

ORIGINAL ARTICLE / ORJİNAL MAKALE

Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Üstbilis ile İlişkisi

The Relationship Between Digital Addiction Levels of University Students and Metacognition

 Şirin Çelikkanat ¹,  Safiye Özgüç ¹,  Sebahat Kuşlu ²

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye

² Dr. Öğr. Üyesi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye

³ Arş. Gör., Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye

Geliş: 17.01.2023, **Kabul:** 16.10.2023

Öz

Giriş: Dijital bağımlılık; uzun süre devam eden internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve diğer dijital medya bağımlılıklarıyla ilgili ortaya çıkan sorunları içeren kapsayıcı bir terimdir. Üstbilis ise; bilişsel süreçlerin daha uyumlu ve işlevsel çalışmasında rol oynayan bir sistemdir. Dijital bağımlılık bilişsel süreçleri ilgilendiren bir kavram olduğu için üstbilisler ile arasında ilişki olduğu düşünülmektedir.

Amaç: Bu araştırma üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının üstbilisleri yordama düzeyini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı desende yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin doğusunda bir üniversitenin hemşirelik ve ebelik bölümünde okuyan 281 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; "Kişisel Bilgi Formu", "Dijital Bağımlılık Ölçeği" ve "Üst Bilis-30 Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı 57.45 ± 12.90 ; Üstbilis Ölçeği-30 toplam puanı 68.98 ± 12.11 olarak belirlenmiştir. Üstbilis ve dijital bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.28$; $p=0.00$). Dijital bağımlılığın üstbilisleri nasıl yordadığını belirlemek için yapılan regresyon analizinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($F=24.38$; $p=0.00$). Dijital bağımlılık üstbilisteği değişiminin %0.07'sini açıklamaktadır ($R^2=0.07$).

Sonuç: Çalışma sonucunda öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri yüksek, patolojik üstbilis düzeyleri ise orta seviyededir. Öğrencilerin dijital bağımlılık seviyeleri arttıkça sahip oldukları patolojik üstbilisel inançlar da artmaktadır. Olumsuz üst bilislerin, bağımlılık yaratan davranışların sürdürülmesinde önemli rolü olduğu bilindiğinden öğrencilere üstbilisel inançlar hakkında farkındalık kazandırmaya yönelik müdahalelerin planlanması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Üstbilis, Üniversite Öğrencileri

Sorumlu Yazar: Sebahat KUŞLU, Arş. Gör., Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye. **Email:** sebahatkuşlu02@gmail.com, **Telefon:** +90 530 063 25 85.

Nasıl Atıf Yapılmalı: Çelikkanat Ş, Özgüç S, Kuşlu S. Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Üstbilis ile İlişkisi. Etkili Hemşirelik Dergisi. 2024;17(2): 190-201.

Journal of Nursing Effect published by Cetus Publishing.



Journal of Nursing Effect 2024 Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Abstract

Background: Digital addiction; It is an inclusive term that includes problems related to long-term internet addiction, gaming addiction, social media addiction and other digital media addictions. Metacognition is; It is a system that plays a role in the more harmonious and functional functioning of cognitive processes. Since digital addiction is a concept related to cognitive processes, it is thought to be related to metacognition.

Objectives: This research aims to evaluate the metacognitive prediction level of university students' digital addictions.

Methods: The research was conducted in a descriptive-relation-seeking design. The sample of the study consisted of 281 students studying in the Department of Nursing and Midwifery at Gaziantep Islamic Science and Technology University, Faculty of Health Sciences. As a data collection tool; "Personal Information Form", "Digital Addiction Scale" and "Metacognition-30 Scale" were used. In the analysis of the data, t-test was used for the comparison of two independent groups, ANOVA was used for the comparison of more than two groups, and Pearson correlation analysis was used to test the relationship between the variables.

Results: Digital Addiction Scale total score was 57.45 ± 12.90 ; Metacognition Scale-30 total score was determined as 68.98 ± 12.11 . A significant positive correlation was found between metacognition and digital addiction ($r=.28$; $p=.00$). A statistically significant relationship was found in the regression analysis performed to determine how digital addiction predicts metacognitions ($F=24.38$; $p=.00$). Digital addiction explains 0.07% of the change in metacognition ($R^2=.07$).

Conclusion: As a result of the study, students' digital addiction levels are high and their pathological metacognition levels are moderate. As students' pathological metacognitive beliefs increase, their digital addiction levels also increase. Since it is known that negative metacognition has an important role in maintaining addictive behaviors, it is recommended to plan interventions to increase students' awareness about metacognitive beliefs.

