







Genç Yetişkinlerde Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Dijital Bağımlılık Düzeyi İlişkisi

Relationship between Dysfunctional Attitudes and Level of Digital Addiction in Young Adults

Feride Ercan ¹ , Senanur Erdoğan ¹ , Cansu Erlen ¹ , Dilanur İnce ¹ ,
Esmâ Demirci ¹ , Nursel Alan ¹ 

1. Gazi Üniversitesi, Ankara

Abstract

Objective: The aim of the study to examine the relationship between dysfunctional attitudes and the level of digital addiction in young adults.

Method: The sample of the study consisted of n=390 young adults between the ages of 18-24, reached by random sampling method, which is one of the non-probability sampling methods. As a data collection tool; "Participant Information Form", "Dysfunctional Attitude Scale (DAS-17)" and "Digital Addiction Scale (DAS)" were used. The data of the research was obtained with an online questionnaire prepared through Google Forms.

Results: The mean age of the participants was 20.93±1.60 (min.=18.0; max.=24.0) and 83.8% were women. The mean total score of the young adults was 53.47±19.32 for the Dysfunctional Attitude Scale and 2.79±0.82 for the Digital Addiction Scale. A positive and moderate relationship was found between the participants' total mean scores obtained from Dysfunctional Attitude Scale and Digital Addiction Scale. The linear regression model established with the variables of the descriptive characteristics of the participants, their characteristics related to internet use, their dysfunctional attitudes and digital addiction levels was found to be statistically significant, and it was determined that the model explained 33.7% of the variance.

Conclusion: Digital addiction in young adults can be explained by having dysfunctional attitudes, education level, daily internet usage time and not having an additional chronic disease. This research can help to understand the factors that influence digital addiction and provide evidence for developing preventive and intervention strategies specific to young adults.

Keywords: Young adults, dysfunctional attitudes, digital addiction

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ve dijital bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir

Yöntem: Araştırmanın örneklemini olasılıksız örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme yöntemi ile ulaşılan 18-24 yaş arası n=390 genç yetişkin oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; "Katılımcı Bilgi Formu", "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-17)" ve "Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)" kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Google Forms aracılığıyla hazırlanan çevrimiçi anket formu ile elde edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 20,93 ± 1,60 (min.=18,0; max.=24,0) olup, %83,8'i kadın idi. Katılımcıların FOTÖ-17 ortalama puanı 53,47±19,32 ve DBÖ ortalama puanı 2,79±0,82 idi. Katılımcıların FOTÖ-17 ve DBÖ'den alınan toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönlü orta şiddette bir ilişki saptanmıştır. Katılımcılara ilişkin tanıttıcı özellikler ve internet kullanımına ilişkin değişkenler ile fonksiyonel olmayan tutumları ve dijital bağımlılık düzeyleri değişkenleri ile kurulan lineer regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı olup, modelin varyansın %33,7'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Sonuç: Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık, fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olma, eğitim düzeyi, günlük internet kullanım süresi ve ek bir kronik hastalığa sahip olmama durumu ile açıklanabilmektedir. Bu araştırma dijital bağımlılık üzerinde etkili olan faktörleri anlamaya yardımcı olabilir ve genç yetişkinlere özgü önleyici ve müdahale stratejilerini geliştirmek için kanıt sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Genç yetişkinler, fonksiyonel olmayan tutumlar, dijital bağımlılık

Correspondence / Yazışma Adresi: Feride Ercan, Gazi Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara Türkiye E-mail: ferideercan@gazi.edu.tr

Received /Gönderilme tarihi: 11.11.2022 Accepted /Kabul tarihi: 25.01.2023

Giriş

Fonksiyonel olmayan tutumlar kişinin kendine, başkalarına ve dünyaya karşı oluşturduğu olumsuz düşüncelerdir. Bu düşünceler küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlayan kalıcı inançlardır. Kişilerin çevrelerinden onay alma ve beğenilme ihtiyacı olması, mükemmeliyetçi davranması fonksiyonel olmayan tutumlara örnek verilebilir (1,2). Bu tutumlar bireylerin hedeflerine ulaşmasını engeller ve esnek değildir. Kişi, kendini yetersiz hissettiği için başarılı olamayacağını düşünür, kendini sürekli küçümser ve mutsuz olur. Fonksiyonel olmayan tutumlar çoğunlukla problemleri davranışlarla beraber görülür. Fonksiyonel olmayan tutumlar bireyi gerçeklikten uzaklaştırarak sanal ortama yönlendirmektedir (1,3).

