



**Geliş Tarihi: 01.11.2021 Kabul Tarihi: 30.11.2021 Entry Date: 01.11.2021 Accepted: 30.11.2021 Bu makaleyi alıntılanmak için/ To cite: YANIK, Akan ve Songül ÖZÇİÇEK (2021). “Akıllı Telefon Bağımlılığında Sosyal Medya ve Oyunların Etkilerini Anlamak”, *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, S.7, s. 177-192.**

## **AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINDA SOSYAL MEDYA VE OYUNLARIN ETKİLERİNİ ANLAMAK<sup>1</sup>**

### **Understanding The Effects of Social Media and Games on Smartphone Addiction**

**Akan YANIK\***

**Songül ÖZÇİÇEK\*\***

#### **Öz**

Akıllı telefonlar erişim, işlem ve iletişim kapasitesi olmak üzere çok sayıda fonksiyonel avantaj barındırır da başta problemler ve aşırı kullanım, öz kontrol bozukluğu, stres ve anksiyete gibi ciddi sosyal ve psikolojik problemler de yaratmaktadır. Bu problemler cep telefonu bağımlılığı, sorunlu cep telefonu kullanımı, alışkanlık yapan cep telefonu kullanımı ve dürtüsel cep telefonu kullanımı gibi çeşitli başlıklarda ele alınıp incelenmektedir. Bu çalışma ise öz kontrol, FoMo ve boş zaman can sıkıntısı faktörlerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerine odaklanmakta ve bu etkileri analiz etmeye çalışmaktadır. Bunun yanı sıra öz kontrol, FoMo ve boş zaman can sıkıntısı etkisini sosyal ağ ve oyun kullanımı üzerinden karşılaştırmalı olarak değerlendirmektedir. Araştırma sonuçlarına göre öz kontrol akıllı telefon bağımlılığının çok güçlü bir negatif yordayıcısıdır. Ayrıca FoMo da akıllı telefon bağımlılığının pozitif bir yordayıcısıdır. Benzer şekilde hem sosyal medya hem de oyun kullanımları da akıllı telefon bağımlılığının pozitif belirleyicileridir. Araştırmada boş zaman can sıkıntısının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı anlaşılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon Bağımlılığı, Öz Kontrol, FoMo, Sosyal Medya, Oyun.

#### **Abstract**

Smartphones have many functional advantages in terms of access, processing and communication capacity, but they also cause serious social and psychological problems such as problematic and excessive use, self-control disorder, stress and anxiety. These problems are discussed and examined under various titles such as mobile phone addiction, problematic mobile phone use, habit-forming mobile phone use and impulsive cell phone use. This study focuses on the effects of self-control, FoMo and leisure boredom on smartphone addiction and tries to analyze these effects. In addition, it comparatively evaluates the effects of self-control, FoMo and leisure time boredom over social network and game use. According to the results of the research, self-control is a very strong

<sup>1</sup> Bu araştırma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Projesi tarafından desteklenen “Akıllı Telefon Bağımlılığının Ölçülmesinde Akıllı Veri Toplama Materyali Geliştirme: Android İşletim Sistemi Üzerine Bir Aplikasyon Tasarımı” adlı proje (ATMYO18001) kapsamında yapılmıştır.

\* Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, akan.yanik@adu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-6231-1822

\*\* Öğr. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, songul.ozcicek@adu.edu.tr, 0000-0002-8294-3461

negative predictor of smartphone addiction. In addition, FoMo is a positive predictor of smartphone addiction. Similarly, both social media and gaming use are also positive predictors of smartphone addiction. In the research, it is understood that leisure boredom does not have a predictive effect on smartphone addiction.

**Keywords:** Smartphone Addiction, Self-Control, FoMo, Social Media, Gaming.

## **Giriş**

Son yıllarda iletişim teknolojileri alanındaki gelişmeler insan etkileşimlerini destekleyen yepyeni sistemler yaratmakta (Huang, Lee ve Hwang, 2009) ve temel iletişim davranışlarını yaratıcı bir yıkıcılıkla yeniden düzenlemektedir. İletişim teknolojileri alanındaki bu değişim ve dönüşüm içerisinde özellikle cep telefonları önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Cep telefonlarının mobil iletişim kapasitesinin gelişmesi, internete bağlanması ve işlemci gücüyle bilgisayarlaşması aslında iletişim tarihi için çok önemli bir gelişmeye olarak görülebilir. Bu gelişmeler ışığında, cep telefonları “Akıllı Telefonlara” dönüştükçe bir iletişim aracının ötesine geçmeye başlamış ve yeni anahtar işlevler kazanmıştır. Akıllı telefonlar özellikle internetin sağladığı yakınsama gücüyle, yalnızca uçtan uca iletişimi sağlayan bir araç değil bilgi ve sosyal ağ geçidine (Choi, Lee ve Ha, 2012), alışveriş ve ticaret merkezine, eğlence konsoluna ve kişisel asistana (Roberts, Yaya ve Manolis, 2014) dönüşerek insanların günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Yüksel ve Yanık, 2014). Konu ile ilgili araştırmalar akıllı telefon kullanımını bilgi, kendini ifade etme, sosyal etkileşim, sosyal statü (Clayton vd., 2015), rahatlama (Hawi, 2012), boş zaman eğlencesi (Billieux vd., 2015), strese kaçış ve haz (Clayton vd., 2015) gibi psikolojik faktörlerle ilişkilendirmiştir. Bu ilişkilendirmelerdeki dikkat çeken en önemli nokta, benzer ilişki motifinin bağımlılık ve problemlerle teknoloji kullanımı literatürü tarafından (van Deursen vd., 2015) irdelenmesidir. Dolayısıyla cep telefonlarının kişisel mobil bilgisayarlara evrimi göz önüne alındığında, artan kullanım sürelerinin ve değişen psikososyal anlamların literatüre, özellikle bağımlılık başlığı altında, yeni tartışmalar sunduğu görülmektedir.

