

Yaşantısal Kaçınma ile Dijital Bağımlılık İlişkisinde Dijital Araç Kullanımının Aracılık Rolü

The Mediating Role of Digital Tool Use in the Relationship between Experiential Avoidance and Digital Addiction *

Şükrü BALCI** 
Elif KAYA GÜLER*** 

Öz

Dijital teknolojiler, hayatın her alanında vazgeçilmezimizdir. İnternetin etkileşim imkânı sağlaması, dijital araçların erişilebilir ve taşınabilir olması cihazların kullanım süresini arttırdığı gibi dijital bağımlılık riskini de artırmaktadır. Bir bakıma dijital bağımlılıklarının temelini oluşturmaktadır. Diğer yandan internetin sahip olduğu birçok avantaj kaçınma davranışlarını kolaylaştırmaktadır. İnternet ve dijital araçlar insanlara stresli ve sorunlu durumlarda kolay bir kaçış yolu sunmaktadır. İnsanların, istenmeyen ve olumsuz durumları yaşamamak için geliştirdiği strateji ve savunma biçimleri yaşantısal kaçınma olarak adlandırılmaktadır. Üzücü ve stresli durumlardan kendini korumak adına kaçınmak, sorunlarla baş edebilmek için farklı yollar denemek, kişilere kısa süreli rahatlama, uzaklaşmış olma hissi yaşatabilmektedir. İnternet ve dijital teknolojiler kişiye stresli durumlardan uzaklaşması için büyük kolaylık sağlayabilmektedir. Bu durum bağımlılık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. 390 üniversite öğrencisi ile yüz yüze anket tekniğiyle toplanan veriler, katılımcıların stresli durumlarla başa çıkma ve olumsuz hislerden kaçınma amacıyla dijital araçları aktif bir şekilde kullandığını göstermektedir. Araştırmada yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık ilişkisinde, dijital araç kullanımının aracılık rolü belirlenmiştir. Yine yaşantısal kaçınmanın, dijital araç kullanımı ve dijital bağımlılık üzerinde pozitif anlamlı etkisi bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Yaşantısal Kaçınma, Dijital Teknoloji Kullanımı, Üniversite Öğrencileri

* Bu makalenin araştırması, Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Etik Kurulu'nun 04.03.2022 tarihli E.247334 sayılı kararı gereğince Etik Kurul Onayı almıştır.

** Prof. Dr., Balcı, Şükrü, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye, sukubalci@selcuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0477-0622

*** Arş. Gör., Kaya, Elif, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye, elif.kaya@selcuk.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4629-6647

Abstract

Digital technologies are indispensable in our life. The fact that the internet provides interaction opportunity, and those digital tools are accessible and portable, in a way, form the basis of their digital addiction. On the other hand, many advantages of the internet facilitate avoidance behaviors. The Internet and digital tools offer people an easy way to escape from stressful and problematic situations. The strategies and defense forms that people develop to avoid unwanted and negative situations are called experiential avoidance. Escaping to protect oneself from sad and stressful situations, trying different ways to cope with problems, can give people a short-term relief and a feeling of being distant. Internet and digital technologies can provide great convenience for the person to get away from stressful situations. This situation brings with it addiction problems. The data collected by the face-to-face survey technique with 390 university students show that the participants actively use digital tools to cope with stressful situations and avoid negative feelings. In the study, the mediating role of digital tool use was determined in the relationship between experiential avoidance and digital addiction. Again, experiential avoidance has a positive and significant effect on digital tool use and digital addiction.

Keywords: Digital Addiction, Experiential Avoidance, Use of Digital Technology, University Students

Giriş

Bilgi ve iletişim teknolojileri, internet ve dijital araçlar sahip olduğu işlevler ve birçok açıdan sağladıkları kolaylıklar ile gündelik hayatın kalıcı bir parçası olmuştur. İnternet ve sosyal ağlar iletişim kurmak, bilgi edinmek, içerik üretmek ve paylaşmak, sosyal ilişkiler kurmak ve gündelik işleri çevrim içi bir şekilde yapmak gibi birçok işleve sahiptir. Belirtilen bu özellikleri ile internet ve dijital araçların yaygın kullanımı bağımlılık problemlerine kadar uzanabilmektedir. Anlık tatmin duygusu sağlayan çevrim içi alışveriş, oyun, mesajlaşma gibi davranışlar kontrol edilmediğinde bağımlılığa dönüşmektedir. İnternet, sosyal medya, oyun ve çevrim içi alışveriş bağımlılığını kapsayan dijital bağımlılık kişinin interneti, dijital araçları saplantılı ve dürtüsel bir şekilde belirli gereksinimlerine ulaşmak için aşırı kullanımını içermektedir (Alrobai vd., 2016). Kontrolsüz ve aşırı kullanım sonucu kişinin akademik performansının düşmesi, sosyal ilişkilerinin zayıflaması, depresyon ve uyku bozukluklarının yaşanması dijital bağımlılıkların ciddi bir sorun oluşturduğunu göstermektedir.

Akıllı telefon, çevrim içi oyun ve internet bağımlılığı gibi farklı türleri içeren dijital bağımlılıklar depresyon, uyku bozukluğu, akademik erteleme, sosyal ilişkilerin bozulması ve yaşantısal kaçınma gibi değişkenlerle ilişkilendirilmektedir. Yaşantısal kaçınma stresli ve kabullenilmesi zor durumlarla başa çıkmak için kişiye yardımcı olsa da tutulmayan yaslar, görmezden gelinen ve çözülmeyen problemler var olan sorunları derinleştirmektedir (Hayes vd., 1996). Yaşantısal kaçınma davranışları bireylere sorunlardan ve stresten kısa süreli uzak kalma noktasında rahatlama sağlasa da üzeri kapatılan problemler ilerleyen süreçlerde tekrar ortaya çıkmakta ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Oyun, madde, alışveriş ve sosyal medya bağımlılıkları ise yaşantısal kaçınma davranışlarını pekiştirmede aracı rol görebilmektedir. Diğer yandan bağımlılıkların sağladığı anlık rahatlama ise kişinin kaçınma motivasyonunu yükseltmektedir. Yaşantısal kaçınma ve bağımlılık olgusu üzerine yapılan çalışmalar kaçınma davranışlarının bağımlılık düzeyini arttırdığını ortaya koymaktadır (Bong & Kim, 2017).

Çevrim içi oyun, sosyal medya uygulamaları ve dijital platformlar kişinin odağını ve ilgisini o anki içerikte tutarak kişiyi sorunlu durumlardan uzak tutabilmektedir. Bu durum kişinin düşünmek istemediği ve kendisini sakındığı stresli olayları o an için ortadan kaldırmaktadır. Bu çalışmada dijital bağımlılıklar ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiden yola çıkarak yaşantısal kaçınmanın, dijital araç kullanımı üzerinde ve dijital araç kullanım süresinin de dijital bağımlılık üzerinde pozitif anlamlı etkisinin bulunduğuna ilişkin hipotezler kurulmuştur. Bu doğrultuda çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma ve dijital bağımlılık ilişkisinde dijital araç kullanım süresinin etkisi incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılarak katılımcıların stresli ve sorunlu gördüğü durumlardan kendisini korumak amacıyla sergilediği yaşantısal kaçınma davranışı ile dijital bağımlılık ilişkisi arasında dijital araç kullanımının aracı rolü ele alınmıştır.

Yaşantısal Kaçınma

Bütün canlılar hayatlarını tehdit eden olumsuz durum ve etkilerden kaçınma içgüdüsüne sahiptir. Acı verici anlar, kayıplar ve stresli durumlar kabullenilmesi ve baş edilmesi zor olarak kabul edilmektedir. Bu durumlarda kişi yaşadıklarını unutma, düşünmeyi erteleme ve bastırma gibi yöntemler tercih edebilmektedir (Chawla & Ostafin, 2007). Kaçınma davranışı da kişinin olumsuz ve zorlu durumlara uyum sağlamasını, stresle başa çıkmasını kolaylaştırabilmektedir. Yaşantısal kaçınma, sorun yaratan duygu, durum ve olumsuz uyaranları kontrol etme veya bunlardan kaçma çabalarını içeren öz-düzenleme stratejilerini ifade etmektedir (García-Oliva & Piqueras, 2016).

Yaşantısal kaçınma, olumsuz olarak görülen duygu, düşünce, anı ve davranışsal yatkinleri deneyimlemekten kaçınmak için gerçekleştirilen eylemleri tanımlayan bir kavramdır. Kişinin duygu ve düşünceler veya belirli olaylardan bilinçli bir şekilde kaçınmasının yanı sıra bunları bastırmak için çaba sarf etmesi de yaşantısal kaçınma içerisinde değerlendirilmektedir. Yaşantısal kaçınma aynı zamanda olumsuz deneyimlerin biçimini, yaşanma sıklığını ve bu duruma neden olan bağlamları değiştirmek için kullanılan yöntemleri de içermektedir (Hayes vd., 1996).