Sanal ortamda kendini rahat hissetme, arkadaş çevresinde kabul görmeyen ve pasif kalan bireylerde, zamanının çoğunu dijital ortamda geçirmeye yönlendirici olmaktadır. Gelişen teknolojiyle birlikte birçok uygulama hayata dahil olmuş ve insanlar kısa sürede, zaman ve mekandan bağımsız olarak bu uygulamalara kolay bir şekilde ulaşabilmeye başlamıştır. Bilgisayar, telefon, tablet ve internet ağı gibi teknolojik ürünlerin hayatın her alanında olması, sürekli ve tekrarlayan kullanımı ve geçirilen sürenin artması bireylerde dijital bağımlılık ile sonuçlanmaktadır (4,5,6). Dijital bağımlılık prevalansı dünya genelinde farklılık göstermekle birlikte Doğu ülkelerinde %8,9 ila Batı ülkelerinde %4,6 arasında değişmektedir (7).

Dijital bağımlılık kavramı olarak, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı veya diğer dijital medya bağımlılığıyla ilgili alt türleri içeren kapsayıcı bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır (4). Ayrıca, dijital bağımlılıklar aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır. Kişinin eylemde bulunarak teknolojik aleti kullanımı aktif, sadece izleme dinleme gibi eylemleri ise pasif bağımlılık olarak adlandırılır (8).

Dijital bağımlılık bireylerin sorumluluklarını aksatmasına ve sosyal hayatlarının olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır (2,9,10). Özellikle günlük yaşam içerisinde online eğitim sistemi, randevu almak, rezervasyon yaptırmak, alışveriş sitelerinin sık kullanımı insanları teknolojik ürünleri daha çok kullanmaya yönlendirmektedir. Bu durumda bireyler konfor alanlarından çıkmadıkları için sosyal etkileşimleri zarar görmekte ve iletişim sorunları yaşamaktadır (11). Dijital bağımlı bireyler zaman kısıtlaması olmaksızın kullandıkları interneti, sosyal yaşamlarında göstermeye çekindikleri duygularını sanal ortamda ifade etmek için kullanmaktadırlar (9). Sanal ortamda oynanan oyunlar her yaşta bireyin ilgisini çekmektedir. Bireylerin zamanının çoğunu oyun oynayarak geçirmesi ve sosyal hayattan kendilerini izole etmeleri fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Bireyler oyun oynamadıkları zamanlarda kendilerini kaygılı ve stresli hissetmektedirler (8,12). Diğer yandan bireylerin akıllı telefon kullanma isteklerine engel olamamaları kullanmadıkları zamanlarda bireyleri şiddete meyilli ve agresif hale getirmektedir (13).

Genç yetişkinlik dönemi, özellikle sosyal yaşantının yapılandırıldığı ve yaşamın ilerleyen aşamalarının şekillendiği bir dönem olarak bireylerin hayatlarında önemli bir yaşam dönemidir. Bu dönemin sağlıklı olarak geçirilmesi kapsamında, genç yetişkinlerin fonksiyonel olmayan tutumlarının ve günümüzün önemli bir sorunu haline gelen dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin belirlenmesi literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Literatür incelendiğinde fonksiyonel olmayan tutumlar ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi genç yetişkinler açısından ele alan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu doğrultuda araştırmada genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ve dijital bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmada, a) genç yetişkinlerin fonksiyonel olmayan tutum düzeyi nedir?, b) genç yetişkinlerin dijital bağımlılık düzeyi nedir?, c) genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyini etkileyen faktörler nelerdir? ve d) genç yetişkinlerin fonksiyonel olmayan tutum düzeyi ile dijital bağımlılık düzeyi arasındaki ilişki nasıldır? sorularına yanıt aranmıştır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan 18-24 yaş arası bireyler, örneklemini ise çalışmanın işleme kriterlerini karşılayan bireyler oluşturmaktadır. TÜİK verileri (2022)'ne göre 2021 yılı sonu itibarı ile 15-24

yaş arası genç nüfus 12 milyon 971 bin 289 kişidir. Genç nüfusun %29'unu 15-17 yaş grubu bireylerin oluşturduğu göz önüne alındığında, geriye kalan 18-24 yaş arası genç yetişkin nüfus yaklaşık 9 milyon 209 bin 615 (%71) kişidir (14). Örneklem büyüklüğü için çalışmaya dahil edilmesi gereken minimum katılımcı sayısının belirlenmesinde Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından geliştirilmiş örneklem büyüklüğü hesaplama tablosundan faydalanılmıştır (15). Buna göre 0.05 örnekleme hatası ve %95 güven aralığında 384 katılımcının örneklem için yeterli olacağı değerlendirilmiştir. Olasılıksız örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel (rastlantısal) örnekleme yöntemi ile $n=390$ katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın işleme kriterleri çalışmaya katılımda gönüllü olma, 18–24 yaş aralığında olma, online anket doldurma beceri ve teknik imkanlarına sahip olma; dışlama kriterleri ise Türkçe okuyup anlama ile ilgili sınırlılığı olma şeklindedir. Veri toplama formunu dolduran katılımcıların tamamı ($n=390$) örnekleme dahil edilmiştir.