Akıllı telefonların başta erişim, işlem ve iletişim kapasitesi olmak üzere çok sayıda avantajı barındırmasının yanında ciddi sosyal ve psikolojik problemler yaratması literatürde birçok çalışmaya ilham olmuştur. Bu problemler cep telefonu bağımlılığı, sorunlu cep telefonu kullanımı, alışkanlık yapan cep telefonu kullanımı ve dürtüsel cep telefonu kullanımı gibi çeşitli başlıklarda ele alınıp incelenmiştir (Kim ve Byrne, 2011). Bu çalışma akıllı telefon bağımlılığı başlığı altında konuyu ele almakta ve tartışmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı her ne kadar bilgisayar, televizyon ya da internet bağımlılığı ile benzerlikler içerse de özellikle akıllı telefonların taşınabilirlik, yüksek bağlantı kapasitesi ve psikolojik özel anlamı nedeniyle çok daha güçlü eğilim ve tutum yarattığı görülmektedir (Kwon vd. 2013; Demirci vd. 2014;

Lee, 2015). Akıllı telefonların taşınabilirlik, yüksek bağlantı kapasitesi, özel psikolojik anlamı ve genişleyen sosyal alanı nedeniyle günlük yaşamda daha fazla kullanım alanına sahip olması şüphesiz obsesif kompulsif davranış bozukluğu riskini artırmaktadır. Literatürde bu riskler başta düşük akademik performans, stres bozukluğu (Chiu, 2014), anksiyete ve depresyon (Cheever vd., 2014; Smith, 2015; Clayton vd., 2015), uyku bozukluğu, öğrenme problemi, dikkat eksikliği (Davey ve Davey, 2014), saldırganlık ve hiperaktivite, eklem bozukluğu, zihinsel gelişim bozukluğu (Rebold vd., 2016), işten çıkarılma, tehlikeli sürüş ve trafik kazaları (Cazzulino vd., 2014) olmak üzere birçok önemli faktörle ilişkilendirilmiştir. Bunun yanı sıra, akıllı telefonların bireyde aşırı kullanım (excessive use), zorlayıcı ve dürtüsel kullanım (compulsive use) ve genellikle gerçek dünyadaki sorunlardan ve görevlerden kaçma olarak nitelendirilen kullanım türlerine (compensatory use) neden olduğu açıklanmaktadır (Kardefelt-Winther, 2014). Literatürde geçen bu problemleri bağımlılık pekiştirme modeli (Reinforcement Model of Addiction) ışığında (Robinson ve Berridge, 2001) yorumlamaya çalışırsak; akıllı telefonlar çoklu işlevsel özellikleri ve yükselen psikolojik değeriyle bireyin pozitif duygu durum geliştirme sürecinde önemli bir katalizör görevi görmektedir. Birey, zararlı psikolojik veya sosyolojik etkileri teknolojinin sunduğu anlık memnuniyetle (haz, ödül, eğlence vs.) gidermeye çalışmaktadır. Başta psikolojik veya işlevsel fayda sağlayan araç daha sonra sunduğu haz temelli içerikler ile otomatikleştirilmiş ve patolojik davranışlar yaratmaya başlar. Bu Pavlov tarzı davranış geliştirme sürecinin zamanla öz kontrolün ve öz denetimin kaybolduğu otomatikleştirilmiş dürtüler zinciri yarattığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle akıllı telefonun doğasındaki başta sosyal etkileşim, oyun, eğlence gibi güçlü hazsal çağrışımlar karşısında birey bunları pozitif bir güçlendirme aracı olarak kullanmaya başlar. Fakat akıllı telefonun olmadığı veya olmaması gereken ortamlarda (işyeri, okul, etüt, buluşmalar vs.) yaşadığı yoksunluğu, azalan haz olarak hisseder ve olumsuz bir duygu durum geliştirir. Sonuç olarak birey teknolojik yoksunluktan kaynaklı oluşan olumsuz duygu durumunu aşırı kullanım ile çözmeye çalışarak kısır bir döngüye girer. Patolojik kullanım olarak görülen bu kısır döngü FoMo yani önemli bilgileri veya içeriği kaçırma korkusu (Przybylski vd., 2013; Oberst vd., 2017), yalnızlık, stres (Billieux vd., 2015), düşük yaşam memnuniyeti ve boş zaman can sıkıntısı (Leung, 2015) gibi faktörlerle pekişerek güçlenebilir. Bağımlılık yapan bu gibi davranışları değiştirmeye çalışmak çoğu zaman yüksek depresme veya nüksetmeye neden olmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012).

Akıllı telefon bağımlılığı, alkol ve uyuşturucu gibi madde temelli bağımlılıklardan farklıdır ve davranış temelli faktörlere dayalıdır (van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015). Fakat