Olumsuz yaşam deneyimlerini ve stresli durumları paylaşmak, hatırlamak kişinin aynı acıyı yeniden hissetmesine sebep olabilmektedir. Bu nedenle kişi rahatsız edici durumlardan ve hatırlatıcılardan kaçınmak için kendini motive etmektedir (Chawla & Ostafin, 2007). Yaşantısal kaçınma kişinin olumsuz durumlardan kendisini koruma ve kaygıyı kontrol etme gibi durumlarda kısa süreli rahatlama sağlayabilmektedir. Ancak hayatın bir parçası olan acı ve üzüntü insan olmanın kaçınılmaz bir unsurunu oluşturmaktadır. Kişinin acıyı kabullenememesi ve kaçınma davranışları sergilemesi patolojik bir zayıflık olarak görülmektedir (Kashdan vd., 2006).

Duygusal kaçınma, düşünce baskılama, dikkat dağıtma, erteleme, bastırma ve inkâr etme yaşantısal kaçınma yollarındandır. Olumsuz ve stresli durumlarla baş edebilmek için kişinin belirli düşünceleri engellediği, kendini meşgul ettiği, savunma mekanizması olarak duygu ve düşüncelerini bastırdığı görülmektedir (Chawla & Ostafin, 2007). Belirtilen bu yaşantısal kaçınma stratejileri kısa vadede kişiye olumsuz yaşam deneyimini unuttursa da tedavi edilmediğinde sağlık ve psikolojik sorunların yanı sıra madde kullanımı gibi bağımlılıklara neden olmaktadır (Thompson & Waltz, 2010). Patolojik bir süreç olarak tanımlanan yaşantısal kaçınma durumunda bireyler çevresel

tehditlerin yanı sıra olası can sıkıcı durumlara da karşı dikkatli davranmaktadırlar. Yaşanması muhtemel sorunların bağlamını değiştirecek davranışlar sergileyen bireyler, olayları kendi iç dünyasında değerlendirmektedir. Bu durum bireylerin psikopatolojik semptomlar geliştirmesine yol açabilmektedir (Monestés vd., 2018).

Yaşantısal kaçınma, bağımlılık gibi farklı klinik problemlerle ilişkilendirilmektedir. Kişinin olumsuz deneyimlerle başa çıkma stratejisi olarak stresi azaltacağı düşüncesi ile madde kullanımının yanı sıra oyun ve teknoloji kullanım noktasında da aşırıya kaçtığı görülmektedir (Hayes vd., 2004). Diğer yandan dürtüsel bir şekilde stresli durumlardan kaynaklanan etkilerden korunmak adına yapılan davranışlar bağımlılığın temel sebebini oluşturmaktadır. Olumsuz duygularını kontrol edemeyen, sosyal destek açısından ihtiyacını gideremeyen ve stresli durumlardan kaçınmak isteyen her birey yaşantısal kaçınma davranışlarına yatkın olarak değerlendirilebilmektedir (Contractor vd., 2019).

Stresli ve kaygılı durumlarda kişinin yaşantısal kaçınma ve hedefe yönelik davranışlarda bulunması kişiye geçici bir rahatlama sağlamaktadır. Ancak yaşantısal kaçınma davranışları depresyonun başlaması ve sürdürülmesinde temel semptomlardan biri olarak kabul edilmektedir. Yaşantısal kaçınma davranışlarının sık sık kullanılması duygu düzenleme bozukluğuna ve kaygı düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Tull & Gratz, 2008). Ayrıca travma geçmişi olan bireyler istenmeyen duygu ve düşünceleri unutmak, üzüntü veren durumların şiddetini azaltmak için yaşantısal davranışlara sergilemeye yatkın kabul edilmektedir. Travma yaşayan bireylerin üzüntü veren durumlarla başa çıkma çabası ve olası sorunları önleme amaçlı davranışları yaşantısal kaçınmaya sebep olmaktadır (Marx & Sloan, 2005). Başa çıkma stratejisi olarak yaşantısal kaçınma stres yaratan problemi çözmediği için stres faktörlerinin artmasına, psikolojik sorunların derinleşmesine yol açmaktadır (Holahan vd. 2005). Yaşantısal kaçınma bağımlılık yapan davranışlar ile ilişkilendirilmektedir. Yapılan çalışmalar madde bağımlılığı (Forsyth vd. 2003), sosyal kaygı (Buckner vd., 2014) ve travma sonrası stres bozukluğu (Serrano-Ibáñez vd., 2021) gibi etkenlerin yaşantısal kaçınmanın duygusal motivasyon aracı olduğunu göstermektedir.

Dijital Bağımlılık

Dijital teknolojilerin gelişmesi ve yaygınlaşması ile dijital araçlar gündelik hayatın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. İnternet, akıllı telefon ve diğer dijital teknolojilerle iletişim ihtiyacının karşılanmasının yanı sıra gündelik işler de dijital araçlar üzerinden yürütülmeye başlanmıştır. Özellikle geleneksel olanın dijitale dönüşmeye başlaması ile dijital araçların kullanımının artması, problemlerli internet kullanımı ve teknoloji bağımlılığı gibi kavramları da gündeme getirmiştir.

İnternet erişimi sağlayan herkes dijital araçlar ile birçok işi çevrim içi yapabilmekte, boş zamanını değerlendirebilmekte, çevrim içi oyun, alışveriş ve sosyal medya uygulamaları ile zaman geçirmektedir. Bu şekilde artan dijital teknoloji kullanımı insanlarda bir alışkanlık durumu yaratmakta ve öz kontrol sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Allcott vd., 2022). Her birey interneti ve dijital araçları farklı sürede ve farklı amaçlarla kullanmaktadır. İhtiyaç doğrultusunda ve kişinin kontrolünü sağlayabildiği durumlarda kullanılan dijital araçlar ve internet sorunlu olarak

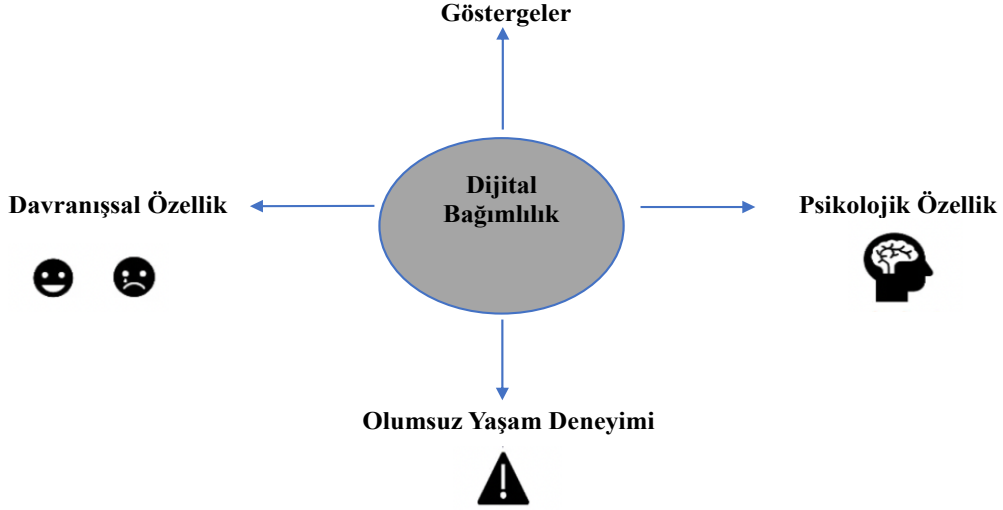
değerlendirilmemektedir. Ancak bireyin kullanıma sınır getirememesi, dijital araçlara veya internete erişim sağlayamadığında yoksunluk hissetmesi bağımlılığı neden olmaktadır (Eşgi, 2013).

Dijital bağımlılık, aşırı, dürtüsel ve aceleci davranışlarla karakterize edilen dijital cihazların sorunlu kullanımını ifade etmektedir (Alrobai vd., 2016). Kişinin dijital araçları ve uygulamaları kullanmak için kendisini kontrol edemediği ve karşı koyamadığı (Çırak, 2021) dijital bağımlılık, tutuklu veya ödüllendirici hissettiren bir faaliyeti tekrarlama isteğini dijital teknolojiler üzerinden gerçekleştirmek olarak tanımlanmaktadır (Kaltiala-Heino vd., 2004). Dijital bağımlılık, internette fazla zaman geçiren kişinin ödül ve rahatlama motivasyonları üzerinden biyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşamasına neden olan kronik bir hastalıktır (Peper & Harvey, 2018). Dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve sosyal becerilerin azalması gibi sorunları beraberinde getiren dijital bağımlılık, patolojik davranış bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Alrobai vd., 2016). İnternetin ve dijital araçların aşırı kullanımın beyinde madde bağımlılığına benzer narkotik etki oluşturması ile (NP İstanbul Beyin Hastanesi, 2022) kişinin çevrim içi sosyal ağlarda amaçsızca zaman geçirmesi beyin fonksiyonlarını bozarak günlük ve akademik görevleri ertelemesine neden olmaktadır (Montag & Walla, 2016).

Kişinin telefon, bilgisayar, teknolojik araçlar ve sosyal ağlar ile olan ilişkisini tanımlayan dijital bağımlılık, internet bağımlılığı, akıllı telefon, teknoloji, oyun ve alışveriş bağımlılıklarını içeren kapsayıcı bir kavramdır (Altınok, 2021). Sorunlu internet kullanımı olarak adlandırılan, gündelik hayatı doğrudan etkileyen işlevsel ve psikiyatrik sorunlara neden olan internet bağımlılığı (Yang-Yang vd., 2021), kaygı ve depresyon gibi psikolojik faktörlerin etkili olduğu çevrim içi oyun bağımlılığı (Hyun vd., 2015) ve internetin yaygınlaşması ile çevrim içi satın alma kolaylığı nedeniyle artan online alışveriş bağımlılığı (Rose & Dhandayudham, 2014) gibi dijital bağımlılık çatısında birleştirilen bağımlılık türleri birçok çalışmada ele alınmıştır.