İşlem

Araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde yürütülmüştür. Araştırmaya başlamadan önce Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan araştırma uygulamasının yapılabilmesi için yazılı izin (19.04.2022 tarih ve 08 sayılı karar; Araştırma Kod No:2022-509) alınmıştır. Çalışmada kullanılacak veri toplama araçları için geçerlik güvenilirlik çalışmasını yapan yazarlardan mail aracılığı ile izin alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerden araştırmanın amacı, uygulama yöntemi, süreci ve elde edilmesi planlanan sonuçlara ilişkin açıklama yapılarak, ankete başlamadan önce online form aracılığı ile aydınlatılmış onam alınmıştır.

Çalışmada verilerinin toplanmasında veri toplama araçları "Google Forms" aracılığı ile çevrimiçi ortama aktarılmıştır. Hazırlanan "Google Forms" linki e-mail, whatsapp ve sosyal medya aracılığı ile online olarak katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcılardan "Google Forms" aracılığı ile bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Çalışmanın uygulanması 20 Nisan–30 Mayıs 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında, araştırmacılar tarafından oluşturulan Katılımcı Bilgi Formu, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcı bilgi formu, bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, en uzun süre yaşadığı yer, ekonomik durumlarını algılama düzeyi, kronik hastalık olma durumu, psikiyatrik bir rahatsızlığı olma durumu, fiziksel bir engeli olma durumu, bireysel/sosyal faaliyetlere katılma durumu, günlük internet kullanım süresi, internet kullanım amacı, internete erişmek için kullanılan dijital araç, internete bağlanılan ortam gibi tanıtıcı bilgilerini içeren soru formudur.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-17)

Graaf ve arkadaşları tarafından fonksiyonel olmayan tutumları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (16). Ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Batıgün tarafından yapılmıştır (3). Ölçek 7'li likert tipi olup toplam 17 maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, Mükemmeliyetçilik\performansa odaklanma (11 madde) ve bağımlılık (6 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşan bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınacak puan 17-119 arasında değişmektedir. Toplam puanın artması fonksiyonel olmayan tutumların fazlalığını ifade etmektedir. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .81, mükemmeliyetçilik alt boyutu .77 ve bağımlılık alt boyutu için .74 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada FOTÖ-17'nin toplam puan için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .90 olarak saptanmıştır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) (Ek 3)

Kesici ve Tunç tarafından dijital bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (17). Ölçek, 5'li Likert tipinde olup toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, aşırı kullanma (5 madde), nüks etme (3 madde), hayatın akışını engelleme (4 madde), duygu durumu (4 madde), bırakamama (3 madde) olmak üzere beş alt boyuttan oluşan bir yapıya sahiptir. Ölçek puanlamasında, puanlar toplanır ve madde sayısına bölünür.

Beklenen puan aralığı 1 (en düşük) ve 5 (en yüksek) olup, yüksek puan göreceli olarak bireyin dijital bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tamamının Cronbach alfa güvenilirliği .87 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada DBÖ'nün toplam puan için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak saptanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların özellikleri (n=390)

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	327	83,8
Erkek	63	16,2
Medeni durum		
Bekar	386	99,0
Evli	4	1,0
Eğitim durumu		
Lise ve altı mezunu	40	10,3
Üniversite öğrencisi	311	79,7
Lisans ve üstü mezun	39	10,0
Çalışma durumu		
Çalışmıyor	339	86,9
Çalışıyor	28	7,2
Part time (Kısmi zamanlı) çalışıyor	23	5,9
En uzun süre yaşadığı yer		
Büyükşehir	186	47,7
İl merkezi	72	18,5
İlçe	87	22,3
Köy	45	11,5
Ekonomik durumu		
İyi	46	11,8
Orta	269	69,0
Kötü	75	19,2
Kronik rahatsızlığı bulunma durumu		
Evet	32	8,2
Hayır	358	91,8
Psikiyatrik rahatsızlığı bulunma durumu		
Evet	34	8,7
Hayır	356	91,3
Fiziksel bir engeli bulunma durumu		
Evet	3	0,8
Hayır	387	99,2
Bireysel faaliyetlere katılma durumu		
Katılıyor	96	24,6
Bazen katılıyor	262	67,2
Katılmıyor	32	8,2
Sosyal faaliyetlere katılma durumu		
Katılıyor	99	25,4
Bazen katılıyor	250	64,1
Katılmıyor	41	10,5

*Yaş Ort. \pm SS = 20,93 \pm 1,60 (min.=18,0; max.=24,0)'dir.