başta anksiyete, depresyon, düşük yaşam hazzı, iletişimden kaçınma, sosyal uyumsuzluk gibi semptomlarla madde temelli bağımlılıkla benzer sonuçlara sahiptir (Kwon vd., 2013). Başlangıçta pozitif güçlendirme aracı olarak kullanılan akıllı telefonların uzun vadede aşırı kullanım, istemsiz davranış ve obsesif kompulsif bozukluklarla (Lee vd., 2014) hem bireysel ve toplumsal problemler yaratması hem de sadece erişkinleri değil özellikle gelişme çağındaki çocukları etkilemesi konunun ciddiyetini işaret etmektedir. Özellikle son yıllarda ebeveynlerin fiziksel yorgunluğu azaltmak ve çocukları oyalamak için akıllı telefonları bir araç olarak kullanması (Kwon vd., 2013) başta erken yaşta saldırganlık, hiperaktivite, yalan, kleptomanya, ve zorbalık gibi uzun dönemli sorunlu davranışların, sosyal normlara uymayan tepkilerin, etik ilkeler dışında sapkın eylemlerin oluşmasını kolaylaştırmaktadır (Clayton vd., 2015). Literatürde sunulan olası tüm etkiler değerlendirilirken bireysel faktörlerin önemli olduğu kesinlikle unutulmamalıdır. Akıllı telefonların özellikle psikolojik etkileri değerlendirilirken medyanın sağlayıcılık (affordance) rolü ve bu rolün tutumlar ve davranışlar üzerindeki öznel etkileri göz ardı edilmemelidir. Çünkü sağlayıcılık özelliği bizzat medyanın bir özelliği olmayıp medya ile birey arasındaki öznel ilişkinin bir sonucudur. Diğer bir ifadeyle akıllı telefon kullanımları niceliksel olarak aynı olan bireyler farklı sağlayıcılık etkisi yaşayabilir. Bu durum özellikle problemlili akıllı telefon kullanımının yorumlanmasında önemli bir detay olarak belirlemektedir. Konuyla ilgili araştırmalar dikkatle analiz edildiğinde çok yönlü işlevsel özelliklere sahip teknolojilerin kişiselleştirilmiş uygulamalara izin veren yapısı nedeniyle zamanla kullanıcı için bir benlik göstergesine veya benliği yansıtan özel bir araca dönüştüğü ve teknoloji-birey arasında özel bir ilişki formu yarattığı öne sürülmektedir (Kwon vd., 2013). Bu iddia Srivastava'nın (2013) cep telefonu sahiplerinin cihazlarını statü sembolleri olarak gördükleri, öznel kimliğini yansıttığı ve öz tanımlama yoluyla duygusal bağ kurduğu bulgularıyla paraleldir. Dolayısıyla bireyin öz niteliklerini tanımlama biçimi, kendisi hakkındaki inancı ve benliği hakkındaki farkındalığı gibi psikolojik faktörler teknolojinin sağlayıcılık özelliğine etki etmekte ve bu öznel yapı içinde problemlili akıllı telefon kullanımının yorumlanmasında da özel bir çabaya ihtiyaç duyulmaktadır. Eğer sağlayıcılık etkisi göz ardı edilirse, yalnızca teknolojinin veya sosyal ağ yazılımlarının suçlu olduğu bilişsel bir önyargı (Self-Serving Bias) ortaya çıkabilir. Telefon ile birey arasındaki sağlayıcılık ilişkisinin yanı sıra telefonun kapasitesi ve ekran boyutu, uygulama sayısı ve uygulama türü de kullanım süresi ve sıklığına etki etmektedir (Kwon vd., 2013). Telefonun kapasitesi ve ekran boyutu yüklenen uygulama sayısını artırırken uygulama sayısındaki artış da kullanım süresine ve sıklığına direkt etki etmektedir. Zararlı sonuçlara rağmen davranışı kontrol etmede başarısızlık ile karakterize edilen bu tür aşırı ve dürtüsel davranış bozuklukları

(Shaffer, 1996) çoklu ve zamana dayalı görevlerin gerçekleşmesini ve yeni durumlara adaptasyonu ciddi şekilde engellemektedir. Bu problem özellikle sosyal etkileşim ve kişilerarası iletişimin kalitesi üzerinde endişe verici etkiler yaratmaktadır (Misra, Cheng, Genevie ve Yuan, 2014). Telecocooning etkisi olarak kavramsallaştırılan bu iletişim problemi kişiler arasında düşük empati, yüksek risk algısı ve düşük partner güveni olarak yansımaktadır (Roberts ve David, 2016). Bu sorunlu iletişim davranışı o kadar belirgin ve sık gerçekleşen bir iletişim problemi yaratmıştır ki phubbing olarak kavramlaştırılmıştır. Bireyin karşısındaki kişiyle konuşmak yerine telefonunu kullanarak farklı sosyal ortamdaki bir kişiyi dinlemeyi ifade eden phubbing kavramı kişilerarası iletişim problemleri yaratmasının yanı sıra ilişki doyumu ve yalnızlık üzerinde negatif etkilere sahiptir (Roberts ve David, 2016).

Bu çalışma, akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili proksimal belirleyicilerin rolünü ve ilişkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bunlar, çalışmada da vurgulandığı üzere, öz-kontrol, FoMo ve boş zaman can sıkıntısı olarak belirlenmiştir. Ayrıca sosyal ağlar ve oyunların etkisi de ayrı ayrı değerlendirilip analiz edilmeye çalışılmıştır. Bu faktörler arasında birincil öneme sahip faktör hiç şüphesiz öz kontrol becerisidir. Bandura'ya göre (1997) insan davranışlarının çoğu öngörüler üzerinden düzenlenir ve arzu edilen sonuçlara ulaşmak için birey, kendi davranışlarını kontrol etmesi ve bu kontrol için de motivasyon üretmesi gerekmektedir. Bireyin öz kontrolü ortadan kalktığında amaca ulaşmayı sağlayan eğilim ve eylemler genellikle dış kaynaklı dürtüler ve otomatikleştirilmiş davranışlar tarafından kontrol edilir (Metcalf ve Mischel, 1999). Bu durum bireyin kendi kendine yeterliliğini ve öz saygısını azaltarak başta stres olmak üzere birçok psikolojik probleme yol açabilir. Birey bu psikolojik problemleri aşabilmek veya bu problemlerden kaçmak için medyayı bir duygu durum üretici olarak kullanabilir. Medyanın sağlayıcılık etkisi ışığında, medya ile birey arasındaki öznel ilişki ve bireyin öz-kontrol becerisi medya bağımlılığının kırmızı çizgisi olarak söylenebilir. Bu iddia “bağımlılık yapan davranışların çekirdek ölçütü öz kontrol kaybıdır” fikriyle (LaRose ve Eastin, 2004) uyumludur. Buna göre, bireyin medya kullanım davranışı üzerindeki öz düzenleme farkındalığı ve kontrol becerisi arttıkça bilinçli bir kullanım ortaya çıkmaktadır. Aksi durumda ise bağımlılığa yol açan davranışların oluşması kolaylaşmaktadır. Ayrıca bireyin uzun vadeli hedeflere ulaşmak için medyanın sunduğu kısa süreli haz ve eğlenceye bilişsel bir kontrol farkındalığıyla direnebilmesi bağımlılık noktasında önemli faydalar sağlayabilir. Yani bireyin dikkat dağıtıcı dış faktörlere rağmen önceden belirlenmiş hedeflere odaklanmayı sağlayan öz kontrol ve düzenleme yeteneği bağımlılığa karşı en önemli mücadele biçimi olabilir. Roberts ve David'e (2016) göre, duyguları üzerinde zayıf