Dijital bağımlılığın bir türü olarak internet bağımlılığı üzerine çalışan ilk araştırmacılardan Kimberly S. Young (1999) çevrim içi değilken internetin hayalini kurma, internette geçirilen zamanı yönetememe ve süre ile ilgili yalan söyleme, gündelik işlerin sekteye uğraması gibi durumları sorunlu internet kullanımının belirtileri olarak değerlendirmektedir. Bu durumda ortaya çıkan internet bağımlılığında kişinin çevrim içi kalma isteği ile dijital araçlarla daha fazla zaman geçirmesi fiziksel, psikolojik sorunlara ve akademik performansın düşmesine neden olmaktadır.

Raian Ali ve proje ekibinin (2018) dijital bağımlılık belirtilerini tanımlamaya ilişkin yürüttükleri projede dijital bağımlılığa neden olan değişkenler aşağıdaki modelde sunulmuştur. Teknolojiye ve dijital araçlara ayrılan zaman, araçları kullanım ve kontrol etme sıklığı; dijital araçların kullanılmadığında hissedilen yoksunluk ve erişim sağlama adına aceleci tavırlar dijital bağımlılığın göstergeleri olarak kabul edilmektedir. Kişinin herhangi bir işi olmasa da dijital aracı ile meşgul olması, dijital aracını kullanmak için kendisi ile çatışma yaşaması bağımlı bireyin psikolojik özelliklerindedir. Dijital bağımlıların davranışsal özellikleri ise, kullanım noktasında sınırlarını belirleyememeleri ve öz kontrol sağlayamamalarıdır. Sosyal ilişkilerin sorunlu olması, akademik anlamda yeterli hissetmeme ve stres yaratan durumlardan kaçınma gibi olumsuz deneyimler de kişinin dijital araçlara yönelmesini kolaylaştırmaktadır.



Şekil 1. Dijital Bağımlılık Kavramsal Modeli (Raian, 2018)

Kişinin gündelik hayatın problemlerinden uzaklaşmak ve zamanını geçirmek gibi sebeplerle interneti, dijital araçları sıklıkla kullanması bağımlılık derecesini arttırmaktadır. Çevrim içi ağlar ve dijital araçlarla fazla zaman geçirmesi kişinin sosyal çevresinden uzaklaşarak yalnızlaşmasına ve kaygı bozukluğu yaşamasına sebep olabilmektedir. Dijital bağımlılığa neden olan ve aynı zamanda dijital bağımlılığın sonucu olarak görülen yalnızlık, depresyon ve kaygı bozuklukları bağımlılık durumunu derinleştirmektedir. Yapılan çalışmalarda yalnızlık ve depresyonun internet kullanımını güdüleyen değişkenler olduğu belirtilmektedir. Dijital araçlar ve yalnızlık, depresyon gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar depresyon düzeyinin arttıkça çevrim içi ağlara bağımlılık düzeyinin de arttığını göstermektedir (Balcı & Baloğlu, 2018; Haand & Shuwang, 2020). Ayrıca yalnız hisseden insanların sosyal etkileşim için çevrim içi ağları daha fazla kullandığı (Nowland vd., 2018; Ceyhan & Ceyhan, 2008) diğer yandan sosyal ağları sık kullanarak gündelik hayattan soyutlanan bireylerin daha da yalnızlaştığı (Kim vd., 2009) görülmektedir.

Kişinin depresyon ve kaygı bozukluğu yaşamasına neden olan durumlardan kaçınma çabası dijital bağımlılık derecesini arttırabilmekte ve yerleşmiş bir davranış haline gelebilmektedir. Stresli ve sorunlu durumlardan duygusal anlamda bir kaçış sağlayan dijital teknolojiler bağımlılığı güçlendirebilmektedir. Diğer yandan hayatın her alanında dijital teknolojilerin aktif bir şekilde kullanılması dijital araçlara karşı büyük bir yatkınlık oluşturmuştur. Berthon ve arkadaşları (2019) her an her dakika düşünmeden dijital araçları kullanmanın, boş zaman ve stresli durumlarda teknolojiye sarılmanın zihinde ödül ve rahatlama mekanizmasını harekete geçirdiğini belirtmektedir. Bu şekilde dijital araçların sağladığı ödül hissi ile girilen döngü dijital araçların aşırı kullanımını davranış kalıbı haline getirmektedir.

Dijital bağımlılığa neden olan diğer durumlar ise stresli ve olumsuz yaşam deneyiminin yanı sıra, algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olmasıdır. İnternet ve çevrim içi uygulamalar kaygıyı

geçici olarak azaltmada ve kişinin olumsuz yaşam deneyimi ile başa çıkmasında tampon görevi görebilmektedir. Kişide algılanan sosyal destek düzeyinin düşmesi karşılaşılan stres faktörünün daha yoğun hissedilmesine neden olmaktadır. Bu durumda stresle başa çıkmak için internet ve dijital araçları kullanım motivasyonu artmakta, sosyal destek ve sosyal bağlanma ihtiyacı ile çevrim içi ağları aktif kullanılmaktadır (Leung, 2007; Yavuz & Erden Çınar, 2022; Balcı & Kaya, 2021).

Yaşantısal Kaçınma ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişki

Bağımlılık yapan davranışlar genellikle kişinin hayatında hoş olmayan olay veya durumlardan kaynaklanan karşılanmamış ihtiyaçlarla başa çıkmak için problem çözücü bir görev görmektedir. Yani bağımlılık yapan davranış, kişinin sorunları 'unutmasına' izin vermektedir. Bu durum kısa vadede kişinin sorun yaratan olayın stresi ile başa çıkmada yararlı görünse de uzun vadede bağımlılık yapan davranışları da beraberinde getirmektedir (Young, 1999). Madde bağımlılığı, internet, alışveriş ve oyun bağımlılıkları gibi farklı biçimlerdeki davranışlar ortak bir işlevi paylaşabilmektedir. İstenmeyen duygu, düşünce ve hislerden kaçınma sağlayan bu davranışlar stres azaltıcı görev görse de yaşantısal kaçınmaya neden olmaktadır (Kingston vd., 2010). Kişi tarafından duyguların yaşanma sıklığı, yoğunluğu ve süresinin yönetilmesi anlamına gelen duygu düzenleme, yaşantısal kaçınma ile yakında ilişkilidir. Duygu düzenlemede yaşanan zorluklar kişinin stresli durumlarla kolay bir şekilde başa çıkması için kaçınma davranışlarına yöneltebilmektedir. Duygu düzenleme noktasında kontrol eksikliği olan kişiler stresli ve kaygılı durumlarda bağımlılık davranışları sergilemeye daha yatkın görünmektedir. Yapılan araştırmalar internet, sosyal ağlar ve dijital araçları kullanmanın gerçeklikten kaçınma, stresli ve sorunlu durumlarla başa çıkma noktasında sıkça kullanıldığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığının duygu düzenlemedeki olumsuz etkilerini inceleyen Hormes vd. (2014) anlık bildirim ve sürekli güncellenen, içeriklerin bağımlılık davranışını pekiştirdiğini belirtmektedir.

Olumsuz ve travmatik deneyimlerden kaçınma davranışları gösteren bireylerin çeşitli bağımlılıklara yatkın olduğunu belirten Contractor vd. (2019), akıllı telefon kullanımının kaçınma aracı olduğu ve sosyal ihtiyaçları giderdiğini ancak sağladığı doyum duygusu ile bağımlılığa yol açtığını vurgulamaktadır. Travma sonrası stres bozukluğunda akıllı telefon kullanım etkisinin yaşantısal kaçınma bağlamında incelenen çalışmada (2019), akıllı telefon kullanımının travma sonrası stres bozukluğunun etkilerini azalttığı bulunmuştur. Young (1999), internet ve dijital araçlara bağımlı olan kişinin stres yaratan durumlardan kaçınma amacıyla sürekli ve aşırı kullanıma devam ettiğini ve bağımlılık durumunu derinleştirdiğini belirtmektedir. İnternet ve dijital araçların kullanımı insanlarda anlık rahatlama ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşma imkânı sağlayabilmektedir. Yaşantısal kaçınma ve telefon bağımlılığı ilişkisini inceleyen çalışmalar, akıllı telefonun kullanımının ve ulaşılmasının kolay olması ile kişiyi sorun ve etkilerinden hızlı bir şekilde uzaklaştırdığını göstermektedir (Ruiz-Ruano vd., 2020; Adıgüzel, 2018; García-Oliva & Piqueras, 2016).