Veri Analizi

Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri genç yetişkinlerin tanımlayıcı özellikleri, internet kullanımına ilişkin özellikleri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarının düzeyi; Bağımsız değişkenleri ise Dijital Bağımlılık Düzeyi'dir. Verilerin analizinde IBM SPSS v.23.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma vb. tanımlayıcı istatistiklerle verilmiştir. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyut puanları açısından basıklık (Skewness) ve çarpıklık (Kurtosis) değerlerine göre normallik ölçümü yapılmıştır. Elde edilen değerler -1.5 ile +1.5 arasında olduğu için verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (18). Ankette bulunan her bir ölçek için Cronbach Alpha güvenirlik testleri uygulanmıştır. Normal dağılım gösterdiği için FOTÖ-17 ve DBÖ ölçek puan ortalamaları, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri verilmiş ve fonksiyonel olmayan tutumları ile dijital bağımlılık düzeylerinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon katsayıları kullanılmıştır. Dijital bağımlılığa etki eden faktörlerin incelenmesinde lineer regresyon analizi enter metodu kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı problemi (multicollinearity) VIF değeri ile incelenmiştir. Önemlilik düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Katılımcıların yaş ortalaması $20,93 \pm 1,60$ (min.=18,0; max.=24,0) olarak bulunmuştur. Katılımcıların %83,8'i kadın ve %99,0'u bekarıdır. Katılımcıların %79,7'si üniversite öğrencisi, %86,9'u herhangi bir işte çalışmamakta ve %69,0'u ekonomik durumunu orta olarak değerlendirmektedir. Katılımcıların %47,7'sinin yaşamının büyük kısmını büyükşehirde geçirdiği, %8,2'sinin kronik bir hastalığı, %8,7'sinin psikiyatrik bir hastalığı ve %0,8'inin fiziksel bir engeli olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %67,2'sinin bireysel faaliyetlere ve %64,1'inin ise sosyal faaliyetlere bazen katılım gösterdiği saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların internet kullanımına ilişkin bilgileri

Değişkenler	n	%
Günlük internet kullanım süresi		
2 saatten az	57	14,6
3-4 saat arası	153	39,2
5-6 saat arası	119	30,5
7 saat ve üzeri	61	15,6
İnternet kullanım amacı*		
Araştırma yapmak	252	64,6
Oyun oynamak	116	29,7
Haberleri takip etmek	196	50,3
Sohbet etmek	262	67,2
Sosyal medya platformlarında vakit geçirmek	335	85,9
İnternete erişmek için en sık kullanılan dijital araç		
Akıllı telefonu	369	94,6
Tablet /Bilgisayar	21	5,4
İnternete sıklıkla bağlanılan ortam*		
Yalnız iken	359	92,1
Sosyal ortamlar	90	23,1
Okulda ders / İş ortamı	106	27,2
Yemek yeme ortamı	170	43,6
Ulaşım araçlarında bulunma	153	39,2

*İnternet kullanım amacı ve internete sıklıkla bağlanılan ortam için "Evet" diyen katılımcılar üzerinden n ve yüzde olarak verilmiştir.

Katılımcıların %39,2'si günlük internet kullanım süresinin 3-4 saat olduğunu, %85,9'u interneti sosyal medya platformlarında vakit geçirmek için kullandığını, %94,6'sı internete erişmek için akıllı telefon kullandığını ve %92,1'i interneti yalnız olduğunda kullandığını ifade etmiştir (Tablo 2).

Araştırmada katılımcıların FOTÖ-17 ölçeği toplam puan ortalaması $53,47 \pm 19,32$ olup, alt boyut puan ortalamaları Mükemmeliyetçilik/Performansa Odaklanma $32,11 \pm 13,22$, Bağımlılık $21,36 \pm 8,24$ olarak saptanmıştır. Araştırmada katılımcıların DBÖ ölçeğine göre toplam puan ortalaması $2,79 \pm 0,82$ 'dir. Ölçeğin alt boyut puan ortalamaları Aşırı kullanma $2,77 \pm 0,93$, Nüks etme $2,78 \pm 1,19$, Hayatın akışını engelleme $2,51 \pm 1,08$, Duygu durumu $2,36 \pm 0,98$, Bırakamama $3,77 \pm 1,05$ olarak belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların FOTÖ-17 ve DBÖ puan ortalamaları

Ölçek	Ort, \pm SS	min,; max,
FOTÖ-17		
FOTÖ-17 toplam puanı	$53,47 \pm 19,32$	min.=17,0; max.=119,0
Alt boyut puanları		
Mükemmeliyetçilik/Performansa odaklanma	$32,11 \pm 13,22$	min.=11,0; max.=77,7
Bağımlılık	$21,36 \pm 8,24$	min.=6,0; max.=42,0
DBÖ		
DBÖ toplam puanı	$2,79 \pm 0,82$	min.=1,0; max.=5,0
Alt boyut puanları		
Aşırı kullanma	$2,77 \pm 0,93$	min.=1,0; max.=5,0
Nüks etme	$2,78 \pm 1,19$	min.=1,0; max.=5,0
Hayatın akışını engelleme	$2,51 \pm 1,08$	min.=1,0; max.=5,0
Duygu durumu	$2,36 \pm 0,98$	min.=1,0; max.=5,0
Bırakamama	$3,77 \pm 1,05$	min.=1,0; max.=5,0