kontrole sahip öğrencilerin daha fazla bağımlılık davranışı gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde Kim vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada öz kontrolü zayıf bireylerin oyun bağımlılığı riski daha yüksek bulunmuştur. LaRose ve Eastin (2004) ise bireyin öz kontrol yetersizliği durumunda medya kullanımının artabileceğini ve dolayısıyla kullanımın bağımlılığa dönüşebileceğini iddia etmektedir. Bu bilgiler ışığında, öz kontrol becerisinin akıllı telefon bağımlılığını tahmin edebileceğini ileri sürmek mantıklıdır.

*H<sub>1</sub>: Öz kontrol becerisiyle akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.*

Akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili ele alınan ikinci önemli faktör FoMo yani önemli ve yeni olan her türlü dış değeri kaçırma korkusudur. Przybylski vd. göre (2013) FoMo, dış çevreye ayak uydurma ve kişilerarası ilişkilerin bir parçası olma güdüsünden beslenen kontrolsüz bir duygu durumudur. Lai vd. de (2016) FoMo'yu sosyal acı ve sosyal dışlama riskinden kaçmak için geliştirilmiş bir duygu durum olarak yorumlamıştır. Beyens vd. (2016) FoMo'nun cinsiyetlere göre farklı özellikler göstermesine rağmen özellikle yetkinlik, özerklik ve yaşam doyumu düşük olan bireylerde daha belirgin şekilde görüldüğünü vurgulamıştır. Benzer şekilde Billieux vd. de (2015) düşük benlik saygısı ve düşük öz denetim ile ilişkilendirmiştir. FoMo'unun olumsuz duygu durum tepkilerine odaklanan Elhai vd. (2016) aynı zamanda anksiyete ve stres riskini de vurgulamıştır. Fakat konuyla ilgili çalışmalar içinde en keskin yaklaşım Obsert vd.'nin (2017) FoMo'yu özellikle akıllı telefon bağımlılığı için psikopatolojik bir bağımlılık yapıcı faktör olarak görmesidir. Yazarlar, özellikle algılanan sosyal açıklık duygusu yüksek olan veya sosyal ihtiyaç boşluğu fazla olan ergenlerin sosyal kabul için sosyal medya içerik türü üzerinden kısır döngüye girdiklerini iddia etmektedir. FoMo, temel olarak istemsiz ve aşırı sık kullanım üzerinden kendisini gösterir. Bireyin telefonunu bildirimler olmasa dahi çok sık şekilde kontrol etmesi (Obsert vd., 2017), dış çevreden gelen bildirim sesi sonrası sayfalarını gözden geçirmesi (Elhai vd., 2016), sosyal buluşma anlarında bile otomatikleşmiş akış kontrolü yapması (Billieux ve ark., 2015) FoMo'nun en belirgin göstergeleridir. Bu tür güdüsel davranışlar potansiyel olarak akıllı telefon bağımlılığı riskini artırmaktadır (Oulasvirta vd., 2012). Bu bilgiler ışığında, FoMo'nun akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ileri sürmek mantıklıdır.

*H<sub>2</sub>: FoMo ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.*

Akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili üçüncü önemli faktör boş zaman can sıkıntısı faktörüdür. Boş zaman can sıkıntısı genel olarak, bireyin boş zamanlarını arzu ettiği uyarılma ihtiyacını karşılayacak deneyim bulamaması ve bunun sonucunda geliştirdiği negatif duygu durum

olarak açıklanmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Olumsuz bir ruh hali olarak öne çıkan (Fisherl, 1993) boş zaman can sıkıntısında birey, bu boşluğu dolduracak psikolojik bir ödülün peşindedir. Birey doğru psikolojik ödülü barındıran deneyimi bulduğu anda harekete geçer ve tatmin olmaya çalışır (Leung, 2008). Fakat sosyal etkileşimin düşük ve yetersiz olduğu ortamlarda birey, boş zaman can sıkıntısını daha sık olarak duyumsar ve bu durum bağımlılık biçimlerine dönüşen otomatikleştirilmiş bir haz arayışı yaratabilir. Özellikle kent yaşamında ulaşım süreçleri ve üniversitelerdeki dersler arasındaki boşluklar boş zaman can sıkıntısı gibi negatif duygu durum oluşumu için ciddi riskler barındırmaktadır. Bu problemle ilgili Leung (2008) 14-20 arası gençlerle yaptığı araştırmada boş zaman can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Zhou ve Leung'un (2012) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada boş zaman can sıkıntısının hem sosyal medya hem de oyun bağımlılığını tetiklediğiyle ilgili bulgular sunmaktadır. Bu bilgiler ışığında, boş zaman can sıkıntısının akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ileri sürmek mantıklıdır.