Üniversite öğrencilerinin stres, depresyon ve telefon bağımlılığı ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın aracı rolünü inceleyen çalışmalar yaşantısal kaçınma davranışlarının bağımlılık düzeyinin artmasına neden olduğu sonucuna ulaşmıştır (Bong & Kim, 2017; Seong & Hyun, 2016). Sosyal medyada paylaşılan içeriklerin beğenilmesi, yeni ilişkilerin kurulması ve olumlu geri bildirimler bireyleri

motive etmektedir. Sosyal medya, anonim kimlikle kişinin kendisini kolay ifade edebilmesini sağlamakta ve kişiye mahremiyet açısından geniş bir alan sunmaktadır. İçinde bulunduğu stresli ve acı veren durumlardan uzaklaşmak isteyen birey dijital cihazlar üzerinden sosyal ağlara kolayca erişim sağlayabilmektedir. Diğer yandan sosyal medya uygulamalarının sahip olduğu çeşitli ve güncel içerikler ilgiyi sürekli canlı tutmaktadır. İçerik paylaşmanın kolay ve etkileşimin yüksek olduğu dijital platformlar yaşantısal kaçınma davranışları için güçlü motivasyon oluşturmaktadır. Dijital araçların ve içeriklerin çeşitliliği, eşzamansızlık ve erişimin kolay olması, kişinin stresli zamanlarda rahatça ulaşabileceği ve zaman geçirebileceği sosyal medya uygulamalarını kullanmasını kolaylaştırmaktadır. Sosyal medya ve internetin sağladığı imkanlar kişiye en kolay ve en yakın kaçış yolunu sunabilmektedir.

Yöntem

Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, 390 kişiden elde edilen veriler değerlendirilmektedir. Örneklemdeki kişiler, gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılabilecekleri konusunda bilgilendirilmiştir. “Bu makalenin araştırması, Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Etik Kurulu’nun 04.03.2022 tarihli E.247334 sayılı kararı gereğince Etik Kurul Onayı almıştır.” Bu çalışmada yaşantısal kaçınmanın dijital bağımlılık üzerindeki etkisinde, dijital araç kullanımının aracılık rolü mercek altına alınmaktadır.

Söz konusu araştırma, ilişkisel tarama modeli kimliğine sahiptir. Model iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi esas almakta; değişkenlerin birbiri üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2017). Modelde yaşantısal kaçınma bağımsız değişkeni, dijital bağımlılık bağımlı değişkeni ve günlük dijital araç kullanım süresi, aracı değişkeni oluşturmaktadır.

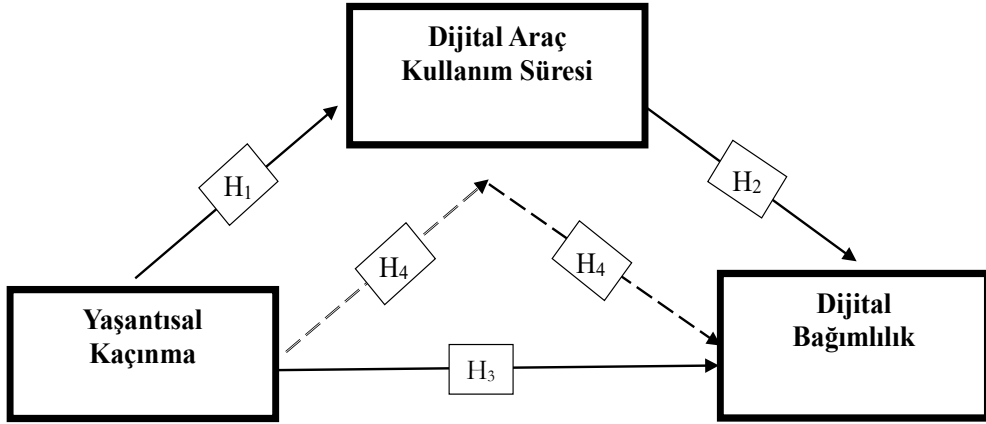
Bu çalışmanın temel amacı yaşantısal kaçınmanın dijital bağımlılık üzerindeki etkisinde dijital araç kullanımının aracılık rolünü ortaya koymaktır. Yine araştırma kapsamında yaşantısal kaçınmanın, dijital araç kullanımı ve dijital bağımlılık üzerindeki etkileri de incelenmektedir. Bu amacı gerçekleştirmek için, aşağıda sıralanan hipotezler test edilmiştir:

Hipotez 1: Yaşantısal kaçınmanın, dijital araç kullanımı üzerinde pozitif anlamlı etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 2: Dijital araç kullanım süresinin, dijital bağımlılık üzerinde pozitif anlamlı etkisi vardır.

Hipotez 3: Yaşantısal kaçınmanın, dijital bağımlılık üzerinde pozitif anlamlı etkisi söz vardır.

Hipotez 4: Yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık ilişkisinde, dijital araç kullanım süresinin aracılık rolü bulunmaktadır.



Şekil 2. Araştırma Modeli

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini, Selçuk Üniversitesi'nde eğitimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri birçok farklı amaçla dijital araçları kullanmakta ve bağımlılık davranışları taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon, bilgisayar ve çevrim içi oyun bağımlılığı ve yaşantısal kaçınma ilişki ile ilgili yapılan çalışmalar, öğrencilerin stresli durumlarda ulaşması kolay olduğu için, akıllı telefon kullanmaya yöneldiğini (Bong & Kim, 2017), gençlerin baş etme stratejisi olarak akıllı telefon kullanımının yanı sıra çevrim içi oyun oynadıkları (Çelenk, 2021) göstermektedir. İşte bu kuramsal tartışmalar ışığında yürütülen söz konusu araştırmada dijital bağımlılık ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide dijital araç kullanımının aracılık rolü incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın örneklemini belirlemede Olasılıksız Örneklem Alma Tekniğinden biri olan, Kolayda Örneklem Tekniği esas alınmış ve 420 üniversite öğrencisi ile yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Ön inceleme sonrasında 390 anket analiz için uygun görülmüştür. Yapılan anketlerin geri dönüş oranı yüzde 92,8'dir. Araştırma doğrultusunda belirlenen örneklem grubu yüzde 5 kesinlik seviyesinde ($\pm 0,05$ örnekleme hatası), araştırma nüfusunu temsil etme yeteneğine sahiptir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004; Erdoğan, 2003).

Araştırma sorularına cevap üniversite öğrencilerinin; yüzde 47,7'si erkeklerden, yüzde 52,3'ü ise kadınlardan oluşmaktadır. Elde edilen yüzdeler dağılımlar, cinsiyet yönünden karşılaştırma yapmaya uygun bulunmuştur.

Yaş sorusunun betimleyici istatistiği, örneklemdaki kişiler arasında, en düşük 18, en yüksek 54 yaşındaki üniversite öğrencisiyle görüşüldüğünü göstermektedir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 22,08'dir.

Veri Toplama Araçları

Kısa Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (BEAQ): Yaşantısal kaçınmayı farklı yönleriyle ortaya koymayı amaçlayan bu ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 6'lı Likert ölçeğinde (1= “kesinlikle katılmıyorum” ile 6= “kesinlikle katılıyorum”) derecelendirilir. Puanlar 15 ile 90 puan arasında değişir (6. madde ters kodlanmıştır). Daha yüksek puanlar daha fazla deneyimsel kaçınma gösterir (Gámez vd., 2014). Orijinal versiyonunda BEAQ kaçınma, psikopatoloji ve yaşam kalitesi ölçümleri ile ilişki göstermiştir. İngilizce versiyonu, çeşitli örnekler için ,80 ile ,89 arasında Cronbach Alpha değeriyle, iyi bir güvenilirliğe sahiptir (Vázquez-Morejón vd., 2019). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, ölçek sahibinden gerekli izinler alındıktan sonra, bu araştırmanın yazarları tarafından yapılmıştır. Bu kapsamda dil geçerliği açısından, alanında uzman akademisyenler tarafından İngilizce ve Türkçe uyarlama karşılaştırması gerçekleştirilmiş ve 150 üniversite öğrencisine ölçeğin pilot uygulama için hazır hale getirilen formu uygulanmıştır. Öğrencilerden elde edilen veriler SPSS'te oluşturulan veri setine aktarılmıştır. Ölçeğin orijinal boyutu ile Türkçeye uyarlanan formunun boyutu arasındaki uyuma bakmak için, SPSS'te oluşturulan bu veri seti üzerinde Temel Bileşenler Analizi yardımı ile Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Bu şekilde Türkçe ölçek hazır hale getirilmiştir. Bu çalışmada ölçek maddelerinin derecelendirilmesi 5'li Likert (1= Hiç katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) üzerinden yapılmıştır. Araştırmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı Cronbach's $\alpha = ,71$ olarak hesaplanmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) neticesinde, Kaiser-Meyer-Olkin Testi (KMO = ,75) ve Barlett Test of Sphericity Testi ($X^2 = 760,45$, $p < ,01$), örnek verilerinin analiz için yeterliliğini doğrulamış (Çokluk, Şekercioğlu, & Büyüköztürk, 2012) ve 15 maddeden oluşan tek boyutlu yapı ortaya konulmuştur. KMO'nun ,60'dan yüksek, Barlett testinin de anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2010). Eigenvalue değeri 3,12>1'den büyük olan tek boyut, toplam varyansın yüzde 32,12'sini açıklamaktadır.

Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (DAST): Seema, Heidmets, Konstabel ve Varik-Maasik (2022) tarafından derlenen 10 maddelik ölçek, gençlerin dijital bağımlılık düzeylerini ölçmektedir. Ölçek, dijital cihazları kullanmanın bazı yollarını ve bunlarla ilgili duyguları açıklayan ifadeler içermektedir. Katılımcılardan bu durumların ne sıklıkla meydana geldiğini, (hiçbir zaman – çok sık) 7 puanlık bir ölçekte değerlendirmeleri istenmiştir. İki farklı analizde iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = ,85$ ve ,83 olarak belirlenmiştir (Seema vd., 2022). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, gerekli izinler alındıktan sonra, bu çalışmanın araştırmacıları tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda dil geçerliği açısından; alanında uzman 4 akademisyene, İngilizce ve Türkçe uyarlamasını karşılaştırmaları istenmiş ve 150 üniversite öğrencisine, ölçeğin pilot uygulama için hazır hale getirilen formu uygulanmıştır. Öğrencilerden elde edilen veriler SPSS'te oluşturulan veri setine aktarılmıştır. Ölçeğin orijinal boyutu ile Türkçeye uyarlanan formunun boyutu arasındaki uyuma bakmak için, SPSS'te oluşturulan bu veri seti üzerinde Temel Bileşenler Analizi yardımı ile Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Böylelikle, nihai Türkçe ölçek hazır hale getirilmiştir. Bu araştırmada ölçek maddelerinin derecelendirilmesi 5'li Likert (1= Hiçbir Zaman, 5= Her zaman) üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçekten alınacak en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Puan arttıkça, bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Bu araştırmada

ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach's $\alpha = ,76$ olarak hesaplanmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda tek boyutlu yapı ortaya konulmuştur. Eigenvalue değeri $3,29 > 1$ 'den büyük olan tek boyut, toplam varyansın yüzde 32,96'sını açıklamaktadır (KMO= ,805; X²= 758,28; p= ,000).

Kişisel Bilgi Formu: Bu kısım, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet ve yaş) ile dijital araç kullanım süresini tespit etmeye yönelik olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi ve Kullanılan Testler

Araştırma için veriler; 10-15 Mart 2022 tarihleri arasında, örneklemdaki üniversite öğrencilerle yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmış ve SPSS 29 istatistik programı yardımıyla bilgisayar ortamında işlenmiştir. Çalışmada kullanılan Yaşantısal Kaçınma (Skewness: ,109; Kurtosis: ,247) ve Teknoloji Bağımlılığı (Skewness: - ,095; Kurtosis: - ,044) ölçekleri için kullanılan Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri - 1,0 ile +1,0 arasında değiştiğinden veriler normal dağılıma sahiptir (Tabachnick & Fidell, 2013). Yine dağılımın normalliğini belirlemede Kolmogorov-Smirnov Testine başvurulmuştur. Bu testin seçilmesinin nedeni, örneklemin 50'den fazla olmasıdır (Hoşoğlu, 2019). Bu testten elde edilen manidarlık düzeyinin $p > ,05$ olması dağılımın normal olduğuna işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2010). Kolmogorov-Smirnov normallik testi, dijital bağımlılık ve yaşantısal kaçınma puanlarının dağılımının ,05'in üzerinde bir anlamlılık düzeyinde normal bir dağılım izlediğini doğrulamaktadır ($Z = ,045, p = ,057$; $Z = ,045, p = ,058$). Bu noktada verilerin işlenmesinde parametrik testler tercih edilmiştir. Dijital araç kullanım süresi, yaşantısal kaçınma ve dijital bağımlılık düzeyinin kadın ve erkeklere göre farklılığı Bağımsız Örneklem T-Testi ile incelenmiştir. Yaşantısal kaçınmanın, dijital bağımlılık üzerindeki etkisini ortaya koymada Yol Analizi (Yapısal Eşitlik Modeli) kullanılmıştır. Ayrıca yaşantısal kaçınma ve dijital bağımlılık ilişkisinde, dijital araç kullanım süresinin aracı rolünü belirlemede Sobel Testine başvurulmuştur (Baron & Kenny, 1986; Yılmaz & İlhan Dalbudak, 2018).

Bulgular ve Yorum

Bu başlık altında öncelikle yaşantısal kaçınma ve dijital araç kullanım örüntülerine ilişkin betimleyici istatistik sonuçları değerlendirilmekte; daha sonra yaşantısal kaçınmanın dijital bağımlılık üzerindeki etkisine ilişkin araştırma bulguları ele alınmaktadır.

Ölçeklerin Güvenirlik ve Geçerlilikleri

Bu başlık altında öncelikle Yaşantısal Kaçınma Ölçeğindeki 15 maddenin aritmetik ortalama (mean) ve standart sapma (SD) puanları ile korelasyon ve güvenirlik katsayısı değerlerine yer verilmektedir.

Tablo 1. Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi

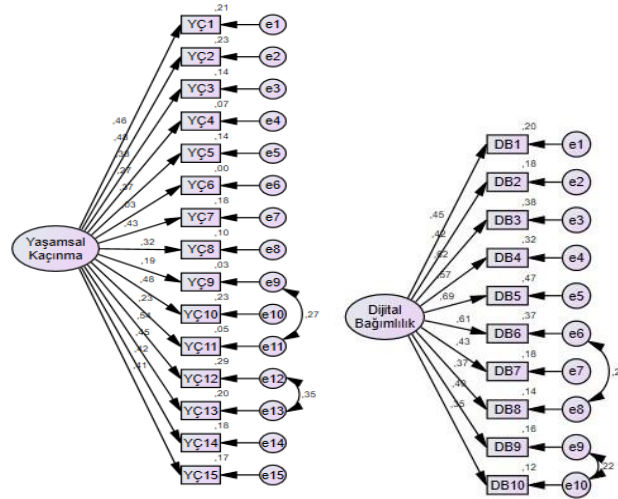
MADDELER	$\bar{X}\pm SD$	Korelasyon	Cronbach's α
İyi bir hayatın sırrı asla acı hissetmemektir	2,20±1,18	,378	,685
Beni huzursuz eden herhangi bir durumdan çabuk vazgeçerim	2,93±1,20	,355	,687
Hoş olmayan anılar aklıma geldiğinde onları aklımdan çıkarmaya çalışırım	3,50±1,11	,265	,697
Duygularımdan kopuk olduğumu hissediyorum	2,43±1,19	,253	,699
Mecbur kalmadığım sürece herhangi bir şey yapmam	2,63±1,24	,326	,691
Korku veya endişe önemli bir şey yapmaktan beni alıkoymaz (R)	2,68±1,13	,242	,722
Kendimi kötü hissetmemek için birçok şeyden vazgeçebilirim	3,08±1,16	,334	,690
Beni üzme ihtimali olan bir şeyi nadiren yaparım	3,21±1,10	,230	,701
Tam olarak ne hissettiğimi bilmek benim için zordur	2,83±1,26	,212	,705
Benim için hoş olmayan işleri mümkün olduğunca ertelemeye çalışırım	3,35±1,21	,385	,683
Rahatsız edici durumlardan kaçınmak için kendi benliğimden sapıyorum	2,35±1,09	,261	,698
En büyük amaçlarımdan biri, acı veren duygulardan uzak olmaktır	2,90±1,27	,499	,668
Üzücü duygulardan uzak durmak için çok uğraşırım	3,24±1,19	,433	,678
Bir şeyi yapmakla ilgili herhangi bir şüphem varsa onu yapmam	3,26±1,10	,335	,690
Acı her zaman zarar verir	2,63±1,35	,349	,688

Katılımcılar ölçekteki maddeler arasında “Madde 3: Hoş olmayan anılar aklıma geldiğinde onları aklımdan çıkarmaya çalışırım” ($x = 3,50$) ve “Madde 10: Benim için hoş olmayan işleri mümkün olduğunca ertelemeye çalışırım” ($x = 3,35$) ifadelerine daha yüksek puan vermişlerdir. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları; ,212 ile ,499 arasında değişmektedir. Yaşantısal Kaçınma Ölçeğindeki maddelerden hangisi dışarıda tutulursa tutulsun; geriye kalan maddelerin güvenilirlik katsayısı ,668’in üzerindedir.

Tablo 2. Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi

MADDELER	$\bar{X}\pm SD$	Korelasyon	Cronbach's α
Dijital cihazlarımı kullanamazsam sıkılırım	3,68±1,15	,352	,757
Arkadaşlarımla sosyal medyada ne yazdığımı bilmediğimde huzursuz hissederim	2,25±1,18	,331	,760
Dijital cihazlarımı kullanmazsam huysuz biri olurum	2,52±1,13	,522	,735
Dijital cihazları kullanmaya planlandığımdan daha çok zaman ayırıyorum	3,49±1,16	,455	,744
Dijital cihazlarımı bir yere bıraktığımda, tekrar kullanma isteği duyuyorum	3,48±1,15	,567	,728
Birisyle sohbet ederken bile, gözüm dijital cihazımdadır	2,40±1,17	,545	,731
Yemek yerken dijital cihazlarımı kullanırım	3,10±1,34	,400	,752
Dersler sırasında dijital cihazım üzerinden gözümü ayırmam	2,21±1,13	,384	,753
Sokakta yürürken dijital cihazımda oyun oynar veya mesajlaşırım	2,68±1,28	,409	,750
Uyumadan önce yataktayken, dijital cihazımda oyun oynar veya mesajlaşırım	4,06±1,07	,356	,756

Dijital Bağımlılık Ölçeğini oluşturan maddeler incelendiğinde ise; örneklemdaki kişilerin, “Madde 10: Uyumadan önce yataktayken, dijital cihazımda oyun oynar veya mesajlaşırım” (\bar{X} = 4,06) ve “Madde 4: Dijital cihazları kullanmaya planlandığımdan daha çok zaman ayırıyorum” (\bar{X} = 3,49) ifadelerine daha yüksek katılım gösterdikleri dikkat çekmektedir. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları; ,331 ile ,567 arasında değişmektedir.