Keywords: Digital Addiction, Metacognition, University Students

GİRİŞ

Dijital bağımlılık; uzun süre devam eden internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve diğer dijital medya bağımlılıklarıyla ilgili ortaya çıkan konuların alt türlerini içeren kapsayıcı bir terimdir (Christakis, 2019). Dünya nüfusunun %50'si internet kullanmaktadır ve 3,8 milyardan fazla insan bir akıllı telefona sahiptir (Statista, 2022). Cep telefonu kullanıcılarının cep telefonlarını kullanarak geçirdikleri günlük sürenin 2014'te 152 dakika iken, 2018'de 215 dakikaya yükseldiği belirtilmektedir (Statista, 2021). 2020'nin sonunda dünya nüfusunun %78.05'i akıllı telefon kullanıcısı iken, 2027 yılında bu oranın 7.7 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (Statista, 2023). Türkiye'de TÜİK verilerine göre, en fazla kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları %82.0 ile WhatsApp, %67.2 ile YouTube ve %57.6 ile

Instagram olmuştur. Bunun yanı sıra erkeklerin en fazla %85.9 ile WhatsApp, %70.8 ile YouTube ve %61.5 ile Facebook uygulamalarını; kadınların ise %78.1 ile WhatsApp, %63.7 ile YouTube ve %55.9 ile Instagram uygulamalarını kullandıkları bildirilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2022).

Aşırı ve patolojik bir kullanım söz konusu değilse teknolojinin kullanılmasının birçok faydası söz konusudur (Gerwin, Kaliebe ve Daigle, 2018). Gençlerde dijital oyun oynamak ve sosyal medya kullanımının duygusal rahatlama sağladığı belirtilmektedir (Gerwin, Kaliebe ve Daigle, 2018). Ayrıca teknoloji kullanımının ergenlerde cinsiyet ve kimlik keşfinin yanı sıra, akran kabulü ihtiyacı gibi fiziksel ve duygusal gelişime de katkı sağladığı ifade edilmektedir (Gerwin, Kaliebe ve Daigle, 2018). Ancak yeni teknolojilerin kontrolsüz ve aşırı kullanımı günümüzde önemli

bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (World Health Organization, 2014). Dijital bağımlılık; bireysel, toplumsal, sosyal, eğitsel ve mesleki alanlarda önemli ve ciddi bozulmalara neden olmaktadır (Rosendo-Rios, Trott ve Shukla, 2022). Bunu yanı sıra depresyon ve anksiyete, kötü uyku kalitesi, öz bakım sorunları, günlük aktiviteleri gerçekleştirilememesi ve sosyal ilişkiler ile ilgili fiziksel ve bilişsel birçok soruna neden olduğu belirtilmektedir (Cemiloglu, Almourad, McAlaney ve Ali, 2022).

Üstbiliş; bireylerin kendi bilişleri, içsel durumları ve her ikisini de etkileyen başa çıkma stratejileri hakkında sahip oldukları bilgi olarak tanımlanmaktadır (Wells ve Matthews, 1996). Bireylerin kendi zihinsel işlevlerinin farkında olması ve bu işlevleri belirli amaçlar doğrultusunda yönlendirebilmesidir (Tosun ve Irak, 2008). Olumlu ve olumsuz üstbilişler olarak iki grupta incelenmektedir (Marino ve Spada, 2017). Olumlu üstbilişler, bilişsel ve duygusal bir öz-düzenleme stratejisi olarak belirli bir davranışta bulunmanın faydalarına atıfta bulunmaktadır (örneğin; akıllı telefonumu kullanmak rahatlamama yardımcı olacaktır). Olumsuz üstbilişler ise, kullanılan bağımlılık davranışıyla ilgili düşüncelerin ve sonuçların kontrol edilemezliği ve tehlikeleri ile ilgilidir (örneğin; akıllı telefonumu kullanma hakkındaki düşünceler işlevselliğimi engeller) (Caselli, Marino ve Spada, 2018). Olumlu üstbilişler, bireyleri teknolojik aletleri kullanmaya motive etmede merkezi bir rol oynayabilirken; olumsuz üstbilişlerin, teknolojik aletlerin kullanımı sırasında ve sonrasında etkinleştirilerek teknolojik aletleri kullanmanın sürdürülmesinde çok önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Spada, Caselli, Nikcevic ve Wells, 2015). Üstbilişsel becerilerin, bireylerdeki bilişsel süreçlerin işlevsel ve uyumlu bir şekilde çalışmasında önemli bir rolü olduğu ve sorunlu

internet kullanımının, üstbilişsel bir anlayış ile düzenlenebileceği belirtilmektedir (Tosun ve Irak, 2008; Wells ve Matthews, 1996).