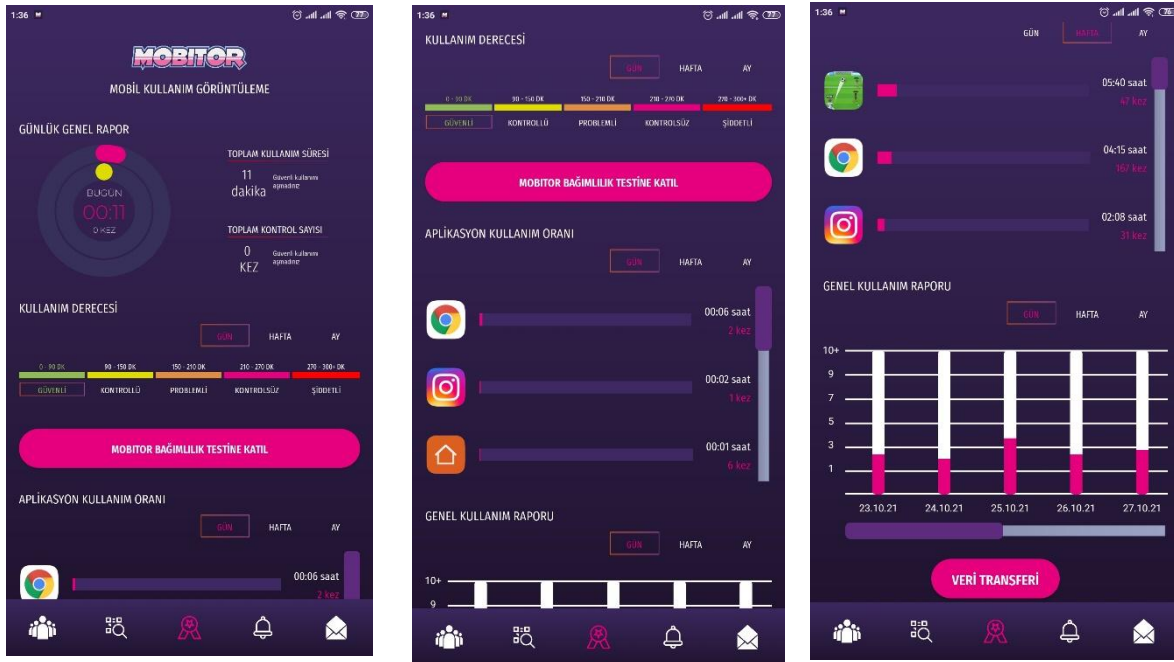
*H<sub>3</sub>: Boş zaman can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.*

Akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili diğer önemli faktör ise içerik türüdür. Akıllı telefon bağımlılığı, telefon ile birey arasındaki öznel sağlayıcılık ilişkisiyle ortaya çıksa da içerik türleri bu bağımlılığın seviyesi için önemli bir pekiştiricidir. Literatürde özellikle sosyal medya ve oyun içerikleri en fazla odaklanılan içerik türleri olarak öne çıkmakta (Billieux vd., 2015; Elhai vd., 2016; Obsert vd., 2017) ve bağımlılık yaratıcı faktörler olarak görülmektedir. Fakat literatürde öz kontrol, FoMo ve boş zaman can sıkıntısı faktörlerinin bu iki içerik türü üzerinden karşılaştırılmış etkilerini sunan çalışma bulunmamaktadır. İçerik türlerinin bağımlılık üzerindeki karşılaştırmalı ilişkisini anlamak hem sağlayıcılık etkisindeki öznel normatif ilişkinin anlaşılmasını hem de bağımlılığın arkasındaki motivasyonların nedenleri hakkında daha iyi yanıtlar sunabilir. Özetle, hangi tür içeriğin akıllı telefon bağımlılığında daha güçlü bir yordayıcı olduğu hakkında bilgi edinmek ele alınan faktörlerin etkilerini daha anlamlı kılacaktır. Bu bilgiler ışığında, sosyal medya ve oyun içerik türlerinin akıllı telefon bağımlılığında farklı yordayıcı etkiler yarattığını ileri sürmek mantıklıdır.

*H<sub>4</sub>: Sosyal medya ve oyun uygulamaları akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörler üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.*

## Yöntem

Araştırma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan toplam 370 öğrenciye uygulanmıştır. Demografik veri bulgularına göre katılımcıların çok büyük bir oranı 20 yaş üzeri (%96) iken katılımcıların cinsiyet dağılımları erkekler %57 kadınlar ise %43'tür. Katılımcıların tümü bir akıllı telefona sahiptir. Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri tarafından desteklenen "Akıllı Telefon Bağımlılığının Ölçülmesinde Akıllı Veri Toplama Materyali Geliştirme: Android İşletim Sistemi Üzerine Bir Aplikasyon Tasarımı" adlı proje kapsamında (ATMYO18001) geliştirilen MOBİTÖR adlı mobil uygulama da araştırmada aktif olarak kullanılmıştır. MOBİTÖR adlı yazılım genel olarak katılımcıların akıllı telefon kullanım istatistiklerinin elde edilmesinde kullanılmıştır. Tasarlanan yazılımın ön görüntüsü Resim-1'de sunulmaktadır.



**Görsel 1:** MOBİTÖR Mobil Aplikasyonu Ön Görüntüsü

Yazılım üzerinden elde edilen kullanım istatistiklerine göre, katılımcılar akıllı telefonlarıyla günlük ortalama 6 saat 39 dakika vakit geçirmektedir. Günlük kullanım istatistiklerinde maksimum kullanım 11 saat 25 dakika iken minimum kullanım 2 saat 03 dakikadır. En fazla kullanım süresi Cuma, Cumartesi ve Pazar günlerinde görülürken en az kullanım süresi Salı ve Perşembe günlerinde görülmektedir. En fazla kullanılan 5 uygulama sırasıyla Instagram, Chrome, Whatsapp, Facebook ve Youtube'dur.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığına etki ettiği varsayılan öz kontrol için Nebioğlu vd. (2012), FoMo için Can ve Satici (2019) ve boş zaman can sıkıntısı için Yanık (2016)



tarafından yapılan çalışmalardan yararlanılmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının ölçümü için Şata ve Karip (2017) tarafından yapılan ölçek kullanılmıştır. Öz kontrol (Cronbach Alpha= .88, M= 2.65, SD= .84), FoMo (Cronbach Alpha= .91, M= 2.93, SD= .88), boş zaman can sıkıntısı (Cronbach Alpha= .82, M= 3.05, SD= .87) ve akıllı telefon bağımlılığı (Cronbach Alpha= .90, M= 3.35, SD= .86) ölçeklerinin maddeler arası tutarlılığı kontrol edilip ortalamaları alınmıştır. Sosyal medya ve oyun içerik türleri için ise “1- Hiçbir Zaman, 2- Nadiren, 3-Bazen, 4-Sık Sık, 5-Çok Sık” olarak yanıt seçenekleri oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan değişkenler için tanımlayıcı analizler yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için ise sıfır sıra korelasyonu kullanılmıştır. H1, H2 ve H3’ü test etmek için en küçük kareler regresyonu gerçekleştirilmiştir. H4’de sunulan karşılıklı etkiler ve yordayıcı ilişki lineer test yaklaşımıyla analiz edilmiştir.