Şekil 3. Yaşantısal Kaçınma ve Dijital Bağımlılık Ölçekleri için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Diyagramları

Her iki ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak adına Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmış ve ölçeklerin tek faktörlü yapısı test edilmiştir. Tablo 3’te sunulan uyum indeksleri için, kabul edilen değerlerin sağlandığı (Dehon vd., 2005; Hooper vd., 2008; Simon vd., 2010) ve ölçeklerin test edilen yapılarının doğrulandığı dikkat çekmektedir.

Tablo 3. Yaşantısal Kaçınma ve Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Ölçek/Model	$\Delta\chi^2$	p	df	$\Delta\chi^2/df$	RMSEA	GFI	CFI	SRMR
YKÖ	132,23	,000*	33	3,97	,080	,934	,864	,063
DBÖ	222,53	,000*	88	2,52	,063	,926	,818	,063

Not: RMSEA= Tahmin hatalarının ortalamasının karekökü; GFI= İyilik uyum indeksi; CFI= Karşılaştırmalı uyum indeksi; SRMR= Standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü.

YKÖ= Yaşantısal Kaçınma Ölçeği; DBÖ= Dijital Bağımlılık Ölçeği.

* $p < ,001$

Yaşantısal Kaçınma Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzenin betimleyici istatistik sonuçları incelendiğinde, katılımcıların ölçekten minimum 25, maksimum 69 puan aldıkları görülmektedir. Örneklemdaki kişilerin yaşantısal kaçınma düzeyi ortalaması 43,28’dir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre, yaşantısal kaçınma düzeyleri anlamlı farklılık taşımaktadır ($t= 2,44$; $p< ,05$). Betimleyici istatistik sonuçları; erkeklerin ($x = 44,30$), kadınlara ($x = 42,35$) göre, daha yüksek yaşantısal kaçınma puanına sahip olduklarını göstermektedir.

Yaşantısal kaçınma düzeyinin, dijital araç kullanım süresi üzerindeki etkilerine ilişkin Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmış ve ulaşılan bulgular aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 4. Dijital Araç Kullanım Süresinin, Yaşantısal Kaçınma Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Beta (β)	t	Sig.
(Bağımlı Değişken) Dijital Araç Kullanım Süresi	149,78		3,49	,001
Yaşantısal Kaçınma (İndeks)	2,74	,141	2,81	,005
R ² = ,020; Düzenlenmiş R ² = ,017 F= 7,90; df= 1; p= ,005				

Analiz sonuçları, yaşantısal kaçınmanın modele anlamlı katkı sağladığını göstermektedir. Dijital araç kullanım süresinin bağımlı değişken olarak yer aldığı modelde; yaşantısal kaçınma düzeyi, bağımsız değişkendir. Tablo 4'e bakıldığında, yaşantısal kaçınma düzeyinin, modele anlamlı katkı sağladığı ve dijital araç kullanım süresindeki varyansın yüzde 1,7'sini açıklama kapasitesine sahip olduğu dikkat çekmektedir. Yaşantısal kaçınma düzeyinin, dijital araç kullanım süresini yordayıp yordamadığına ilişkin β ve t değerleri değerlendirildiğinde; yaşantısal kaçınma düzeyinin ($\beta= ,141$; $p< ,01$) dijital araç kullanım süresini pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgulanmıştır. Bir başka anlatımla, yaşantısal kaçınma düzeyinde arttıkça, dijital araç kullanım süresinde de artış dikkat çekmektedir ($r= ,141$; $p< ,01$). Bu sonuçlar *Hipotez 1*'in doğrulandığına işaret etmektedir.

Dijital Araç Kullanım Örüntüleri

Örneklemdaki üniversite öğrencilerinin günlük dijital araç kullanım sürelerinin merkezi eğilim istatistiği sonuçları mercek altına alındığında minimum 10, maksimum 900 dakika zaman geçirdikleri belirlenmiştir. Örneklemdaki kişilerin günlük ortalama 268,4 dakika dijital araç kullandıkları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet verileri, dijital araç kullanımının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir ($t= 0,34$; $p> ,05$). İstatistik sonuçlarına göre; hem erkekler ($x = 268,68$) hem de kadınların ($x = 268,15$), günlük dijital araç kullanım süresi açısından birbirlerine oldukça yakın değerler taşımaktadır.

Dijital araç kullanım süresinin, dijital bağımlılık üzerindeki etkisi, Doğrusal Regresyon Analizi ölçümlenmiş ve **Tablo 5**'te ortaya konulmuştur.

Tablo 5. Dijital Bağımlılık Düzeyinin, Dijital Araç Kullanım Süresi Tarafından Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

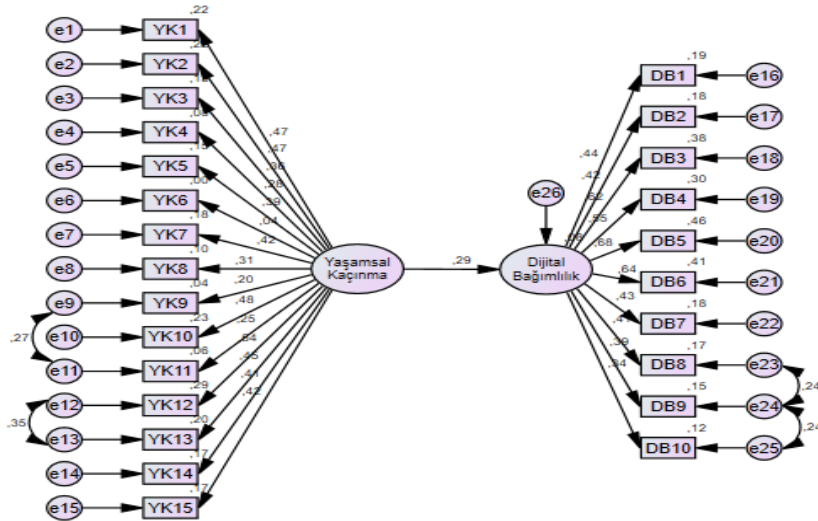
	B	Beta (β)	t	Sig.
(Sabit) Dijital Bağımlılık (İndeks)	25,78		40,19	,000
Dijital Araç Kullanım Süresi	,015	,352	7,40	,000
R ² = ,124; Düzenlenmiş R ² = ,121 F= 54,75; df= 1; p= ,000				

Dijital bağımlılık düzeyinin bağımlı değişken olarak yer aldığı modelde; günlük dijital araç kullanım süresi, bağımsız değişken konumundadır. Analiz sonuçları, günlük dijital araç kullanım süresinin modele anlamlı katkı sağladığını ve dijital bağımlılık puanındaki varyansın yüzde 12,1'ini açıklama kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir. Günlük dijital araç kullanım süresi, dijital bağımlılık düzeyini pozitif yönde, anlamlı bir şekilde etkilemektedir ($\beta = ,352$; $p < ,001$). Dijital araç kullanımının süresi arttıkça, dijital bağımlılık düzeyinde de bir artış yaşanmaktadır ($r = ,352$; $p < ,01$). Bu sonuçlarla **Hipotez 2** doğrulanmıştır.

Yaşantısal Kaçınmanın Dijital Bağımlılık Üzerindeki Etkisi

Çalışmanın bu bölümünde; yaşantısal kaçınmanın, dijital bağımlılık üzerindeki etkisini belirlemede Yol Analizi kullanılmıştır. Yol analizi dışsal değişkenlerin, içsel değişken/değişkenler üzerindeki etkilerini dolaysız, dolaylı ve bunların toplamından ibaret olan toplam etki şeklinde tarif edebilen ve nihayetinde bu etkileri yol şemasında görselleştirip karmaşık etki sistemlerinin sunumunun kolaylaşmasına imkân sağlayan bir tekniktir (Karaaslan vd., 2012).

Yaşantısal Kaçınmanın (YK) Dijital Bağımlılık (DB) üzerindeki etkisinin ortaya konulduğu modelde; yaşantısal kaçınmanın dijital bağımlılık üzerinde anlamlı ve pozitif yönde etkisi ($\beta = ,289$; $p < ,001$) dikkat çekmektedir.

**Şekil 4.** Yaşantısal Kaçınmanın Dijital Bağımlılık Üzerindeki Etkisine İlişkin Yol Analizi Diyagramı

Yaşantısal kaçınmadaki bir birimlik artış, dijital bağımlılık üzerinde 0,289'luk artışa neden olmaktadır. Etkinin pozitif doğrultuda olduğu ise tahmini β değeri üzerinden görülmektedir. Uyum iyiliği değerlerinin ise ($\Delta\chi^2/df= 2.024$; RMSEA= 0.051, GFI= 0.893, AGFI= 0.871, IFI= 0,814 CFI= 0.810, SRMR= 0.063) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Dehon vd., 2005; Hooper vd., 2008; Simon vd., 2010; Büyükgöze-Kavas, 2012; Sarıçam & Akın, 2013; Peker, 2015).