Artan kanıtlar, üstbilişsel inançların alkol kullanımı, nikotin kullanımı, kumar, çevrimiçi oyun ve sorunlu internet kullanımında rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Hamonniere ve Varescon, 2018). Ayrıca yapılan bir meta analiz çalışmasında bağımlılık davranışlarıyla ilgili belirli üstbilişsel inançların olası rolüne vurgu yapılmaktadır. Bunun yanı sıra, bağımlılık yapan davranışlarla ilgili olumlu üstbilişsel inançların, sorunlu davranışın başlatılmasında ve sürdürülmesinde önemli bir faktör oluşturabileceği bildirilmektedir (Hamonniere ve Varescon, 2018). Bir diğer çalışma da, rahatsız edici üstbilişsel inançların öğrencilerin bağımlılık eğiliminin iyi bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Toneatto, 1999). Sorunlu teknoloji kullanımıyla ilişkili üst bilişlerin belirlenmesi, insan-makine etkileşimini içeren uyumsuz davranış kalıplarının tedavisi için önemli klinik sonuçlara sahip olabilir (Casale, Musico ve Spada, 2021). Gençler ve aileleri ile çalışan hemşireler, önemli bir halk sağlığı sorunu olan bağımlılığın erken dönemde önlenmesi, tespit edilmesi ve zamanında müdahale edilmesi ile ilgili önemli fırsatlara sahiptir. Bu sebeple hemşirenin rollerinden biri olan bağımlılık ile mücadelede etkin rol alması toplum ruh sağlığı açısından önemlidir. Türkiye’de bağımlılıkların üstbiliş ile ilişkisini inceleyen çalışmalar çoğunlukla, madde bağımlılığı ve oyun bağımlılığına odaklanmıştır. Konu ile ilgili araştırmaların sınırlılığı nedeni ile araştırma verilerinin literatüre katkı sağlayacağı ve hemşirelerin bağımlılığı önlemeye yönelik müdahalelerine ışık tutacağı düşünülmüştür.

AMAÇ

Bu nedenle mevcut çalışma üniversite

öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının üstbilisleri yordama düzeyini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ne düzeydedir?

Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları patolojik üstbilisel inançları ne düzeydedir?

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ve üstbilisleri arasında ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının üstbilisleri yordama düzeyi nasıldır?

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı türde yapılmıştır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma Türkiye'nin doğusunda bir devlet üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik ve Ebelik Bölümü'nde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evreni/Örnekleme

Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinde öğrenim gören hemşirelik ve ebelik bölümlerinden birinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Bu bölümler öğrenci sayısı en fazla olan bölümlerden biri olduğu için ve yeterli veriye ulaşabilmek için tercih edilmiştir. Sözü edilen üniversitede veri toplama tarihlerinde hemşirelik öğrencisi sayısı: 300, ebelik öğrencisi sayısı ise 150'dir. Raosoft uygulaması ile evreni bilinen örneklem hesaplandığında; 450 kişiye karşılık %95 güven düzeyinde ve %5 hata payı ile gerekli olan örneklem sayısı 208 olarak bildirilmektedir. Bu araştırmanın örneklemini ise akıllı telefon kullanan 281 hemşirelik ve ebelik öğrencisi oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri; 06.06.2022-16.06.2022 tarihleri arasında öğrenciler ile yüz yüze görüşme yoluyla anket formu uygulanarak toplanmıştır. Bu form "Kişisel Bilgi Formu", "Dijital Bağımlılık Ölçeği" ve "Üstbilis Ölçeği-30"dan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Form 11 sorudan (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, okuduğu bölüm, yaşanılan yer, anne-babanın eğitim durumu, dijital araçları kullanım amacı, günlük internet kullanım süresi, kullanılan sosyal medya araçları) oluşmaktadır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)

Kesici ve Tunç tarafından 2018 yılında geliştirilen ölçek; 5 alt boyut (Aşırı Kullanım, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Bırakamama) ve 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması 5 li likert tipindedir. Ölçek maddelerinin puanlaması 1: Kesinlikle katılmıyorum ile 5: Tamamen katılıyorum aralığındadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan 95'tir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması dijital bağımlılık düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin toplamı için Cronbach $\alpha=.87$ 'tür (Kesici ve Tunç, 2018). Bu çalışmada ise Cronbach $\alpha=.88$ olarak belirlenmiştir.

Üstbilis Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Wells ve Cartwright tarafından geliştirilmiş ve aynı yazarlar tarafından 2004 yılında ölçeğin 30 maddelik kısa formu (ÜBÖ-30) oluşturulmuştur (Wells ve Cartwright, 1997). ÜBÖ-30'un Türkçe uyarlaması ise Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4'lü likert tipinde olup patolojik üstbilis seviyesini ölçmektedir. ÜBÖ-30; olumlu inançlar, olumsuz inançlar, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve

bilişsel farkındalık olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin puanlaması 1: Katılmıyorum, 2: Biraz katılıyorum, 3: Oldukça katılıyorum ve 4: Tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 120 arasındadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi patolojik tarzda üstbilişsel faaliyetin arttığına işaret eder. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach α =.86 olarak bildirilmiştir (Tosun ve Irak, 2008). ÜBÖ-30'un bu çalışmadaki Cronbach α güvenirlik katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın Değişkenleri

