

Geniřletilmiş Özet

Depresyon, Anksiyete, Stres ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü

Giriř

Akıllı telefonlar sıradan mobil telefonlara kıyasla çok daha üstün bilgi işleme kapasitesi olan, internet erişimi, alışveriş, oyun, iletişim vb. gibi özellikleri bulunan mobil telefonlardır. Akıllı telefonlar, çok fonksiyonlu ve kolay erişilebilir olmaları nedeniyle hızla yaygınlaşmış ve günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmişlerdir. Sağladıkları sayısız kolaylıkla birlikte akıllı telefonların kontrolsüz ve aşırı bir biçimde kullanılması olası pek çok soruna neden olmaktadır. Bu sorunlardan en önemlilerinden biri akıllı telefon bağımlılığıdır. Alanyazında bir davranışsal bağımlılık olarak kabul gören akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin kişiler arası ilişkilerini ve günlük işlevselliği olumsuz etkileyen, aşırı düzeyde ve kontrol dışı akıllı telefon kullanımı olarak ifade edilmektedir. Geçmiş araştırma bulguları ve ilgili kuramlar (Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Telafi Edici İnternet Kullanımı Kuramı) akıllı telefon bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olabilecek risk faktörlerini ortaya koymaktadır. Buna göre bireyler rahatsız edici içsel deneyimlerin olumsuz etkilerini hafifletmek için çevrimiçi aktivitelere (ör. Akıllı telefon kullanımı) başvurmaktadırlar. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın bu ilişkide önemli bir aracılık etkisinin olabileceği ifade edilmektedir. Yaşantısal kaçınma temel olarak iki ögeden oluşmaktadır. İlk olarak kişinin itici öznel deneyimlerle (ör. Bedensel duyular, duygular, düşünceler) temasta kalmak istememesi ve ikinci olarak bu deneyimlerden kaçınmak veya kontrol etmek amacıyla önlemler almasıdır. Bu bağlamda yaşantısal kaçınmanın itici öznel deneyimlerle (ör. Depresyon, anksiyete ve stres) ile sorunlu davranışlar (ör. Akıllı telefon bağımlılığı) arasında ki ilişkii açıklayıcı bir niteliği olduğu söylenebilir. Sonuç olarak bu çalışmada, depresyon, anksiyete, stres ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Çalışmaya uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 546 gönüllü üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS-21) 21 maddelik versiyonu, yaşantısal kaçınma Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin (ÇBYKÖ) 30 maddelik versiyonu ve akıllı telefon bağımlılığı Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (ATBÖ-KF) 10 maddelik versiyonu ile değerlendirilmiştir. Veri analizinde yapısal eşitlik modelinden (YEM) yararlanılmıştır.

Bulgular

Yaş ve cinsiyet kontrollü sonuçlar depresyon, anksiyete, stres, yaşantısal kaçınma ve akıllı telefon bağımlılığının pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ek olarak depresyon, anksiyete, stres ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir.

Tartışma

Yaş ve cinsiyet kontrollü sonuçlar (i) depresyon, anksiyete, stres, yaşantısal kaçınma ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ve (ii) yaşantısal kaçınmanın depresyon, anksiyete, stres ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde aracılık rolünün olduğunu göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığını önleme ve müdahale çalışmalarında bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerin ve bu olumsuz içsel deneyimlerin etkilerinin azaltılması amacıyla gösterilen yaşantısal kaçınma eğiliminin çalışılmasının önemli olduğu söylenebilir. Ancak yaşantısal kaçınmayı içeren önleme ve müdahale programlarının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için daha ileri araştırmalar gerekmektedir. Üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini azaltmak için depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ve bu olumsuz deneyimlere yönelik gösterilen yaşantısal kaçınma eğilimini ele alan atölye çalışmalarının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak mevcut çalışma kesitsel bir araştırma olduğundan araştırma bulgularına ilişkin nedensel çıkarımlar yapılamaz. İkinci olarak veriler çevrimiçi ortamda düzenlenmiş öz bildirim dayalı anket formları vasıtasıyla elde edilmiştir. Bu durum katılımcıların sosyal olarak kabul edilebilir yanıtlar vermelerine yönelik bir yanlılığa neden olmuş olabilir. Üçüncü olarak çalışma örneklemini Türkiye’de yaşayan üniversite öğrencilerinin oluşturması çalışma bulgularının genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Son olarak mevcut çalışmada akıllı telefon bağımlılığı tek boyutlu olarak ele alınmıştır. Gelecekte yürütülecek çalışmaların internet bağımlılığı, online oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, online seks bağımlılığı gibi farklı bağımlılık türlerini kapsayacak biçimde yürütülmesinin daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.