Katılımcıların FOTÖ-17 toplam puan ortalaması ile DBÖ toplam puan ortalaması arasında pozitif yönlü orta şiddette bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların FOTÖ-17 toplam puan ortalaması ile DBÖ alt boyutlarından "hayatın akışını engelleme" ve "duygu durumu alt boyutu" arasında pozitif yönlü orta şiddette bir ilişki; "aşırı kullanma", "nüks etme" ve "bırakamama" alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların FOTÖ-17 mükemmeliyetçilik/performansa odaklanma alt boyut puanı ile DBÖ toplam puanı, "hayatın akışını engelleme" ve "duygu durumu" alt boyutları arasında pozitif yönde orta şiddette ilişki; "aşırı kullanma" ve "nüks etme" alt boyutları ile ise pozitif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır. Genç yetişkinlerin FOTÖ-17 bağımlılık alt boyutu ile DBÖ toplam puanı ve DBÖ tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. FOTÖ-17 ve DBÖ arasındaki ilişki

	FOTÖ-17 Toplam puan	Mükemmeliyetçilik/Performansa odaklanma	Bağımlılık
DBÖ Toplam puan	$r=,492$; $p=0,00$	$r=,474$; $p=0,00$	$r=,394$; $p=0,00$
Aşırı kullanma	$r=,372$; $p=0,00$	$r=,372$; $p=0,00$	$r=,276$; $p=0,00$
Nüks etme	$r=,331$; $p=0,00$	$r=,306$; $p=0,00$	$r=,285$; $p=0,00$
Hayatın akışını engelleme	$r=,458$; $p=0,00$	$r=,445$; $p=0,00$	$r=,361$; $p=0,00$
Duygu durumu	$r=,510$; $p=0,00$	$r=,504$; $p=0,00$	$r=,386$; $p=0,00$
Bırakamama	$r=,232$; $p=0,00$	$r=,197$; $p=0,00$	$r=,229$; $p=0,00$

* $p < 0,001$; **, Pearson korelasyon

Dijital bağımlılığa etki eden bağımsız değişkenler lineer regresyon analizi ile incelenmiştir. Kurulan lineer regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=9,983$; $p < 0,001$). Kurulan lineer regresyon modelinde bağımsız değişkenler, bağımlı değişkeni %33,7 oranında açıklamaktadır. Üniversite öğrencisi olanların dijital bağımlılığı lise ve alt mezunu olanlara göre 0,35 daha azdır ($p=0,010$). İki saatten az günlük

internet kullananlara göre 5-6 saat arası kullananların dijital bağımlılık puanı 0,437 kat ve 7 saat ve üzeri kullananların dijital bağımlılık puanı 0,705 kat daha fazladır ($p<0,001$). Kronik hastalığı olanların dijital bağımlılık puanı kronik hastalığı olmayanlara göre 0,291 kat daha azdır ($p=0,023$). FOTÖ toplam puanı bir birim artığında ise dijital bağımlılık puanı 0,021 birim artmaktadır ($p<0,001$) (Tablo 5).

Tablo 5. Dijital bağımlılık puanına etki eden faktörlerin lineer regresyon analizi ile incelenmesi