Bu çalışmada; Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları ile Üstbiliş Ölçeği-30 toplam puanı ve alt boyut puanları, araştırmanın bağımlı değişkenleridir. Öğrencilerin; cinsiyeti, medeni durumu, gelir durumu, okuduğu bölüm, yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer, anne-baba eğitim düzeyi, dijital araçların kullanım amacı, internette geçirilen süre ve kullanılan sosyal medya araçlarına yönelik bilgileri ise araştırmanın bağımsız değişkenleridir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler Statistical Package for the Social Sciences version 21.0 (SPSS) ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden ortalama, standart sapma, sayı ve yüzde hesaplamaları kullanılmıştır. İki bağımsız grup karşılaştırmasında t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için pearson korelasyon analizi, değişkenler arasındaki etkiyi değerlendirmek için ise basit doğrusal regresyon yapılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında ve anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için bir devlet üniversitesinin girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurulu'ndan onay alınmıştır (Karar Tarihi: 26.04.2022, Karar No: 105.16.08). Tüm araştırma sürecinde Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun olarak gerekli araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur. Araştırmaya başlamadan önce araştırma merkezinden yazılı ve sözlü izinler alınmıştır. Verilerin toplanmasından önce katılımcılara, araştırmanın amacı ve kapsamı gibi konularda bilgi verilip sözel onamlar alındıktan sonra, anket formu dağıtılmıştır. Ayrıca ölçeklerin kullanılabilmesi için ölçeklerin geçerlik güvenirliğini yapan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; %81.9'unun kadın olduğu, %52'sinin orta gelirli olduğu, %66.5'inin hemşirelik bölümünde okuduğu, %61.2'sinin yaşamının çoğunu il merkezinde geçirdiği, %70.8'inin annesinin ilkokul mezunu olduğu ve %39.9'unun babasının ilkokul mezunu olduğu saptanmıştır. Ayrıca tablo 1'de, belirtilen sosyo-demografik özellikler açısından ölçek ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 1).

Dijital araçların kullanım amacı, internette geçirilen süre ve kullanılan sosyal medya araçları ile ölçek puanları arasındaki ilişki incelendiğinde; dijital araçları eğitsel amaçla kullanmayan ($p=.02$), sosyal paylaşım amacıyla kullanan ($p=.02$), altı saatin üzerinde internette vakit geçiren ($p=.02$) ve dijital araçlardan Instagram ($p=.00$) ve WhatsApp ($p=.00$) kullananların dijital bağımlılık ölçeği toplam puanlarının diğer bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca; 4

saatin üzerinde internette vakit geçirenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin 1-3 saat vakit geçirenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. İnternet kullanım süresine

göre üstbilis düzeyinin tüm gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$) (Tablo 2).

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri ve Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

		n	(%)	Dijital Bağımlılık Ölçeği (Ort. ±SS)	Test ve Anlamlılık Değeri	Üstbilis Ölçeği-30 (Ort. ±SS)	Test ve Anlamlılık Değeri
Cinsiyet	Kadın	230	(81.9)	56.92±13.05	$t=-1.47$ $p=.14$	68.83±12.02	$t=-.31$ $p=.75$
	Erkek	51	(18.1)	59.86±12.03		69.43±12.64	
Medeni Durum	Evli	2	(0.7)	48.5±2.12	$t=.98$ $p=.32$	77.5±6.36	$t=-1.00$ $p=.31$
	Bekar	279	(99.3)	57.52±12.9		68.88±12.13	
Gelir Durumu	Gelir giderden az	104	(37.0)	58.33±12.75	$F=.66$ $p=.51$	68.27±11.73	$F=.25$ $p=.77$
	Gelir gidere eşit	146	(52.0)	57.28±12.16		69.39±12.68	
	Gelir giderden fazla	31	(11.0)	55.35±16.53		69.06±10.82	
Bölüm	Hemşirelik	187	(66.5)	58.0±12.82	$t=.99$ $p=.32$	68.55±12.48	$t=-.76$ $p=.44$
	Ebelik	94	(33.5)	56.38±13.05		69.72±11.38	
Yaşamının Çoğunluğunu Geçirdiği Yer	İl merkezi	172	(61.2)	58.02±13.25	$F=.49$ $p=.61$	69.34±12.48	$F=.98$ $p=.37$
	İlçe merkezi	77	(27.4)	56.27±13.56		69.2±11.68	
	Kasaba/Köy	32	(11.4)	57.28±8.86		66.12±11.1	
Annenin Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	199	(70.8)	57.23±12.81	$F=.65$ $p=.57$	69.54±12.61	$F=.72$ $p=.53$
	Ortaokul mezunu	50	(17.8)	56.86±12.71		67.34±10.84	
	Lise mezunu	21	(7.5)	58.38±15.32		66.61±10.67	
	Üniversite veya üzeri okul mezunu	11	(3.9)	62.54±10.91		69.81±11.21	
Babanın Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	112	(39.9)	57.14±14.03	$F=1.37$ $p=.25$	68.12±13.25	$F=.44$ $p=.72$
	Ortaokul mezunu	77	(27.4)	55.57±12.25		69.44±11.46	
	Lise mezunu	61	(21.7)	59.91±11.88		70.14±11.38	
	Üniversite veya üzeri okul mezunu	31	(11.0)	58.45±11.82		68.29±11.03	

n: Örneklem büyüklüğü, SS: Standart Sapma, t: Independent Sample T Test, F: ANOVA Testi

