

# ERİŞKİNLERDE PANDEMİ DÖNEMİNDE AKILLI TELEFON KULLANIMI VE OYUN OYNAMA DAVRANIŞININ DEĞİŞİMİ VE YAŞANTISAL KAÇINMA İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Fatma Betül ESEN<sup>1</sup>, Ahmet ÜZER<sup>2</sup>, Lütfiye Nur AKKOÇ ARABACI<sup>3</sup>, Sümeyra BİLGİÇ<sup>4</sup>, Meryem Zeynep UĞURLU<sup>5</sup>, Nisanur SARIGÜL<sup>6</sup>, Deniz DOĞAN<sup>7</sup>, Zeynep ŞAHİN<sup>8</sup>

<sup>1</sup> Serbest Hekim, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0000-0002-2777-5231

<sup>2</sup> Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Afyonkarahisar, Türkiye • Orcid: 0000-0003-2830-931X

<sup>3</sup> Serbest Psikolog, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0000-0001-7513-3383

<sup>4</sup> Çukurova Üniversitesi, Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü, Bağımlılık Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi • Orcid: 0000-0002-0183-5152

<sup>5</sup> Bergamo Üniversitesi/ İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi/ Bireyler, aileler ve kuruluşlar için Klinik Psikoloji Bergamo/İtalya • Orcid: 0000-0001-7552-0666

<sup>6</sup> Serbest Psikolog, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0000-0002-9042-2914

<sup>7</sup> Dr. Lütfi Kırdar Şehir Hastanesi, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0009-0009-5188-6175

<sup>8</sup> Pen Akademi ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0000-0002-5459-0355

**Corresponding Author:** Fatma Betül ESEN

Serbest Hekim, İstanbul, Türkiye e-posta: bitlesen@hotmail.com

DOI: 10.32739/car.2023.7.1.216

**Erişkinlerde Pandemi Döneminde Akıllı Telefon Kullanımı ve Oyun Oynama Davranışının Değişimi ve Yaşantısal Kaçınma ile İlişkisinin İncelenmesi**

## ÖZET

**Amaç:** Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 11.03.2020'de pandemi olarak ilan edilen Covid-19 salgını, Türkiye'yi de etkilemiş ve ilk vaka 11 Mart 2020'de tespit edilmiştir. Zorunlu kısıtlamalarla beraber Covid-19 pandemisinde internet kullanımı giderek vazgeçilmez bir duruma gelmiştir. Bu çalışmada Covid-19 Pandemi döneminde erişkin bireylerde oyun oynama ve akıllı telefon kullanma davranışının değişimi ve yaşantısal kaçınma ile arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Çalışmaya 08.01.2022–28.03.2022 tarihleri arasında 18–65 yaş arası gerekli kriterleri karşılayan 269 kişi katılmıştır. Katılımcılara Sosyo-demografik Veri Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu (ATBÖ–KF), İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (IOBÖ9–KF), Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği – 30 (ÇBYKÖ–30) ve Kabul ve Eylem Formu–2 (KEF–2) olmak üzere beş ölçek uygulanmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların %60,8'i pandemi döneminde akıllı telefon kullanım süresinin arttığını, %71,5'i oyun oynama süresinin değişmediğini ifade etmiştir. Akıllı telefon kullanma ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınmanın alt boyutu olan erteleme ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma, erteleme ve kullanım süresinin akıllı telefon bağımlılığını; oyunda geçirilen sürenin ise oyun oynama bozukluğunu yordadığı gösterilmiştir.

**Sonuç:** Mevcut çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının; yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğunu, yaşantısal kaçınma erteleme alt boyutunun önemini, aynı zamanda akıllı telefonla geçirilen süre ve telefon ile uyumanın da akıllı telefon kullanımının olumsuz sonuçları üzerindeki etkisi gözlemlenmiştir. Oyun oynama bozukluğunda ise oyunda geçirilen sürenin önemli olduğu gösterilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** koronavirüs, covid-19, davranışsal bağımlılık, yaşantısal kaçınma, akıllı telefon, internet, oyun

**Investigation of the Change in Smartphone Use and Game Playing Behaviour in Adults During the Pandemic Period and Its Relationship with Experiential Avoidance**

## ABSTRACT

**Objective:** Covid-19 outbreak, which was declared a pandemic on 11.03.2020 by the World Health Organization (WHO), affected Turkey too and the first case in Turkey was detected on March 11, 2020. With mandatory restrictions, internet use has become increasingly inevitable in the Covid-19 pandemic. In this study, we aimed to investigate the change in the gaming behavior and smartphones usage in adult individuals during the Covid-19 Pandemic and the relationship between these behaviours and experiential avoidance.