Tablo 6. Yaşantısal Kaçınmanın Dijital Bağımlılık Üzerindeki Etkisi

Etki	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p	Sonuç
YK \rightarrow DB	,289	,074	3,575	***	Kabul
Uyum İndeksleri:					
$\Delta\chi^2/df= 2.024$; RMSEA= 0,051; GFI= 0,893; AGFI= 0,871; IFI= 0,814 CFI= 0.810; SRMR= 0,063					

*** $p < ,001$

Modelde yer alan Yaşantısal Kaçınma ölçeğinde e9 ile e11 ve e12 ile e13 maddeleri arasında; Dijital Bağımlılık ölçeğinde ise e23 ile e24 ve e24 ile e25 maddeleri arasında iyileştirme yapılmıştır. Bu maddeler incelendiğinde anlamsal açıdan yakın olduklarından, ilgili maddelere ilişkin hata kovaryansları modele eklenmiş ve analiz tekrarlanmıştır (Byrne, 2010). Tekrarlanan DFA sonucunda x^2 / sd oranının (2.024) 3'ten küçük olduğu ve iyi uyuma işaret ettiği dikkat çekmektedir. Bu sonuçlarla **Hipotez 3** doğrulanmıştır. Öte yandan burada ortaya çıkan sonuç literatürdeki diğer çalışmalarla (Aslan, 2020; Bong & Kim, 2017; Chou vd., 2018; Chou vd, 2017; García-Oliva & Piqueras, 2016; Hsieh vd., 2019; Potash, 2016; Ruiz-Ruano vd., 2020) benzerlik göstermektedir.

Yaşantısal Kaçınma ve Dijital Bağımlılık İlişkisinde, Dijital Araç Kullanım Süresinin Aracı Rolü

Yine bu araştırma kapsamında, Yaşantısal Kaçınma (YK)'nın, Dijital Bağımlılık (DB) üzerindeki etkisinde, Dijital Araç Kullanım Süresi (DAKS)'nin aracılık rolünü test etmek için model geliştirilmiş ve Sobel Testinden yararlanılmıştır. Sobel Testi, aracı değişken eklendikten sonra bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin durumunu tespit etmek için kullanılmaktadır. Dolayısıyla Sobel Testi, dolaylı etkiye ilişkin olarak ve örneklem dağılımının normal olduğu varsayımını esas almaktadır (Sobel, 1982).

Tablo 7. Yaşantısal Kaçınma ve Dijital Bağımlılık İlişkisinde, Dijital Araç Kullanım Süresinin Aracı Rolü (Sobel Testi)

Etki (Aracı yokken)	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p	Sonuç
YK ¹ \rightarrow DB ²	,202	,041	4,845	,000*	Kabul
Doğrudan Etki (Aracı varken)	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p	Sonuç
YK \rightarrow DAKS ³ \rightarrow DB	,163	,039	4,101	,001**	Kabul
Dolaylı Etki (Aracı varken)	Tahmin	Güven Aralığı			
YK \rightarrow DAKS \rightarrow DB	,0388	(0,0102 – 0,0848)			Anlamlı (Kısmi Aracılık var)

* $p < ,001$; ** $p < ,01$

¹Yaşantısal Kaçınma, ²Dijital Bağımlılık, ³Dijital Araç Kullanım Süresi

Geliştirilen modelde aracı yokken yaşantısal kaçınmanın, dijital bağımlılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır ($\beta = .202$; $p < .001$). Bu etkide aracı değişkenin rolüne bakılmış ve modelin sonuçlarına göre, yüzde 95 güven aralığındaki değerlerin 0'ı içermemesi modelde aracı rolünün olduğuna işaret etmektedir (0,0102 – 0,0848). Aracılık rolünün varlığı belirlendikten sonra, aracı rolünün türüne karar vermek için, doğrudan etkinin anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Sonuç olarak doğrudan etkinin anlamlı olduğu ancak etki kat sayısı değerinin düştüğü sonucuna ulaşılmış ($\beta = .163$, $p < .01$) ve aracının, kısmi aracı olduğuna karar verilmiştir (Bkz. Tablo 7). Bu sonuçlar, **Hipotez 4'**ün doğrulandığını göstermektedir. Çoğu insan geniş kitlelerle iletişim kurmanın, kendilerini ve hayatlarını göstermenin veya başkalarının hayatlarını bilmenin yanı sıra, rahatsızlık verici düşünceleri, duyguları azaltmak ya da değiştirmek için dijital araçlar karşısında daha fazla zaman geçirmektedir. Dijital araçlar ile geçirilen uzun zaman bağımlılığı artırmaktadır (Domoff vd., 2022). Bu haliyle yaşantısal kaçınmanın, dijital bağımlılık üzerindeki etkisinde, dijital araç kullanım süresinin aracılık rolü söz konusudur.

Tartışma ve Sonuç

İçinde bulunduğumuz dijital çağda teknoloji ve internet hayatın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Erişilebilir ve kullanımının kolay olması ile dijital araçlar hayatın merkezinde yer almaktadır. Bilgiye ulaşma, eğlenme, sosyalleşme gibi birçok alan internet üzerinden varlığını devam ettirmekte ve insanlar farklı amaçlarla dijital cihazları yoğun bir şekilde kullanmaktadır. İnternetin sağladığı imkânlar ile dijital araç kullanım süresi de artmakta ve bağımlılık sorunları ortaya çıkmaktadır. Ödül ve rahatlama motivasyonu ile hareket eden kişi dijital cihazları kullanırken kullanım süresi üzerindeki kontrolünü yitirebilmektedir. Bağımlı olan kişi interneti ve dijital cihazları kullanmak için farklı yollar aramakta ve bu durum davranış bozukluklarına yol açmaktadır.

İnternet ve dijital bağımlılıklar; stres, yalnızlık, depresyon ve sosyal destek gibi birçok değişkenle ilişkilendirilerek çalışmıştır. Yaşantısal kaçınma da dijital bağımlılık ile ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin başa çıkmakta zorlandığı veya düşünmekten kaçındığı durumlarda stres seviyesini azaltacak işlerle meşgul olması, çevrim içi uygulamalarla zihnini meşgul etmesi yaşantısal kaçınma davranışlarına sebep olmaktadır. Bireyin sorunlardan uzaklaşma ve problemleri unutma motivasyonu, kaçınma davranışını pekiştirmektedir. Bu durum bağımlılık davranışlarını derinleştirmekte; çözülmeyen problemler ise daha büyük sorunlar yaratabilmektedir.

Toplanan veriler sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre, yaşantısal kaçınma düzeyleri anlamlı farklılık taşıdığını ortaya koymuştur. Betimleyici istatistik bulguları, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek yaşantısal kaçınma puanına sahip olduklarını göstermektedir.

Günlük dijital araç kullanım süresi ise katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Hem erkekler hem de kadınlar, günlük dijital araç kullanım süresi bakımından birbirlerine oldukça yakın değerlere sahiptir. Araştırmada yaşantısal kaçınma düzeyinin, dijital araç kullanım süresini pozitif yönde yordadığı bulgulanmıştır. Bu sonuç, "dijital araçların olumsuz duygu ve düşünceler için bir kaçış yolu olarak kullanılma olasılığını artırdığını" ön plana çıkaran diğer

araştırma bulgularıyla (Farhadi vd., 2021; García-Oliva & Piqueras, 2016; Hsieh vd., 2019) tutarlıdır. Benzer şekilde günlük dijital araç kullanım süresi, dijital bağımlılık düzeyini pozitif yönde, anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

Çalışmada yaşantısal kaçınmanın, dijital bağımlılık üzerindeki etkisini belirlemede Yol Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, yaşantısal kaçınmanın, dijital bağımlılık üzerinde pozitif anlamlı etkisini işaret etmektedir. Toplumsal hayatta yaşanan bazı sorunlar, üniversite öğrencisi gibi genç kesimin, sosyal iletişim sürecini de etkileyebilmekte ve onları, başkalarıyla yüz yüze iletişim kurmaktan alıkoymaktadır. Bunun yerine genç ve ergenler, düşünceleri ve duygularıyla iletişim kurmayı daha çok tercih etmektedir. Bazı insanlar, yaşadıkları acı verici deneyimler nedeniyle yaşadıkları olumsuz duygusal deneyimlerden kaçınarak kaygılarını azaltmaya çalışmaktadır. Bu haliyle yaşantısal kaçınma süreci, istenmeyen duyguların ve düşüncelerin aşırı olumsuz değerlendirmelerini içermekte; aynı zamanda, stresli durumları deneyimleme eğilimi eksikliğini ve onları kontrol etmek veya onlardan kaçmak için kasıtlı girişimlere vurgu yapmaktadır (Farhadi vd., 2021). İşte rahatsızlık verici düşünceleri, duyguları veya duyuları azaltmak ya da değiştirmek için girişilen eylemlerden biri dijital araçlar karşısında geçirilen zamandır. Dijital araçlar ile geçirilen uzun zaman bağımlılığı artırmaktadır. Bu haliyle yaşantısal kaçınmanın, dijital bağımlılık üzerindeki etkisinde, dijital araç kullanım süresinin aracılık rolü bulunmaktadır.