## **Bulgular**

Yapılan analizlerde H1, H2 ve H3’de işaret edilen öz denetim, FoMo ve boş zaman can sıkıntısı gibi faktörlerin akıllı telefon bağımlılığının tahmininde farklı etkileri olduğu görülmektedir. Öz kontrol değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığıyla negatif bir ilişkide olduğu ( $B = -.61$ ,  $SE = .03$ ,  $\beta = -.49$ ,  $p < .001$ ) FoMo değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığıyla pozitif yönlü bir ilişkide olduğu ( $B = .47$ ,  $SE = .05$ ,  $\beta = .39$ ,  $p < .001$ ) görülmektedir. Kullanım ilişkileri dahil edildiğinde öz kontrol ve FoMo değişkenlerine dair ilişkiler ortadan kalkmamaktadır. Fakat boş zaman can sıkıntısı değişkenleriyle akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülememiştir ( $B = .10$ ,  $SE = .04$ ,  $\beta = .06$ ,  $p < .31$ ). Dolayısıyla H1 ve H2 de belirtilen öz kontrol ve FoMo değişkenleri akıllı telefon bağımlılığıyla anlamlı bir ilişki barındırdığından H1 ve H2 hipotezleri kabul edilebilir. Fakat H3’te belirtilen boş zaman can sıkıntısı değişkenleri akıllı telefon bağımlılığıyla anlamlı ilişki barındırmadığından hipotez desteklenmemiştir. H4’de belirtilen sosyal medya ve oyun içeriklerinin etkilerini karşılaştırmak için önce sosyal medya kullanım sıklığı ile akıllı telefon bağımlılığı değişkenlerinin daha sonra ise oyun kullanım sıklığı ile akıllı telefon bağımlılığı değişkenlerinin Pearson Korelasyon Katsayıları karşılaştırılmıştır. Buna göre sosyal medya ile bağımlılık değişkenleri arasındaki korelasyon katsayısı .45 ( $p < .001$ ) iken oyun ile bağımlılık değişkenleri arasındaki korelasyon katsayısı .31 ( $p < .001$ ) bulunmuştur. Her iki içerik türünde de istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etki görülse de sosyal medya içerik türünün çok daha güçlü bir yordayıcılık etkisine sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca regresyon analizi sonuçları da her iki içerik türünün önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak H4’de belirtildiği üzere “*Sosyal medya ve oyun uygulamaları akıllı telefon*

*bağımlılığına etki eden faktörler üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.” hipotezi desteklenmektedir.*

|                         | Öz Kontrol | FoMo    | Boş Zaman Can Sıkıntısı | Sosyal Medya Kullanımı | Oyun Kullanımı | Akıllı Telefon Bağımlılığı | M (SD)        |
|-------------------------|------------|---------|-------------------------|------------------------|----------------|----------------------------|---------------|
| Öz Kontrol              | 1          |         |                         |                        |                |                            | 2,65<br>(.84) |
| FoMo                    | -.41 ***   | 1       |                         |                        |                |                            | 2,93<br>(.88) |
| Boş Zaman Can Sıkıntısı | -.22 ***   | .12 *   | 1                       |                        |                |                            | 3,05<br>(.87) |
| Sosyal Ağ Kullanımı     | -.36 ***   | .51***  | .12 *                   | 1                      |                |                            | 2,91<br>(.87) |
| Oyun Kullanımı          | -.29 ***   | .40 *** | .09                     | .07                    | 1              |                            | 3,05<br>(.84) |
| Akıllı Telefon Bağ.     | -.61 ***   | .47 *** | .10                     | .45 ***                | .31 ***        | 1                          | 3,35<br>(.86) |

\*\*\*p < .001, \*\*p < .01, \*p < .05

**Tablo 1:** Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyonlar

|                         | İçerik Türleri Etkisi Hariç |          | İçerik Türleri Etkisi Dahil |          |
|-------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------------|----------|
|                         | B (SE)                      | β        | B (SE)                      | β        |
| Öz Kontrol              | -.61 (.03)                  | -.44 *** | -.53 (.03)                  | -.39 *** |
| FoMo                    | .39 (.04)                   | -.22 *** | .20 (.04)                   | .17 ***  |
| Boş Zaman Can Sıkıntısı | .08 (.03)                   | .08      | .06 (.03)                   | 0.6      |
| Oyun                    |                             |          | .17 (.04)                   | .23 ***  |
| Sosyal Medya            |                             |          | .23 (.04)                   | .29 ***  |
| R <sup>2</sup>          | .30                         |          | .45                         |          |

\*\*\*p < .001, \*\*p < .01, \*p < .05

**Tablo 2:** Akıllı Telefon Bağımlılığı Regresyon Sonuçları

### Tartışma ve Sonuç

Araştırma çalışmasında öz kontrol, FoMo ve boş zaman can sıkıntısı faktörlerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ayrıca bu etkilerin sosyal medya ve oyun içerik türleri karşısındaki karşılaştırmalı etkileri de ortaya koyulmuştur. Yapılan analizler ve karşılaştırmalar sonucunda öz kontrolün literatürdeki önemli çalışmalara uyumlu olarak (Özdemir vd., 2014; Billieux vd., 2015; Elhai vd., 2016; Obsert vd., 2017) akıllı telefon bağımlılığının çok güçlü bir negatif yordayıcısı olduğu görülmektedir. Ayrıca FoMo'nun da