**Method:** In this study, 269 participants between the ages of 18 and 65 who met the inclusion criteria were recruited between the dates 08.01.2022 and 28.03.2022. Participants were given 5 scales which were; Socio-demographic Data Form, Smartphone Addiction Scale – Short Form (SAS-SF), Internet Gaming Disorder Scale (IGDS9–SF), Multidimensional Experiential Avoidance Scale – 30 (MEAQ–30), and Acceptance and Action Form–2 (AAQ–2).

**Results:** 60.8% of the participants stated that the duration of smartphone usage increased and 71.5% stated that the gaming time did not change during the pandemic. It is shown that gaming behavior and smartphone usage is related with procrastination which is a subscale of MEAQ-30. Smartphone addiction is predicted by experiential avoidance, procrastination and using time and gaming disorder is predicted by gaming time.

**Conclusion:** In the current research, on smartphone addiction; it has been observed that it is related to experiential avoidance, especially procrastination sub-scale. Furthermore, the effect of time spent with a smartphone and sleeping with phone affect negatively in terms of smartphone addiction. It is shown that, for gaming disorder, gaming time is the most predictive factor.

**Keywords:** Coronavirus, Covid-19, Behavioral addiction, Experiential avoidance, Smartphone, internet, game

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 11.03.2020'de pandemi olarak ilan edilen Covid-19, Türkiye'de de ilk vaka olarak 11 Mart 2020'de tespit edilmiştir (1). Pandeminin resmi ilanı ile birlikte dünyada birçok ülkede pandemiye yönelik önlemler kapsamında zorunlu sosyal izolasyon, okulların eğitime ara vermesi, uzaktan öğrenme ve evden çalışma gibi çeşitli kısıtlama politikaları uygulanmıştır (2-6).

Sokağa çıkma yasakları ve sosyal izolasyon süreciyle beraber teknoloji kullanımı hem gündelik yaşamın hem de iş ve eğitim sürecinin oldukça önemli bir parçası olmuştur. Zorunlu kısıtlamalarla beraber Covid-19 pandemisinde internet kullanımı giderek vazgeçilmez bir duruma gelmiştir (3). Hem dünyada hem de ülkemizde teknoloji ile geçirilen vaktin büyük oranda arttığı araştırmalarda gösterilmiş, özellikle sosyal medya kullanımı ve dijital ortamda oyun oynama davranışının oranı artmıştır (7).

Günlük hayatta çoğu insanın sergilediği ve normal kabul edilen davranışların bireyin yaşamında fiziksel, sosyal, psikolojik ve ekonomik açıdan sorun yaratması; bireyin işlevselliğinin azalmasına sebep olmasına rağmen davranışa karşı büyük bir istek duyması, kontrolsüz ve ısrarlı bir şekilde davranışı tekrarlaması davranışsal bağımlılık olarak tanımlanır (8-9). Hem telefon hem bilgisayar kullanım özelliklerini bir arada sağlayan akıllı telefonların yaşamımıza girmesi ile birlikte yaşam alanlarımızda kolaylık ve rahatlama meydana gelirken; kontrolsüz ve aşırı akıllı telefon kullanımı ise bağımlılık benzeri belirtilerin artmasına neden olmaktadır (10). Türkiye oyun sektörü 2021 yılı raporuna göre, yetişkinlerin %78'inin mobil oyun oynadığı saptanmıştır (11). Alanyazın incelendiğinde ise dijital oyun oynama davranışının pandemi süresince pandemi öncesine göre arttığı gözlenmiştir (12).

Acı veren duygu, düşünce, his, imaj ve bedensel belirtilerle temas halinde olmaktan dolayı duyulan isteksizlik hali, bu içsel yaşantıları azaltma ya da onlardan kurtulma çabası olarak tanımlanan yaşantısal kaçınma, bir çok psikiyatrik bozukluğun temelinde yatan transdiagnostik bir süreç olarak kabul edilmektedir (13-15). Covid-19 pandemi dönemi, stres ve izolasyon zamanları olarak tanımlanmaktadır (16-17). Problemlili akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışı da yaşamdan, yaşamın içinde var olan olumsuz duygu, düşünce vb. içsel yaşantıları hissetme durumundan uzaklaşma amacıyla ilişkili olabilir. Bu araştırmada Covid-19 Pandemi döneminde erişkin bireylerde oyun oynama ve akıllı telefon kullanma davranışının değişimi, bağımlılık düzeyinin tespiti, ve yaşantısal kaçınma ile arasındaki ilişki araştırılması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### ÖRNEKLEM:

Bu çalışma tanımlayıcı, gözlemsel ve kesitsel bir çalış-

madır. Çalışmada kullanılan anket ve ölçekler çevrimiçi olarak uygulanmış ve sosyal medya hesapları aracılığıyla duyurulmuştur. Çalışmaya 08.01.2022–28.03.2022 tarihleri arasında 18–65 yaş arası, okuma yazma bilen, ve araştırmaya katılmak için aydınlatılmış onam veren toplam 269 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılmayı reddeden ve/veya ölçekleri doldurmasını engelleyecek psikiyatrik veya tıbbi problemi olan kişiler araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Katılımcılara Sosyo-demografik Veri Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu (ATBÖ–KF), İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (IOOBÖ9–KF), Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği – 30 (ÇBYKÖ–30) ve Kabul ve Eylem Formu–2 (KEF–2) olmak üzere beş ölçek uygulanmıştır.

Bu araştırmanın etik kurul onayı İstanbul Medeniyet Üniversitesi Etik Kurulundan 22.11.2021 tarih ve 2021/0661 karar sayısıyla alınmıştır.

## VERİ TOPLAMA ARAÇLARI :

**Sosyo-demografik Veri Formu:** Örneklem sosyo-demografik özelliklerini saptayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yapılandırılmış bir formdur. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim, meslek özellikleri hakkındaki genel bilgiler, akıllı telefon, sosyal medya kullanımları ve oyun oynama durumlarına yönelik sorular bulunmaktadır.

**Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği–Kısa Formu (ATBÖ–KF):** Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen 33 sorulu uzun formun ergenler için uyarlanan 10 soruluk kısa formudur (18).

Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Noyan ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış, geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir (19). Tek faktörlüdür. 6'lı Likert tipinde 10 maddeden oluşur. Toplam puan 10-60 arasındadır. Puan arttıkça bağımlılık için riski artmaktadır. Özgün formunun Cronbach alfa katsayısı 0.91, Türkçe formun Cronbach alfa katsayısı 0,86 olarak saptanmıştır.

**İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (IOOBÖ9–KF):** Oyun bağımlılığını ölçmek amacıyla 2015 yılında Pontes ve Griffiths tarafından geliştirilmiştir (20). Dokuz sorudan oluşmaktadır, DSM-5'e göre internet oyun oynama bozukluğunu tanımlayan kriterler esas alınmıştır. Beşli Likert tipindedir, toplam puan 9-45 arasındadır. Puan arttıkça bağımlılık riski artmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Arıca ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinin geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa katsayısı 0.87, Türkçe formun Cronbach alfa katsayısı 0,82 olarak saptanmıştır (21).

**Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 (ÇBYKÖ–30):** Yaşantısal kaçınmanın farklı davranışsal

yansımalarını ölçmek amacıyla 2011 yılında geliştirilen 62 soruluk ölçeğin Sahdra ve arkadaşları tarafından genetik algoritma yöntemi ile kısaltılmış 30 maddelik formudur (22). Ölçeğin 6 alt ölçeği bulunmaktadır; bunlar 'davranışsal kaçınma', 'sıkıntıdan hoşlanmama', 'erteleme', 'dikkat dağıtma/bastırma', 'baskılama/inkâr', 'sıkıntıya katlanma' alt ölçekleridir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ekşi ve arkadaşları tarafından 2018 yılında yapılmıştır. Cronbach alfa katsayıları alt ölçekler için 0,79 ile 0,85 arasında değişmektedir (23).

**Kabul ve Eylem Formu – 2 (KEF-2):** Kabul ve Kararlılık Terapi'sinin psikopatolojiye yaklaşımının temellerini oluşturan yaşantısal kaçınma (experiential avoidance) ve psikolojik katılığın (psychological inflexibility) bireylerdeki farklılıkların ölçümü amacıyla S. Hayes ve ark. tarafından geliştirilen ilk Kabul ve Eylem Formu'nun (24) daha güçlü ve istatistiksel verilere sahip olan ikinci versiyonudur (25). Ölçek 7'li likert tipindedir ve toplam puanın artması psikolojik katılığın ve yaşantısal kaçınmanın arttığını göstermektedir. Türkçe'de geçerlik ve güvenilirliği Yavuz ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (26).

## İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS (Statistical Pa-

ckage for the Social Sciences) 22 versiyonu kullanılarak istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Tanımlayıcı istatistiklerde sürekli veriler ortalama  $\pm$  standart sapma ve minimum-maksimum değer; kategorik veriler ise sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Gruplar arası fark normal dağılıma uyan verilerde T-Testi kullanılmıştır. Kesikli veriler için gruplar arası karşılaştırmada Ki-Kare testi uygulanmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması için Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet oyun oynama bağımlılığını yordayan faktörler çoklu doğrusal regresyon analizi ile yapılmıştır.

## BULGULAR

Araştırmaya 18-65 yaş arası 269 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 31,37 $\pm$ 8,51 (18-62) ve bir günde ortalama akıllı telefon kullanma süresi 4,44 $\pm$ 2,45 (0-16) saat idi. Katılımcılara ait demografik veriler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Katılımcıların %60,8'i pandemi döneminde akıllı telefon kullanım süresinin arttığını, %35,8'i kullanım süresinin değişmediği, %3,5'i ise kullanım süresinin azaldığını belirtmiştir. katılımcılara pandemi döneminde oyun oynama

**Tablo 1: Demografik Değişkenler**

Değişkenler	Gruplar	Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	105	40,4
	Erkek	155	59,6
Eğitim Düzeyi	Lise mezunu ve altı	21	8,1
	Üniversite mezunu ve üstü	239	91,9
İlişki Durumu	İlişkisi yok	105	40,4
	İlişkisi var	155	59,6
Kiminle Yaşıyor	Aile-arkadaş-partner	239	91,9
	Yalnız	21	8,1
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	91	35,0
	Çalışıyor	169	65,0
Ekonomik Durumu	Alt ekonomik düzey	35	13,5
	Orta ekonomik düzey	208	80,0
	Üst ekonomik düzey	17	6,5
Yaşanılan Yer	İlçe-Köy	25	9,6
	İl merkezi	235	90,4
En Sık Kullanılan Sosyal Medya	Instagram	111	42,7
	Twitter	53	20,4
	Youtube	71	27,3
	Facebook	8	3,1
	Diğer	17	6,5
Psikiyatrik Rahatsızlık	Hayır	222	85,4
	Evet	38	14,6
Toplam		260	100

sürelerinin değişip değişmediği sorulduğunda ise; %71,5'i oyun oynama süresinin değişmediğini, %20,4'ü sürenin arttığını, %8,1'i ise sürenin azaldığını ifade etmiştir.

Katılımcıların ATBÖ, İOOBÖ, KEF-2 ve ÇBYKÖ'nün alt boyutlarına (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma, baskılama\inkar, sıkıntıya katlanma) verdikleri yanıtların cinsiyet, çalışma durumu, ilişki durumu ve akıllı telefonla uyuma alışkanlığı açısından farklılaşıp farklılaşmadığını gözlemek amacıyla yapılan analizde; kadınların ( $X_{ort} = 2,76, s = .1.05$ ) ATBÖ puanlarının erkeklere ( $X_{ort} = 2,47, s = 1.04$ ) göre daha yüksek olduğu ( $t(258) = -2,16; p < .05$ ), ÇBYKÖ davranışsal kaçınma alt boyutu puanlarının da kadınlarda ( $X_{ort} = 4,69, s = 1.41$ ) erkeklere ( $X_{ort} = 4,23, s = 1.32$ ) göre daha yüksek olduğu ( $t(258) = -2,63; p < .01$ ) bulunmuştur. İOOBÖ'ye bakıldığında ise erkeklerin ( $X_{ort} = 1,76, s = .83$ ) kadınlardan ( $X_{ort} = 1,29, s = .50$ ) daha fazla puan aldıkları görülmüştür ( $t(258) = 5,65; p < .01$ ). Katılımcılar çalışma durumlarına göre incelendiğinde KEF-2'de çalışmayanların ( $X_{ort} = 3,25, s = 1.40$ ), çalışanlara ( $X_{ort} = 2,88, s = 1.29$ ) göre daha fazla puan aldıkları gözlemlenmiştir ( $t(358) = 2,14; p < .05$ ). Katılımcılar ilişki durumlarına göre incelendiğinde ise İOOBÖ'de ilişkisi olmayanlar ( $X_{ort} = 1,61, s = .83$ ), ilişkisi olanlara ( $X_{ort} = 1,39, s = .57$ ) göre daha yüksek puanlar almıştır ( $t(258) = 2,52; p < .05$ ). KEF-2'de de ilişkisi olmayanların ( $X_{ort} = 3,41, s = 1.37$ ) ilişkisi olanlara ( $X_{ort} = 2,74, s = 1.25$ ) göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür ( $t(258) = 4,03; p < .05$ ). Katılımcıların akıllı telefon ile uyuma alışkanlıkları incelendiğinde ATBÖ'de akıllı telefonu ile uyuyanlar ( $X_{ort} = 3,03, s = 1.07$ ), uyumayanlara ( $X_{ort} = 2,38, s = .96$ ) göre daha yüksek puanlar almışlardır ( $t(258) = 5,15;$