Sonuçta bu araştırma üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yaşantısal kaçınmanın dijital bağımlılık üzerindeki etkisini ortaya koymak üzere yürütülmüştür. Gelecekteki araştırmalar genellenebilir bir sonuca varmak için; araştırmacının bu sınırlılığını da dikkate alarak, farklı özelliklere sahip kişilerin yer aldığı, daha geniş bir örnekleme ile ülkenin farklı bölgelerinde yapılması önerilmektedir. Bu sınırlamalara rağmen, bu çalışma Türkiye’de yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, dijital araç kullanım süresinin aracılık rolünün inceleyen ilk çalışma olması nedeniyle literatüre katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle ülkemizde dijital bağımlılık için önleme ve müdahale programları, yaşantısal kaçınma gibi sorunları da dikkate almalıdır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma ile başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak, dijital bağımlılık riskini azaltabilir.

Kaynakça

- Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, L. (2022). Digital addiction. *American Economic Review*, 112(7), 2424-2463.
- Alrobai, A., Mcalaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2016). Exploring the risk factors of interactive health interventions for digital addiction. *International Journal of Sociotechnology and Knowledge Development*, 8(2), 1-6. <https://doi.org/10.4018/IJSKD.2016040101>
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>
- Aslan, Ş. (2020). *The role of cognitive defusion, depression, mindfulness and experiential avoidance on internet addiction among university students*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.

- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (11.baskı)*.Pegem Akademi.
- Büyükgöze-Kavas, A. (2012). Kariyer karar ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 159-168.
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29(29), 209-234. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Balcı, Ş., & Kaya, E. (2021). Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumu üzerindeki etkinliği: Üniversite gençliği araştırması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (36), 47-71. <https://doi.org/10.31123/akil.988521>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Berthon, P., Pitt, L., & Campbell, C. (2019). Addictive devices: A public policy analysis of sources and solutions to digital addiction. *Journal of Public Policy & Marketing*, 38(4), 451-468. <https://doi.org/10.1177/0743915619859852>
- Bong, E. J., & Kim, Y. K. (2017). Relationship between life stress, depression and smartphone addiction in nursing students: Mediating effects of experiential avoidance. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(7), 121- 129. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.7.121>
- Buckner, J. D., Zvolensky, M. J., Farris, S. G., & Hogan, J. (2014). Social anxiety and coping motives for cannabis use: The impact of experiential avoidance. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(2), 568-574. <https://doi.org/10.1037/a0034545>
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. Routledge.
- Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0255>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: an empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., & Hsiao, R. C. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Chou, W. P., Yen, C. F., & Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *Int J Environ Res Public Health*, 15(4), 788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Contractor, A. A., Weiss, N. H., & Elhai, J. D. (2019). Examination of the relation between PTSD symptoms, smartphone feature uses and problematic smartphoneand use. *Social Science Computer Review*, 37(3), 385-403. <https://doi.org/10.1177/08944393187707>
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Çev.) EDAM Yayınları.
- Çırak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomobi: Dijital bağımlılık, sosyal bağlılık ve yaşam doyumunun rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemlili internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dehon, C., Weems, C. F., Stickle, T. R., Costa, N. M., & Berman, S. L. (2005). A cross-sectional evaluation of the factorial invariance of anxiety sensitivity in adolescents and young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 799–810. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.06.008>
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Rye, B., Barajas, G. R., & Avery, K. (2022). Problematic digital media use and addiction. J. Nesi, E. H. Telzer, & Prinstein (Ed). *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health* içinde (ss. 300-316). Cambridge University Press.
- Eşgi, N. (2013). Dijital yerli çocukların ve dijital göçmen ebeveynlerinin internet bağımlılığına ilişkin algılarının karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3),181-194.
- Erdoğan, İ. (2003). *Pozitivist metodoloji: Bilimsel araştırma tasarımı, istatistik yöntemler, analiz ve yorum*. Erk Yayınları.
- Farhadi, H., Sadr, M., Masaeli, N., & Quratulain, A. (2021). Game addiction, experiential avoidance, sensation seeking and aggression in the teenagers of divorced and non-divorced families: A comparative study. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 13(2), 1-8. <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V13I2.211032>
- Forsyth, J. P., Parker, J. D., & Finlay, C. G. (2003). Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residential sample of substance-abusing veterans. *Addictive Behaviors*, 28(5), 851 – 870. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(02\)00216-2](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(02)00216-2)
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: Development and initial validation. *Psychological Assessment*, 26(1). <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- García-Oliva, C., & Piqueras, J. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293–303. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780- 786. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1741407>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., & Pistorello, J. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hoşoğlu, R. (2019). Lise öğrencilerinin cep telefonu bağımlılıklarının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 51-68.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *J Consult Clin Psychol.*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research*, 6(1), 53-60. <https://doi.org/10.21427/D7CF7R>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, A. C. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., & Ya, Y. H. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: The mediating effects of psychological inflexibility and experiential

- avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 32225. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173225>
- Hyun, G., Han, D., Young Sik, L., Kyoung Doo, K., Seo Koo, Y., Chung, U.-S., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior* (48), 706-713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.008>
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89-96. <https://doi.org/10.1080/1606635031000098796>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301–1320. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2005.10.003>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145-163. <https://doi.org/10.1177/0145445510362575>
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 204-214. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9967>
- Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 569-583. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.04.004>
- Monestès, J.-L., Karekla, M., Jacobs, N., Michaelides, M. P., Hooper, N., Kleen, M., Luciano, C. (2018). Experiential avoidance as a common psychological process in European cultures. *European Journal of Psychological Assessment*, 34(4), 247–257. <https://doi.org/10.1027/1015>
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacio, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- NP İstanbul Beyin Hastanesi (2022). *Bağımlılık: Kronik bir beyin hastalığı*. 22.04.2022 tarihinde <https://npistanbul.com/uploads/files/5b51ab15e4f6abagimlilik-kronik-bir-beyin-hastaligi1.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Oktay, E., Akıncı, M. M., & Karaaslan, A. (2012). Yol analizi yardımıyla dersler arasındaki etkileşimin araştırılması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 26(3-4), 67-83.
- Peker, A. (2015). Negatif duygunun siber zorbalık ve mağduriyete ilişkin yordayıcı rolünün incelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1633-1646.
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3-8. <http://dx.doi.org/10.15540/nr.5.1.3>
- Potash, J. (2016). *Checking in and checking out: Examining a relationship between smartphone use, gratification delay, and experiential avoidance* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Carlow University.
- Raian, A. (2018). *Digital addiction research*. Bournemouth University.

- Rose, S., & Dhandayudham, A. (2014). Towards an understanding of Internet-based problem shopping behaviour: The concept of online shopping addiction and its proposed predictors. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 83–89. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.003>
- Ruiz-Ruano, A., López-Salmer, M. D., & López Puga, J. (2020). Experiential avoidance and excessive smartphone use: a Bayesian approach. *Adicciones*, 32(2), 116-127. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1151>
- Sarıçam, H., & Akın, A. (2013). Affedililik ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 37-46.
- Seema, R., Heidmets, M., Konstel, K., & Varik-Maasik, E. (2022). Development and validation of the digital addiction scale for teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293–304.
- Seong, Y., & Hyun, M. H. (2016). The mediating effect of experiential avoidance on the relationship between undergraduate student's motives for using SNS and SNS addiction tendency: Focused on Facebook. *The Korean Journal of Stress Research*, 24(4), 257-263. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2016.24.4.257>
- Serrano-Ibáñez, E. R., Ruiz-Párraga, G. T., Gómez-Pérez, L., Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., & López-Martínez, A. E. (2021). The relationship between experiential avoidance and posttraumatic stress symptoms: A moderated mediation model involving dissociation, guilt, and gender. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(3), 304-318. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1869647>
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., & Härter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomy-preference-index (API). *Health Expectations*, 13(3), 234-243. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2009.00584.x>
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals. S. Leinhardt (Ed). *Sociological methodology* içinde (ss. 290-312). Jossey-Bass.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Publications.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress disorder avoidance symptom severity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 409-415. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.005>
- Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: the mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Anxiety Disorders*, 22(2), 199–210. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.03.005>
- Vázquez-Morejón, R., León Rubio, J. M., Rodríguez, A. M., & Vázquez Morejón, A. J. (2019). Validation of a Spanish version of the brief experiential avoidance questionnaire (BEAQ) in clinical population. *Psicothema*, 31(3), 335-340. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.60>
- Yılmaz, V., & İlhan Dalbudak, Z. (2018). Aracı değişken etkisinin incelenmesi: Yüksek hızlı tren işletmeciliği üzerine bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517-534. <https://doi.org/10.17130/ijmeb.2018239946>
- Yang-Yang, L., Sun, Y., Meng, S.-Q., Yan-Ping, B., Cheng, J.-L., Chang, X.-W., & Ran, M.-S. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *Wiley Public Health Emergency Collection*, 30(4), 389–397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>
- Yavuz, O., & Erden Çınar, S. (2022). Ergenlerde internette oyun bağımlılığı düzeyi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide oyun süresinin ve işlevsel olmayan inanışın aracı rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 52-60. <https://doi.org/10.51982/bagimli.969479>
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment*. *Innovations in Clinical Practice*. 17.05.2022 tarihinde <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> adresinden erişilmiştir.