Tablo 2. Öğrencilerin Dijital Teknoloji Kullanım Özellikleri ve Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Kullanım Amacı		Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanı (Ort. ±SS)	Test ve Anlamlılık Değeri	Üstbilis Ölçeği-30 Puanı (Ort. ±SS)	Test ve Anlamlılık Değeri
Eğitsel	Evet	55.06±12.35	t=-2.31 p=.02	68.70±13.28	t=-.24 p=.81
	Hayır	58.76±13.04		69.07±11.47	
Mesajlaşma/ İletişim	Evet	56.69±12.44	t=-1.59 p=.11	68.53±11.69	t=-.90 p=.36
	Hayır	59.41±13.89		69.98±13.15	
Sosyal Paylaşım Siteleri	Evet	60.21±12.68	t=2.27 p=.02	70.22±11.65	t=1.11 p=.26
	Hayır	56.36±12.86		68.43±12.28	
Oyun Oynamak	Evet	59.55±12.26	t=1.04 p=.29	70.25±12.43	t=.69 p=.48
	Hayır	57.15±12.99		68.75±12.08	
Online Alışveriş	Evet	56.70±11.30	t=-.51 p=.60	68.86±11.33	t=-.05 p=.95
	Hayır	57.66±13.33		68.96±12.35	
İnternette Geçirilen Zaman ve Kullanılan Siteler					
İnternet Süresi (saat)	1-3 (1)	54.34±13.62	F=12.36 p=.00 (2>1, 3>1)	66.91±12.39	F=3.21 p=.04 (3>2>1)
	4-6 (2)	58.40±10.96		70.34±11.38	
	6 üzeri (3)	67.07±13.20		71.40±13.31	
Instagram	Evet	59.79±12.41	t=3.58 p=.00	69.89±11.42	t=1.52 p=.12
	Hayır	54.32±12.93		67.66±12.93	
Twitter	Evet	58.77±12.63	t=.49 p=.62	69.31±10.30	t=.15 p=.88
	Hayır	57.34±12.94		68.91±12.27	
WhatsApp	Evet	53.98±13.32	t=-3.94 p=.00	67.46±12.76	t=-1.74 p=.08
	Hayır	59.97±12.01		70.01±11.54	
Snapchat, Youtube	Evet	55.75±16.20	t=-.46 p=.64	73.25±13.70	t=1.26 p=.20
	Hayır	57.53±12.77		68.75±12.03	

Tablo 3. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık ve Üstbilis Ölçekleri ile Alt Boyutların Puan Ortalamaları

Ölçek Alt Boyutları ve Toplam Puanları	Ortalama±S- tandart Sapma
Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)	
Aşırı Kullanım	15.25±4.28
Nüks Etme	8.87±2.97
Hayatın Akışını Engelleme	10.94±3.86
Duygu Durumu	11.39±3.54
Bırakamama	10.97±2.36
Dijital Bağımlılık Ölçeği Toplam	57.42±12.90
Üst Bilis Ölçeği (ÜBÖ)	
a-Olumlu İnançlar	12.68±3.05
b-Olumsuz İnançlar	14.19±3.49
c-Bilişsel Güven	13.18±3.32
d-Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	14.18±3.40
e-Bilişsel Farkındalık	14.69±2.92
f-Üst Bilis Ölçeği Toplam	68.92±12.11

Bu araştırma sonucunda; dijital bağımlılık ölçeği toplam puanı 57.45±12.90, üstbilis ölçeği toplam puanı ise 68.94±12.11 olarak belirlenmiştir. Ölçeklere ve alt boyutlara ait ortalama ve standart sapma değerleri tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 4’e göre, dijital bağımlılık ölçeğinin, üstbilis ölçeği ile ilişkisi korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeği toplam puanının üstbilis ölçeği toplam puanı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi ($r=.28$; $p<.00$) olduğu saptanmıştır ($p<.05$) (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği ile Üstbilis-30 Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	a	b	c	d	e	f
1. Aşırı kullanım	1											
2.Nüks etme	.627**	1										
3.Hayatın Akışını Engelleme	.510**	.639**	1									
4.Duygu Durumu	.569**	.491**	.517**	1								
5.Bırakamama	.274**	.277**	.132*	.306**	1							
6. Dijital Bağımlılık Ölçeği	.836**	.815**	.782**	.787**	.461**	1						
a-Olumlu İnançlar	.150*	.121*	.131*	.195**	.030	.176**	1					
b-Olumsuz İnançlar	.173**	.157**	.159**	.145*	.087	.197**	.485**	1				
c-Bilişsel Güven	.240**	.207**	.229**	.217**	.065	.267**	.357**	.432**	1			
d-Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	.272**	.260**	.235**	.244**	.193**	.323**	.421**	.603**	.399**	1		
e-Bilişsel Farkındalık	.067	.008	.023	.129*	.048	.075	.418**	.460**	.375**	.500**	1	
f-Üstbilis Ölçeği Toplam	.246**	.208**	.214**	.250**	.116	.284**	.710**	.810**	.692**	.792**	.723**	1

*p<0.05, **p<0.01.

Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin üstbilis üzerinde etkili olduğuna dair bir model kurulmuştur ve regresyon analizine göre kurulan modelin iyi olduğu belirlenmiştir (F=24.38) (Model p=.00). Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması kurulan modelde otokorelasyon sorunu olmadığını göstermektedir

(DW=1.85). Bu modele göre dijital bağımlılık düzeylerinin üstbilis üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (p=.00). Yordayıcılığa ilişkin elde edilen bulgular sonucunda ise dijital bağımlılık üstbilisteki değişimin 0.07'sini açıklamaktadır (R²=0.07) (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Üstbilis Üzerindeki Yordayıcılığı

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²	DW
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Sabit Değer	36.64	8.56	0.00	24.38	0.00*	0.07	1.85
	Üstbilis Ölçeği-30	0.30	4.93	0.00*				

*DW: Durbin-Watson değeri, F: Varyans Analizi değeri, p: Anlamlılık değeri, t: t testi değeri, R²: Belirleme katsayısı

TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının üstbilisleri yordama düzeyini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışmada dijital araçları eğitsel amaçla kullanmayanların ve sosyal paylaşım amacıyla kullananların dijital bağımlılık puanı anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Literatürde bu sonuçları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Koçer'in (2012) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin interneti en çok bilgilenme ve sosyal medya araçlarına erişmek

amacıyla kullandığı belirtilmiştir (Koçer, 2012). Karadaş ve arkadaşlarının (2021) öğrencilerle yaptığı çalışmada sosyal medya denilince ilk akla gelenin iletişim, paylaşım olduğu ve sosyal medya kullanım amacının gündemi takip etmek ve paylaşımında bulunmak olduğu belirtilmiştir (Karadaş ve ark., 2021).

Çalışmada 4-6 saat internet kullananların ve instagram kullananların dijital bağımlılık puanı anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu çalışma ve yapılmış diğer çalışmalar internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında

pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ağırtaş ve Güler'in (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada günlük beş saat ve üzeri internet kullananların internet bağımlılığı anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Ağırtaş ve Güler, 2020). Çiftçi'nin (2018) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %36'sının 3-5 saat, %36'sının beş saat ve üzeri internet kullandığı belirlenmiştir (Çiftçi, 2018). Çömlekçi ve Başol'un (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kadınların günlük ortalama 272 dakika, erkeklerin 232 dakika sosyal medyada vakit geçirdiği ve en çok Instagram kullandığı belirtilmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Karadaş ve arkadaşlarının (2021) öğrencilerle yaptığı çalışmada en çok kullanılan sosyal medya araçlarından birinin %80.7 ile Instagram olduğu ve öğrencilerin %62.6'sının 3 saat ve üzeri internet kullandığı belirtilmiştir (Karadaş ve ark. 2021).

Çalışma sonucuna göre öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin dijital cihazları en çok sosyal paylaşım siteleri ve oyun oynama amacı için kullandıkları görülmektedir. Literatür incelendiğinde; Arslan'ın (2020) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılık puanının orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (Arslan, 2020). Benzer şekilde Kartal ve Bulut (2022) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu bildirilmiştir (Kartal & Bulut, 2022). Eroğlu ve Kutlu'nun (2020) hemşirelerle yaptığı çalışmada internet bağımlılığının eşik değerinde olduğu belirtilmiştir (Eroğlu ve Kutlu, 2020). Meng ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan 495 makalenin dahil edildiği sistematik derlemede; akıllı telefon bağımlılığı %26.99, sosyal medya bağımlılığı %17, internet bağımlılığı %14.22, siberseks bağımlılığı %8.23

ve %6.04 oyun bağımlılığı olduğu belirtilmiştir (Meng ve ark. 2022). TÜİK 2022 verilerine göre bireylerin internet kullanım oranı %85.0, WhatsApp kullanım oranı ise %82 olarak bildirilmiştir (TÜİK, 2022). Öğrencilerin dijital bağımlılık seviyelerinin yüksek olması, istedikleri dijital içeriklere istedikleri yerden ve istedikleri zaman erişebilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilerin internet kullanım saatindeki artışa paralel olarak dijital bağımlılık düzeylerinin de artması dikkat çekmektedir.