Değişkenler	β_0 (%95 CI)	S.hata	β_1	t	p	r^1	r^2	VIF
Sabit	1,818 (0,715 - 2,922)	0,561		3,240	0,001			
Yaş	-0,028 (-0,079 - 0,023)	0,026	-0,055	-1,078	0,282	-0,083	-0,056	1,502
Cinsiyet (Referans: Kadın)	-0,094 (-0,3 - 0,111)	0,105	-0,043	-0,901	0,368	0,016	-0,047	1,308
Eğitim durumu (Referans: Lise ve altı)								
Üniversite öğrencisi	-0,35 (-0,616 - -0,084)	0,135	-0,172	-2,587	0,010	-0,026	-0,134	2,607
Lisans ve üstü mezun	-0,307 (-0,672 - 0,058)	0,186	-0,113	-1,653	0,099	-0,055	-0,086	2,736
Çalışma durumu (Referans: Çalışmıyor)								
Çalışıyor	0,025 (-0,271 - 0,32)	0,150	0,008	0,164	0,870	0,009	0,009	1,328
Part time çalışıyor	-0,12 (-0,409 - 0,17)	0,147	-0,035	-0,814	0,416	-0,026	-0,042	1,062
Günlük internet süresi (Referans: 2 saatten az)								
3-4 saat arası	0,109 (-0,1 - 0,318)	0,106	0,065	1,022	0,307	-0,172	0,053	2,377
5-6 saat arası	0,437 (0,215 - 0,659)	0,113	0,247	3,878	<0,001	0,123	0,198	2,374
7 saat ve üzeri	0,705 (0,452 - 0,957)	0,129	0,314	5,482	<0,001	0,222	0,275	1,922
Yaşanılan yer (Referans: Köy)								
Büyükşehir	0,045 (-0,177 - 0,267)	0,113	0,028	0,397	0,691	-0,045	0,021	2,815
İl merkezi	0,12 (-0,135 - 0,374)	0,130	0,057	0,922	0,357	-0,001	0,048	2,230
İlçe	0,211 (-0,034 - 0,457)	0,125	0,108	1,690	0,092	0,078	0,088	2,382
Ekonomik durum (Referans: Kötü)								
İyi	-0,1 (-0,36 - 0,16)	0,132	-0,040	-0,755	0,451	-0,057	-0,039	1,606
Orta	0,049 (-0,128 - 0,227)	0,090	0,028	0,549	0,583	0,031	0,029	1,531
Kronik hastalık (Referans: Hayır)	-0,291 (-0,541 - -0,041)	0,127	-0,098	-2,287	0,023	-0,099	-0,119	1,075
Psikiyatrik rahatsızlık (Referans: Hayır)	0,153 (-0,092 - 0,398)	0,125	0,053	1,227	0,221	0,022	0,064	1,088
Bireysel faaliyete katılımı (Referans: Katılmıyorum)								
Katılıyorum	-0,107 (-0,457 - 0,243)	0,178	-0,056	-0,601	0,548	-0,088	-0,031	5,185
Bazen katılıyorum	0,003 (-0,288 - 0,294)	0,148	0,002	0,021	0,983	0,084	0,001	4,253
Sosyal faaliyet katılımı (Referans: Katılmıyorum)								
Katılıyorum	0,302 (-0,026 - 0,63)	0,167	0,161	1,809	0,071	-0,072	0,094	4,654
Bazen katılıyorum	0,21 (-0,053 - 0,472)	0,133	0,123	1,569	0,117	0,055	0,082	3,616
En sık kullanılan dijital araç (Referans: tablet/bilgisayar)	0,185 (-0,118 - 0,489)	0,154	0,051	1,201	0,230	0,027	0,063	1,071
FOTÖ toplam	0,021 (0,018 - 0,025)	0,002	0,503	11,757	<0,001	0,492	0,523	1,073

F=9,983, $p<0,001$, $R^2=0,374$, Düzeltilmiş $R^2=0,337$

β_0 : Standartlaştırılmamış beta katsayısı; S, Hata: Standart Hata; β_1 : Standartlaştırılmış beta katsayısı; r_1 : Zero-order korelasyon; r_2 : Partial korelasyon

Tartışma

Bu araştırmada genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumların dijital bağımlılık ile ilişkisine odaklanılmıştır. Dijital bağımlılık üzerinde etkili pek çok faktör bulunmaktadır. Araştırmamızda genç yetişkinlerin günlük ortalama 3-4 saat olarak belirlenen internet kullanımının çoğunlukla sosyal medya platformlarında vakit geçirmek amacıyla olduğu belirlenmiştir. Genç yetişkinler sıklıkla yalnız kaldıklarında akıllı telefon aracılığı ile internete erişim sağlamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda benzer şekilde gençlerin akıllı telefonları sosyal medya yazılımları ve mobil oyunlar için kullandığı belirlenmiştir (19,20). Bu araştırmada genç yetişkinlerde dijital bağımlılığın, fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olma,

eğitim düzeyi, günlük internet kullanım süresi ve ek bir kronik hastalığa sahip olma durumu ile açıklandığı belirlenmiştir.

Araştırmamızda lise ve altı okul mezunu olan genç yetişkinlerin dijital bağımlılık düzeylerinin, üniversite öğrencisi veya mezunu olanlar ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, eğitim düzeyinin, yaşamdan duyulan memnuniyeti artırdığı ve yaşamdan duyulan memnuniyetin artmasının ise daha az sosyal medya bağımlılığı ile sonuçlandığı ile açıklanabilir (21). Ancak literatürde yapılan bir çalışmada, araştırmamız bulgusunun aksine eğitim düzeyi yükseldikçe sanal toleransın ve sosyal medya bağımlılığı riskinin arttığı belirtilmiştir (22).

İnsanlar gerçek hayattaki ilişkilerde daha az ve internette daha fazla zaman harcadıkça, problemlerli internet kullanım riski artmaktadır (23). Araştırmamızda, günlük internet kullanım süresi arttıkça dijital bağımlılık puanının da arttığı belirlenmiştir. Literatürde araştırmamız ile benzer şekilde akıllı telefon kullanım süresi ile bağımlılık arasında anlamlı bir fark olduğu (19), problemlerli internet kullanımı olan gençlerde internet kullanım süresinin problemlerli internet kullanımı olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (24).

