, Çavuşoğlu F, Güneştaş İ. Tıp Fakültesi Hastanesi'nde çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi.* 2015; 8(1):15-22.
18. Berçin T. Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve bu davranışları etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.* 2010: Ankara.
19. Yılmaz E, Şahin Y. L, Haseski H. İ, Osman E. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi.* 2014; 4(1): 133-144.
20. Liu TC, Desai RA, Krishnan-Sarin S, et al. Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *J Clin Psychiatry.* 2011; 72(6): 836-845.
21. Carbonell X, Chamarro A, Griffiths M, et al. Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología/Annals of Psychology.* 2012; 28(3): 789-796.
22. Kayrı M, Güniç S. Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions.* 2016; 3(2): 165-183.
23. Mayda A. S. Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki İnternet bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki. *Konuralp Tıp Dergisi.* 2015; 7(1): 6-14.