akıllı telefon bağımlılığının pozitif bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır. Benzer şekilde hem sosyal medya hem de oyun kullanımları da akıllı telefon bağımlılığının pozitif belirleyicileridir. Araştırmada boş zaman can sıkıntısının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı anlaşılmaktadır. Bulgular ışığında öz kontrolün bağımlılıkla yüksek negatif ilişkisi akıllı telefon bağımlılığına karşı koruyucu bir etki olarak yorumlanabilir. Buna göre, yüksek öz kontrole sahip bireylerin bağımlı olma olasılıklarının daha düşük olacağı öngörülebilir. Gerek korelasyon katsayılarında gerekse regresyon analizinde görüldüğü üzere sosyal ağ ve oyun kullanımları akıllı telefon bağımlılığının pozitif yönlü belirleyicileridir. Fakat sosyal ağ kullanımının çok daha belirgin bir etkiye sahip olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Dolayısıyla bu çalışma sosyal ağ kullanımının akıllı telefon bağımlılığının daha güçlü bir tahminçisi olduğunu desteklemektedir. Özellikle içerik türleri üzerinde yapılan karşılaştırma ve içerik türü rolünün incelenmesi akıllı telefon bağımlılığının ardında yatan motivasyonları anlamamızı kolaylaştırmaktadır. Akıllı telefonlar üzerinden gerçekleştirilen kullanımların çok daha yüksek riskler taşıdığını iddia eden araştırmaların (Ha ve Hwang, 2014; Yoo, Cho ve Cha, 2014; Elhai vd., 2016) temel dayanağı telefonların mobilitesi ve yüksek işlem kapasitesidir. Hiçbir medya telefonlar kadar yüksek erişime, kapasiteye ve kullanım alanına sahip değildir. Dolayısıyla akıllı telefonlar üzerindeki kullanım süresi ve sıklığının çok daha fazla olacağı ve bunun da akıllı telefon bağımlılığını pekiştireceği aşıkardır. Özellikle sosyal ağlar kullanımı üzerinde gerçekleşen bağımlılık davranışlarının bireyin iyi oluşunu ve yaşam doyumunu azalttığı ve sosyal ilişkilerine ciddi zararlar verdiği vurgulanmaktadır (Obsert vd., 2017). Ayrıca sosyal medya kullanımı üzerinden gerçekleşen aşırı katılımın günlük aktiviteleri, eğitim hayatını ve iş hayatını aksattığı ve akademik veya iş performansına büyük zararlar verdiği raporlanmıştır (Özdemir vd., 2014). Özellikle ergenler için sosyal kimliğin inşasında olmazsa olmaz bir araç olarak görülen sosyal medya her ne kadar öz sunum becerisine ve yeni sosyal alanlara geçişte katkı sunsa da gerçek sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde sıkıntılar yaratmaktadır (Billieux vd., 2015). Benzer şekilde oyunlarda ödüllendirme doğası ve haza odaklanan tasarımıyla hem kullanım süresinde hem de kullanım sıklığında çok ciddi artışlara neden olmaktadır. Bu aşırı ve uyumsuz kullanımın özellikle gelişme çağındaki bireyler üzerinde tamiri zor etkiler yarattığı bilinmektedir. Sonuç olarak bu çalışma öz kontrol, FoMo ve boş zaman can sıkıntısı faktörleri üzerinden akıllı telefon bağımlılığını analiz edip içerik türlerinin yordayıcı etkilerini ortaya koyarak akıllı telefon bağımlılığının arka planındaki motivasyonlara ışık tutmaya çalışmıştır.

## Kaynakça

BANDURA, Albert. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

BEYENS, Ine, FRISON vd. (2016). "I don't wanna miss a thing: Adolescents fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress", *Computers in Human Behavior*, S. 64, s. 1-8. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083

BILLIEUX, Joël vd. (2015). "Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? Confronting Symptom-based Versus Process-based Approaches". *Clinical Psychology & Psychotherapy*, S. 22, s. 460-468.

CAN, Gürhan, ve SATICI, Seydi A. (2019). "Adaptation of Fear of Missing Out Scale (FoMOs): Turkish Version Validity and Reliability Study". *Psicologia: Reflexão e Crítica*, S. 32, s. 1-7.

CAZZULINO, Francesca vd. (2014). "Cell Phones and Young Drivers: A Systematic Review Regarding the Association Between Psychological Factors and Prevention". *Traffic Injury Prevention*, S. 15, s.234-242

CHEEVER, Nancy vd. (2014). "Out of Sight Is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels Among Low, Moderate and High Users". *Computers in Human Behavior*, S. 37, s.290-297

CHIU, Shao I. (2014). "The Relationship Between Life Stress and Smartphone Addiction on Taiwanese University Student: A Mediation Model of Learning Self-efficacy And Social Self-efficacy". *Computers in Human Behavior*, S. 34, s. 49-57.

CLAYTON, Russell B. vd. (2015). "The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology". *Journal of Computer-Mediated Communication*, S. 20, s.119-135.

DAVEY, Sanjeev ve DAVEY, Anuradha (2014). "Assessment of Smartphone Addiction in Indian Adolescents: A Mixed Method Study by Systematic-review and Meta-analysis Approach". *International Journal of Preventive Medicine*, S. 12, s. 1500-1511

DEMİRCİ, Kadir vd. (2014). "Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population". *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, S. 24, s. 226-234.