Araştırmamızda kronik bir hastalığı bulunan genç yetişkinlerin dijital bağımlılık düzeyinin olmayanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum kronik hastalığa sahip genç yetişkinlerin yaşam koşullarına uyum sağlama ve günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede sağlıklı olmanın önemini benimsedikleri ile açıklanabilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yetersiz olması özellikle bu davranışlardan kişilerarası ilişkiler, manevi gelişim gibi davranışların yeterli düzeyde olmaması internetin bağımlılık oluşturuvcu düzeyde kullanımı ile ilişkili bulunmuştur (25). Literatürde de bu sonucu destekler nitelikte yapılan çalışmalarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının olumlu yönde geliştirilmesi internet bağımlılığından koruyucu bir faktör olarak belirtilmiştir (25,26).

Araştırmamızda, genç yetişkinlerin fonksiyonel olmayan tutumlarının orta düzeyde olduğu, dijital bağımlılık düzeylerinin ise orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır. Yapılan bir meta analiz çalışmasında genel nüfusun dörtte biri kadarının en az bir dijital bağımlılık alt türünden (İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı) etkilenebileceği saptanmıştır. Yaygınlık açısından bakıldığında oyun bağımlılığı %6,04'ten akıllı telefon bağımlılığı için %26,9'a kadar değişmektedir (27). Fonksiyonel olmayan tutumlar, adaptif olmayan bilişsel şemalar ile ilişkili olup, başa çıkma stratejilerini etkileyebilir. Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyde çevresiyle etkileşim sürecinde oluşan ve bireyin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili olarak gelişen olumsuz inançların tamamıdır (28). Bu doğrultuda fonksiyonel olmayan tutumların fazlalığı bireylerde davranışsal bir bozukluk olarak dijital bağımlılık düzeyinin artırması ile sonuçlanabilir.

Teknolojik gelişmeler ile sosyal yaşamını internet ile sınırlandıran, cep telefonundan uzaklaştığında yalnızlık hissedilen, arkadaşları ile iletişimini sosyal medyadan sağlayan ve kendisine yeni bir çevrimiçi kimlik oluşturan bağımlı bir nesil ortaya çıkmıştır. Davranışsal bir bağımlılık olarak ifade edilen dijital bağımlılık, temelinde eksik hissetme duygusu ile ortaya çıkabilmektedir (29). Mükemmeliyetçilik, onay alma ve beğenilme ihtiyacı fonksiyonel olmayan tutumlarına sahip olan bireylerde problemlerli davranış olarak dijital bağımlılık ortaya çıkabilmektedir. Nitekim araştırmamızda genç yetişkinlerin fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Literatürde araştırmamız sonuçları ile benzer şekilde fonksiyonel olmayan tutumlar ile akıllı telefon bağımlılığı (20,30) ve problemlerli internet kullanımı (31) arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon (32), ve yalnızlık (19) ile ilişkilendirilmiştir. Yapılan bir çalışmada, sosyal ilişkileri açısından kendini popüler olarak gören bireylerde akıllı telefon bağımlılık oranlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (20). Ancak çalışmamızda değerlendirilen genç yetişkinlerin bireysel faaliyetlere veya sosyal faaliyetlere katılım durumlarına ilişkin dijital bağımlılık açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın katılımcıları 18-24 yaş arası genç yetişkinler ile sınırlandırılmıştır. Bu yüzden araştırmadan elde edilen bulgular sadece aynı yaş grubundaki bireyler için genellenebilir özelliktedir. Araştırmanın farklı yaş gruplarında yeniden uygulanması literatüre katkı sağlayacaktır. Araştırma için veri toplama süreci dijital formlar aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların

dijital bağımlılık düzeyi fonksiyonel olmayan tutum düzeyi ile açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırma kapsamı, dijital bağımlılık düzeyi yordayıcıları açısından geliştirilebilir özelliktedir.

Araştırmamızda sonuç olarak, genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ve dijital bağımlılık ilişkisi değerlendirildiğinde; genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumların ve diğer sosyodemografik değişkenlerden eğitim düzeyi, günlük internet kullanım süresi, kronik hastalık olma durumunun dijital bağımlılık düzeyini %33,7 oranında açıkladığı görülmüştür.

