

Geniřletilmiş Özet

Telefon bağımlılığı depresyona mı neden oluyor?

Giriř

Akıllı telefon kullanımının son yıllarda giderek artması akıllı telefon bağımlılığında artışa da neden olmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı diğeri bağımlılık türlerinde (internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, kumar vb.) artışa ve pekişmeye neden olmaktadır. Türkiye’de dünyadakine benzer şekilde bilhassa son 10 yılda giderek artan sayıda akıllı telefon kullanıcısı vardır. Ülkemizde telefon kullanıcılarının %77’si akıllı telefon kullanmaktadır. Akıllı telefon kullanımı hayatı kolaylaştırırsa da, kullanım süresinin uzunluğu ve bununla birlikte günlük yaşamı olumsuz etkilemesi gibi sorunlara da neden olabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının DSM-V tanı kriterlerine göre kumar bağımlılığı ve/veya internet oyun oynama bozukluğu ile benzerlikleri vardır. Akıllı telefon bağımlılığının en önemli psikolojik sonuçları arasında depresyon gelişimi gelmektedir. Depresyon tanım olarak duygudurum değişikliklerine (üzgün, boş hissetme veya irritabilite) bağılı olarak kişide somatik ve bilişsel değişiklikler olması ve kişinin fonksiyonel kapasitesinin etkilenmesidir. Depresyon kişinin günlük yaşantısını hafif seviyede etkileyebileceği gibi intihara kadar gidebilen geniş bir klinik yelpaze de gözlenebilir. Bunun için akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon gelişiminin erken dönemde tespiti ve tedavisinin yapılması toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı birinci basamakta akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiyi etkileyen faktörleri değerlendirmektir.

Gereç ve Yöntemler

Çalışmamız kesitsel ve tanımlayıcı bir araştırma olup; Mayıs-Temmuz 2019 tarihleri arasında web ortamında paylaştığımız link üzerinden katılarak anketi dolduran 352 katılımcı (Erkek n = 160, Kadın = 192) ile gerçekleştirilmiştir. Örneklem büyüklüğü basit rasgele örneklem yöntemiyle %95 güven aralığı, %5 hata payıyla 341 kişi olarak hesaplanmış, 400 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiş, çalışma süresi dahilinde 352 katılımcı ile sonlandırılmıştır. Katılımcılar herhangi bir nedenle Aile Sağlığı Merkezlerine başvuran 18 yaş üstü ve çalışmaya katılmayı kabul eden bireylerden oluşmaktadır. Çalışma için Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 03 karar numarası ile 2019/06 sayılı oturumda 03.04.2019 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Onamları alındıktan sonra sosyodemografik özelliklerin ve akıllı telefon kullanımı ile ilgili bilgilerin yer aldığı 19 soruluk bir form, akıllı telefon bağımlılık ölçeği kısa form (10 soru) ve Beck depresyon envanterini (21 soru) web ortamında yanıtlamışlardır. Çalışmaya katılan 18 yaş ve altı 10 birey çalışma dışı bırakılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının tespiti için çeşitli ölçekler kullanılmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu 2013 yılında Kwon ve ark tarafından geliştirilmiş olup ülkemizde ise geçerlilik-güvenilirlik çalışması 2015 yılında Noyan CO ve ark. tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan 6’lı Likert tipi ölçek 1-6 puan arasında puanlanmakta toplam puan 10-60 arasında olmaktadır. Toplam puan arttıkça akıllı telefon bağımlılığı da artmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu değerlendirmesinde tüm grup için kesme puanı >29,50 üstü alınmıştır. Bu sonuca göre bir katılımcının ölçekten aldığı toplam puan (hem kız hem de erkek katılımcılar için geçerli) 29,50 ve 29,50’nin altında ise akıllı telefon bağımlısı olmadığı, 29,50’nin üstünde ise akıllı telefon bağımlısı olduğu kabul edilmiştir. Beck Depresyon Kesme Puanları; “10-16 puan = Hafif düzeyde depresif belirtiler, 17-29 puan = Orta düzeyde depresif belirtiler, 30-63 puan = Şiddetli depresif belirtiler” olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin analizinde SPSS versiyon 20.0 istatistik paket programı kullanıldı. Elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemlerle (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri) incelendi. Çalışmanın tanımlayıcı istatistiklerinin gösteriminde; sürekli sayısal değişkenler için ortalama \pm standart sapma (SS), minimum-maksimum değerler, kategorik değişkenler için sayı (n) ve yüzde (%) kullanıldı. Grupların karşılaştırılmasında kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında Ki-kare ya da Fisher testi kullanıldı. Sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U ya da Kruskal Wallis testi kullanıldı. Sürekli değişkenlerin birbiri ile ilişkisini değerlendirmek için spearman korelasyon testi kullanıldı. İstatistik anlamlılık sınır değeri olarak $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların %54,5’i (n = 192) kadındı. Ortalama yaş $40,05 \pm 10,65$ (min:18-max:73) idi. Eğitim durumu %87,8 (n = 309) üniversite, %10,2 lise ve %2 ilkokul idi. Katılımcıların toplam akıllı telefon bağımlılık ortalaması $24,32 \pm 11,24$ (n = 352) iken Beck depresyon ölçeği toplam puan ortalaması $10,80 \pm 7,94$ (n = 352)’dü. Katılımcıların %28,97’sinin akıllı telefon bağımlılığı, %52,3’ünün depresif belirtilere sahip olduğu tespit edildi. Akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif anlamlı ilişki gösteren durumlar yaşın 35’ten küçük olması, kadın cinsiyet, bekar olmak, öğrenci olmak, aylık gelirin <1000 TL olması, evde internet bağlantısı, sosyal medya kullanımı, sosyal medya kullanım süresinin uzun olması, telefon değiştirme sıklığının yüksek olması ve akıllı telefon kullanma süresinin günde 5 saatten fazla olması iken, eş ve çocuklarla yaşama akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde ilişkilidir.

Depresyon sıklığı ile sosyal medya kullanım süresi (1-2 saat/gün) ve sosyal medya kullanım süresi (≥ 5 saat/gün) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ile Beck’in depresyon envanteri arasında zayıf ancak pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = 0,147$; $p = 0,006$).

Tartışma

Katılımcıların yaklaşık 1/3'ünde akıllı telefon bağımlılığı ve yarısında da depresif belirtilerin tespit edilmesi konunun önemini ortaya koymaktadır. Birinci basamakta akıllı telefon bağımlılık riski (≤ 35 yaş altı, kadın cinsiyet, bekar, öğrenci, aylık kazanç < 1000 TL, evden internete bağlanma, sosyal medya kullanma, sosyal medya kullanım süresinde fazlalık, cep telefonu değiştirme sıklığında fazlalık, akıllı telefon kullanma süresinin ≥ 5 saat/gün olması) ve depresyon riski (Sosyal medya kullanma süresi 1-2 saat/gün ve akıllı cep telefonu kullanma süresi ≥ 5 saat/gün) yüksek olanlar başta olmak üzere sorun yaşayan herkes Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form ve Beck Depresyon Anketi ile taranmalıdır. Sonuç olarak akıllı telefon bağımlılığı ve/veya depresyon tespit edilenlerde gerekli yaşam tarzı değişiklikleri (ör: sosyal medya ve akıllı telefon kullanma süreleri kısıtlanması vb.) yapılmalı ve depresyonun tedavisi planlanmalıdır.