Üstbilişsel teoriye göre (Wells, 2000; Wells ve Matthews, 1994; Wells ve Matthews, 1996) üstbilişler bireyleri, artan kendine odaklı dikkat, döngüsel düşünme kalıpları, kaçınma, düşüncüyü bastırma ve uyumsuz davranışlarla karakterize edilen düşüncelere daha yatkın hale getirmektedir. Ayrıca üstbilişler, olumsuz duyguların tezahürlerini etkiler ve bu da, sorunlu internet kullanımı için ön koşul görevi görür (Bogdanovskaya, et al., 2020). Teknoloji ve internet kullanımının daha yaygın olduğu üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada öğrencilerin sahip olduğu patolojik üstbilişsel inançlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılıkları ile sahip oldukları patolojik üstbilişsel inançlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İnternette 6 saat ve üzeri zaman geçirenlerin patolojik üstbilişleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bağımlılık davranışlarında; üstbilişsel inançlar, zararlı düşünme ve etkisiz başa çıkmaya teşvik ettikleri için bağımlılık davranışının başlamasına ve devam etmesine neden olmaktadır (Hamonniere ve Varescon, 2018). Bidi ve arkadaşlarının (2012) internet bağımlılığı ve üstbiliş üzerine yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ve üstbiliş arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (Bidi ve ark., 2012).

Casale ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada; internet, çevrimiçi oyunlar, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı ile üstbiliş arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Casale ve ark. 2021). Caselli ve arkadaşlarının 2020’de yaptığı çalışmada çevrimiçi oynanan oyun saati ile üstbiliş arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Caselli ve ark. 2021). Ayrıca Spada ve Caselli (2017) üst bilişler ile problemlerle internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişkili olduğunu belirtmiştir. İnternet kullanım aşamasında, internet kullanımına ilişkin olumlu üst bilişler, bozulmuş internet kullanımı ile pozitif ilişkilidir. Zamanla problemlerle internet kullanımının şiddeti, kişinin internet kullanımına ilişkin olumsuz inançlarını artırmakta ve internetle ilgili düşüncelerini kontrol edememe durumu ortaya çıkmaktadır. Bu inanç ve düşünceler problemlerle internet kullanımının devam etmesine yol açmaktadır (Babayiğit et al., 2022). Bu doğrultuda öğrencilerin dijital bağımlılıklarını önlemeye yönelik girişimler planlanırken sahip oldukları üstbilişsel inançların ele alınması önemlidir.

Araştırmanın bir diğer sonucu da öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin üstbilişlerini etkilediğinin belirlenmesidir. Literatür incelendiğinde akıllı telefon kullanımına ilişkin hem olumlu hem de olumsuz üstbilişlerin, problemlerle akıllı telefon kullanımının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Casale ve diğerleri, 2020; Shi ve diğerleri, 2021). Babayiğit ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında düşünceleri kontrol etme ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığını olumlu ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir.

Kısıtlılıklar

Araştırmanın en önemli sınırlılığı sağlık bölümünde eğitim gören öğrencilerle sınırlı olmasıdır. Diğer sınırlılıklar ise evrenin çoğuna

ulaşılamamış olması ve özbildirim ölçeklerinin kullanılmasıdır.

SONUÇLARIN UYGULAMADA KULLANIMI

Bu çalışma sonucunda öğrencilerin dijital bağımlılık ve üstbiliş ölçeği puanları ortalamasının üzerinde bulunmuştur. Dijital bağımlılık ile üstbiliş arasında zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ve üstbilişlerin dijital bağımlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Yani öğrencilerin dijital bağımlılıkları arttıkça sahip olduğu patolojik üstbilişsel inançlar da artış göstermektedir. Bu doğrultuda; başta aileler, hemşireler ve eğitimciler olmak üzere tüm toplumun dijital bağımlılığın bilişsel, sosyal ve fiziksel belirtileri konusunda bilgilendirilmesi ve erken farkındalık kazandırılması, sosyal ortamlardaki zararlı dijital etkenlerin tespit edilmesi ve kontrol altına alınması konusunda bilinçlendirilmesi önemlidir. Bu noktada başta birey ve aile olmak üzere tüm toplumla yakın bir iletişim halinde olan hemşirelere önemli sorumluluklar düşmektedir. Çünkü sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması noktasında eğitici ve danışmanlık rolleriyle hemşireler etkin bir şekilde rol almaktadır. Üniversitelerde gençlerin spor, müzik, sanat gibi farklı etkinliklere yönlendirilmesi, patolojik üstbilişsel inançların fark edilmesinde fayda sağlayabilir. Ayrıca dijital ortamlardan uzak kalınması halinde ortaya çıkan olumsuz üstbilişlerin farkedilmesi ve bunlara yönelik müdahalelerde bulunulması destekleyici olabilir. Son olarak bağımlılık davranışlarında üstbilişsel terapilerin kullanılmasının da anlamlı bir seçenek olabileceği düşünülmelidir.