Ülkemizde genel nüfus içinde gençlerin yüksek oranı, dijital teknolojilerin yaygın kullanımı ancak yeterince izlenmemesi, dijital bağımlılığı önemli bir sorun haline getirmektedir. Dijital teknolojinin faydalarını gözeterek, aşırı kullanımının nasıl kontrol altına alınabileceği ve psikososyal etkileri ile nasıl baş edilebileceği önemli bir çalışma alanıdır. Bu kapsamda dijital bağımlılığın ortaya çıkmasında etkili olan bireysel ve toplumsal özelliklerin anlaşılmasına ve ortaya çıkan sorunların çözümüne katkı sağlayacak her türlü çalışmanın değerli olduğu değerlendirilmektedir. Bu araştırma sonuçlarının da artan dijital bağımlılık düzeyinin sebeplerinin anlaşılmasında katkı sağlaması beklenmektedir. Alandaki akademik çalışmalar dijital bağımlılığın çoğunlukla ilişkili olduğu faktörler ve sonuçlarına odaklanmaktadır. Özellikle genç yetişkinlerde dijital bağımlılığı yordayıcı faktörlerin ortaya konulması, sorun ortaya çıkmadan geliştirilebilecek özelliklerin belirlenmesi açısından önemlidir. Gelecekte yapılacak araştırmaların dijital bağımlılığı önleyici yaklaşımlar ve müdahale stratejilerini kapsayıcı nitelikte olması önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Beck JS. Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. Şahin, NH (Çeviren). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2001.
2. Yıldız M. Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi 2017; 1(1): 1-7.
3. Şahin NH, Batıgün AD. Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği kısa formu (FOTÖ-17) uyarlama çalışması. Türk Psikoloji Yazıları 2016; 19(38): 91-99.
4. Christakis DA. The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. JAMA 2019; 321(23): 2277-2278.
5. Çiftçi H. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi 2018; 7(4): 417-434.
6. Yang SC, Tung CJ. Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. Comput Human Behav 2007; 23(1): 79-96.
7. Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. Neurosci Biobehav Rev 2020; 118: 612-622.
8. Arslan A, Kırık AM, Karaman M, Çetinkaya, A. Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi 2015; 8(8): 34-58.
9. Gülaçtı F. İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkisi. Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi 2020; 5(2): 213-229.
10. Karaca S, Uyanık E, Kenç M, et al. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresif belirtiler. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2021; 12(2): 510-516.
11. Albayrak ES. Sosyal ağlar ve modern insanın yalnızlaşması: Coca-cola reklam örneği. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 2019; 18(70): 929-942.
12. Şahin C, Tuğrul VM. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Journal of World of Turks 2012; 4(3): 115-130.
13. Shin SC, Baek SK. The influence of adolescents' smart phone addiction on aggression. Korean Review of Crisis and Emergency Management 2013; 9(11): 345-362.
14. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). İstatistiklerle Gençlik, 2021. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu, 2021
15. Yazıcıoğlu Y, Erdoğan S. SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık, 2004.
16. de Graaf LE, Roelofs J, Huibers MJ. Measuring dysfunctional attitudes in the general population: The Dysfunctional Attitude Scale (form A) revised. Cognit Ther Res 2009; 33(4): 345-355.
17. Kesici A, Tunç NF. The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. Universal Journal of Educational Research 2018; 6(1): 91-98.
18. Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics. 6th Edition, Boston: Pearson, 2013.

19. Çakır Ö, Ebru O. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2017; 13(1): 418-429.
20. Serin EK, Durmaz YÇ, Polat HT. Correlation between smartphone addiction and dysfunctional attitudes in nursing/midwifery students. Perspect Psychiatr Care 2019; 55(4): 703-709.
21. Koçak O, İlme E, Younis MZ. Mediating role of satisfaction with life in the effect of self-esteem and education on social media addiction in Turkey. Sustainability 2021; 13(16): 1-14.
22. Koçak O, Arslan H, Erdoğan A. Social media use across generations: From addiction to engagement. European Integration Studies 2021; 15(1): 63-77.
23. Baloğlu M, Kozan HİO, Kesici S. Gender differences inand the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. J Med Internet Res 2018; 20(1): e33.
24. Kitazawa M, Yoshimura M, Murata M, et al. Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. Psychiatry Clin Neurosci 2018; 72(7): 531-539.
25. Kırış N, Güver Y. Hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. Bağımlılık Dergisi 2019; 20(4): 232-240.
26. Nazik F, Güneş G. Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Cukurova Medical Journal 2019; 44(1): 41-48.
27. Meng SQ, Cheng JL, Li YY, et al. Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. Clin Psychol Rev 2022; 92: 1-12.
28. Beck AT. The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. Arch Gen Psychiatry 2005; 62(9): 953-959.
29. Yengin D. Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. Turkish Online Journal of Design Art and Communication 2019; 9(2): 130-144.
30. Yuchang J, Cuicui S, Junxiu A, Junyi L. Attachment styles and smartphone addiction in chinese college students: The mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem. Int J Ment Health Addict 2017; 15(5): 1122-1134.
31. Odacı H, Çıkırıkçı Ö. Dysfunctional attitudes as a mediator in the association between problematic internet use and depression, anxiety, and stress. J Ration Emot Cogn Behav Ther 2022; 40(1): 1-22.
32. Herrero J, Urueña A, Torres A, Hidalgo A. Smartphone addiction: Psychosocial correlates, risky attitudes, and smartphone harm. J Risk Res 2019; 22(1): 81-92.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support