ELHAI, Jon D. vd. (2017). "Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review of Relations With Anxiety and Depression Psychopathology". *Journal of Affective Disorders*. S. 207, s. 251-259

- FISHERL, Cynthia D. (1993). "Boredom at Work: A Neglected Concept". *Human Relation*, S. 46, s. 395–417, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872679304600305>
- HA, Yeong-Mi ve HWANG, Won-Ju (2014). "Gender Differences in Internet Addiction Associated with Psychological Health Indicators Among Adolescents Using A National Web-based Survey". *International Journal of Mental Health Addiction*, S. 12, s. 660-669.
- HAWI, Nazir S. (2012). "Internet Addiction Among Adolescents in Lebanon". *Computers in Human Behavior*, S. 28, s. 1044-1053
- HUANG, Fei-Hui vd. (2009). "E-shopping Behavior and User-web Interaction for Developing A Useful Green Website". *Human-Computer Interaction*, s.446-454
- HUANG Fei-Hui vd. (2009) "E-Shopping Behavior and User-Web Interaction for Developing a Useful Green Website". *Human-Computer Interaction. New Trends. HCI 2009. Lecture Notes in Computer Science*, (ed. Jacko J.A.) C. 5610. Berlin: Springer, [https://doi.org/10.1007/978-3-642-02574-7\\_50](https://doi.org/10.1007/978-3-642-02574-7_50)
- ISO-AHOLA, Seppo E. ve WEISSINGER, Ellen (1990). "Perceptions of Leisure Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale". *Journal of Leisure Research*, S. 22, 1, s. 1-17
- KARDEFELT-WINTHER, Daniel (2014). "Problematizing Excessive Online Gaming and Its Psychological Predictors". *Computers in Human Behavior*, S. 31, s. 118-122.
- KIM, Sunny J. ve BYRNE, Sahara (2011). "Conceptualizing Personal Web Usage in Work Contexts: A Preliminary Framework". *Computers in Human Behavior*, S. 27, s. 2271-2283
- KIM, Dongil vd. (2014). "Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale For Youth". *PLoS One*, S. 9, C. 5, s. 97920.
- KUSS, Daria J. ve GRIFFITHS, Mark D. (2012). "Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research". *International Journal of Mental Health and Addiction*, S. 10, s. 278-296
- KWON, Min vd. (2013). "Development and Validation of A Smartphone Addiction Scale (SAS)". *PLoS One*, S. 8(2), s. 56936.
- LAROSE, Robert ve EASTIN, Matthew (2004). "A Social Cognitive Theory of Internet Uses And Gratifications: Toward A New Model of Media Attendance". *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, S. 52, s. 358-377
- LEE, Yu-Kang vd. (2014). "The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress". *Computers in Human Behavior*, S. 31, s. 373-383

- LEE, Bun E. (2015). "Too Much Information: Heavy Smartphone and Facebook Utilization by African American Young Adults". *Journal of Black Studies*, S. 46(1), s. 44-61.
- LEUNG, Louis (2008). "Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone Among Adolescents in Hong Kong". *Journal of Children & Media*, S. 2(2), s. 93-113.
- METCALFE, Janet ve MISCHEL, Walter (1999). "A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower". *Psychological Review*, S. 106(1), s. 3-19. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3>
- MISRA Shalini vd. (2016). "The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices". *Environment and Behavior*. S. 48(2), s. 275-298. doi:10.1177/0013916514539755
- NEBİOĞLU, Melike vd. (2012). "The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale". *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, S. 22(4), s. 340-351.
- OBERST Ursula vd. (2017). "Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: the Mediating Role of Fear of Missing Out." *Journal of Adolescence*, S. 55, s. 51-60. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- OULASVIRTA, Antti vd. (2012). "Habits Make Smartphone Use More Pervasive". *Personal and Ubiquitous Computing*, S. 16(1), s. 105-114.
- ÖZDEMİR, Yalçın vd. (2014). "Depression, Loneliness and Internet Addiction: How Important Is Low Self-control?", *Computers in Human Behavior*, S. 34, s. 284-290.
- PRZYBYLSKI, Andrew vd. (2013). "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out", *Computers in Human Behavior*, S. 29, s.1841- 1848
- REBOLD Michael vd. (2016). "The Effect Of Parental Involvement on Children's Physical Activity". *Journal of Pediatrics*, S. 170, s. 206-210. doi: 10.1016/j.jpeds.2015.11.072
- ROBERTS, James A. ve DAVID Meredith E. (2016). "My Life Has Become A Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing And Relationship Satisfaction Among Romantic Partners", *Computers in Human Behavior*, S. 54, s. 134-141, 10.1016/j.chb.2015.07.058
- ROBERTS, James vd. (2014). "The Invisible Addiction: Cell-Phone Activities and Addiction Among Male and Female College Students". *Journal of Behavioral Addictions*, S. 3(4), s. 254-265
- ROBINSON, Tery E. ve BERRIDGE, Kent C. (2001). "Incentive-sensitization and Addiction", *Addiction*, S. 96, s. 103-114

- SHAFFER, Howard. J. (1996). "Understanding The Means and Objects of Addiction: Technology, The Internet, And Gambling". *Journal of Gambling Studies*, S. 12(4), s. 461–469
- SMITH, Aaron (2015). "U.S. Smartphone Use in 2015", *PewResearch Internet Project. Pew Research*, [http://www.pewinternet.org/files/2015/03/PI\\_Smartphones\\_0401151.Pdf](http://www.pewinternet.org/files/2015/03/PI_Smartphones_0401151.Pdf)
- SRIVASTAVA, Jatin. (2013). "Media Multitasking Performance: Role of Message Relevance and Formatting Cues in Online Environments", *Computers in Human Behavior*, S. 29(3), s.888-895
- ŞATA, Mehmet ve KARİP, Fatih (2017). "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu'nun Ergenler İçin Türk Kültürüne Uyarlanması". *Cumhuriyet International Journal of Education*, S. 6(4), s. 426–440.
- VAN DEURSEN, Alexander vd. (2015). "Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior: The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, and Gender". *Computers in Human Behavior*, S. 45, s. 411-420.
- YANIK, Akan (2016). "Yeni Medya Nedir Ne Değildir?" *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, S. 45, s. 898-910.
- YOO, Yang-Sook vd. (2014). "Associations Between Overuse of the Internet and Mental Health in Adolescents", *Nursing & Health Sciences*, S. 16, s. 193-200.
- YÜKSEL, Atila ve YANIK, Akan (2014). "Co-Creation Value and Social Media: How?", *Creating Experience Value in Tourism*. (Ed: Nina K. Prebensen, Joseph S. Chen ve Muzaffer Uysal) Boston, MA.: CABI.