Bilgilendirme

Yazarlar, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ya da finansal çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir. Fikir/Kavram: ŞÇ, SÖ; Tasarım: ŞÇ, SÖ; Denetleme/Danışmanlık: ŞÇ, SÖ, SK; Veri Toplama ve İşleme: SK; Analiz

ve Yorum: ŞÇ, SK; Kaynak Taraması: SÇ, SÖ; Makale Yazımı: SÇ, SÖ, SK; Eleştirel Düşünme ve Değerlendirme: SÇ, SÖ, SK. Bu çalışma için bir devlet üniversitesinin Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Tarih ve Karar No: 26.04.2022 ve 105.16.08). Çalışmaya katılan öğrencilerden sözel olarak, bilgilendirilmiş gönüllü onamlar alınmıştır.

KAYNAKLAR

Ağırtaş, A. ve Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 76-89. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1175844>.

Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4 (7), 27-41. <https://doi.org/10.31458/iej.es.600483>.

Bidi, F., Namdari-Pejman, M., Kareshki, H. ve Ahmadnia, H. (2012). The mediating role of metacognition in the relationship between internet addiction and general health. *Addiction & Health*, 4 (1-2), 49. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905550/pdf/AHJ-04-049.pdf>.

Casale, S., Musico, A. ve Spada, M. M. (2021). A systematic review of metacognitions in internet gaming disorder and problematic internet, smartphone and social networking sites use. *Clinical Psychology; Psychotherapy*, 28 (6), 1494-1508. <https://doi.org/10.1002/cpp.2588>.

Caselli, G., Fernie, B., Canfora, F., Mascolo, C., Ferrari, A., Antonioni, M., ... Marcantonio, M. S. (2018). The metacognitions about gambling questionnaire: development and psychometric properties. *Psychiatry Research*, 261, 367-374. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.01.018>.

Caselli, G., Marino, C. ve Spada, M. M. (2021). Modelling online gaming metacognitions: the role of

time spent gaming in predicting problematic internet use. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39 (2), 172-182. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00365-0>.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J. ve Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>.

Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. *Jama*, 321 (23), 2277-2278. [10.1001/jama.2019.4690](https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690).

Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (4), 417-434. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/639146>.

Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>.

Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E. ve Karaca, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19 (4), 383-389. <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/98/383-389.pdf>.

Eroğlu, Ç. ve Kutlu, A. (2020). Hemşirelerde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisinin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 110-116. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.589336>.

Gerwin, R. L., Kaliebe, K. ve Daigle, M. (2018). The interplay between digital media use and development. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27 (2), 345-355. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.002>.

Hamonniere, T., & Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 85, 51-63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.018>

<https://www.bingol.edu.tr/media/210799/saytbolum12-Arastirma-Evreni-Orneklem-Secimi-ve-Olcum.pdf> (Erişim tarihi: 15.08.2023)

Karadaş, M. M., Koç, G., Sayar, G., Şahin, S. ve Sevgi, T. (2021). Öğrenci hemşirelerin sosyal medya kullanımı, kullanım amaçları ve etik boyutu. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 11-21. Öğrenci hemşirelerin sosyal medya kullanımı, kullanım amaçları ve etik boyutu. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 11-21. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gsbdergi/issue/60701/800215>.

Kesici, A. ve Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6 (1), 91-98. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1165430>.

Koçer, M. (2012). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (18), 70-85. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/788652>.

Marino, C. ve Spada, M. M. (2017). Dysfunctional cognitions in online gaming and internet gaming disorder: a narrative review and new classification. *Current Addiction Reports*, 4 (3), 308-316. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0160-0>.

Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>.

Rosendo-Rios, V., Trott, S. ve Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: a framework and research agenda. *Addictive Behaviors*, 129, 107238. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107238>.

Spada, M. M., Caselli, G., Nikcevic, A. V. ve Wells, A. (2015). Metacognition in addictive behaviors. *Addictive Behaviors*, 44, 9-15. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.08.002>.

[org/10.1016/j.addbeh.2014.08.002](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.08.002).

Statista BDP. (2021). Global Digital Population as of January 2021. Erişim Adresi: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/> (Erişim Tarihi: 08.08.2022).

Statista. (2023). Smartphones-Statistics & Facts. Erişim Adresi: <https://www.statista.com/topics/840/smartphones/#topicOverview>. (Erişim Tarihi: 25.04.2023).

Toneatto, T. (1999). Metacognition and substance use. *Addictive behaviors*, 24(2), 167-174. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(98\)00126-9](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(98)00126-9).

Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Adaptation, validity, and reliability of the Metacognition Questionnaire-30 for the Turkish population, and its relationship to an anxiety and obsessive-compulsive symptoms. *Turkish Journal of Psychiatry*, 19 (1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18330745/>

Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2022. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisi-m-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisi-m-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587). (Erişim tarih: 08.08.2023)

Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34 (11-12), 881-888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2).

Wells, A., ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42 (4), 385-396. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5).

World Health Organization. (2014). Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report, main meeting hall. foundation for promotion of cancer research, National Cancer Research Centre. Erişim Adresi: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/184264> (Erişim Tarihi: 07.09.2022).