$p < .01$ ). ÇBYKÖ'nün alt boyutlarından erteleme alt boyutunda yine akıllı telefonu ile uyuyanlar ( $X_{ort} = 4,23, s = 1.43$ ) uyumayanlara ( $X_{ort} = 3,86, s = 1.46$ ) göre daha yüksek puanlar almışlardır ( $t(258) = 2,04; p < .05$ ). Ayrıca KEF puanında da akıllı telefon ile uyuyanların ( $X_{ort} = 3,25, s = 1.42$ ), uyumayanlara ( $X_{ort} = 2,85, s = 1.26$ ) göre daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir ( $t(258) = 2,35; p < .05$ ).

Katılımcıların akıllı telefon kullanım sürelerindeki ifade ettikleri değişiklik ile ölçek puanlarının ilişkisi değerlendirildiğinde, akıllı telefon kullanım süresinin arttığını belirten grubun diğer iki gruba göre (kullanım süresi azalan ve değişmeyen) ATBÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Kullanım sürelerinin azaldığını ifade edenlerin ise diğer iki gruba göre ÇBYKÖ Sıkıntıya katlanma alt ölçeğinde daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir.

Katılımcıların oyun oynama sürelerindeki ifade ettikleri değişiklik ile ölçek puanlarının ilişkisi değerlendirildiğinde ise, oyun oynama süresinin arttığını belirten grubun diğer iki gruba göre (oynama süresi azalan ve değişmeyen) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde İOOBÖ'den yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

Akıllı telefon ile uyuma ve cinsiyet arasında ilişki incelendiğinde, kadın olmak ile akıllı telefon uyuma alışkanlığı arasında ilişki bulunmuştur.

#### KORELASYON ANALİZİNE AİT BULGULAR

Katılımcıların ATBÖ, İOOBÖ, KEF-2'den aldıkları toplam puanların ve ÇBYKÖ'nün alt boyutlarından alınan toplam puanların birbirleriyle ilişkilerine bakıldığında

**Tablo 2: Değişkenlere Ait Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

	1	2	3	4	5	6	7	8	Ort.	S.s
1. ATBÖ	-								2.64	.65
2. İOOBÖ	.11	-							1.48	.04
3. ÇDK	.08	-.06	-						4.50	.09
4. ÇSH	.16*	.02	.52**	-					3.55	.10
5. ÇE	.37*	.19**	.22**	.26**	-				4.01	.09
6. ÇDD	.11	.04	.47**	.55**	.16**	-			4.44	.10
7. ÇB	.27**	.04	.19**	.45**	.30**	.34**	-		2.82	.09
8. ÇS	-.23**	-.10	.05	.01	-.22**	.20**	.02	-	5.01	.08
9. KEF-2	.43**	.18**	.20**	.48**	.42**	.37**	.49**	-.24**	3.01	.08

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$  ATBÖ: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İOOBÖ: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, ÇDK: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Davranışsal Kaçınma Alt Boyutu, ÇSH: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Sıkıntıdan Hoşlanmama Alt Boyutu, ÇE: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Erteleme Alt Boyutu, ÇDD: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Dikkat Dağıtma Alt Boyutu, ÇB: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Baskılama\İnkâr Alt Boyutu, ÇS: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Sıkıntıya Katlanma Alt Boyutu, KEF: Kabul ve Eylem Formu –II

ATBÖ ile sıkıntıdan hoşlanmama ( $r = .16, p < .05$ ), erteleme ( $r = .37, p < .05$ ) ve baskılama ( $r = .27, p < .01$ ) alt boyutları ile arasında pozitif yönde; sıkıntıya katlanma ( $r = -.22, p < .01$ ) alt boyut ile negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İÖOBÖ ile ilişkilerine bakıldığında ise erteleme ( $r = .19, p < .01$ ) alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. KEF-2 ile ilişkileri incelendiğinde ise davranışsal kaçınma ( $r = .20, p < .01$ ), sıkıntıdan hoşlanmama ( $r = .48, p < .01$ ), erteleme ( $r = .42, p < .01$ ), dikkat dağıtma\bastırma ( $r = .37, p < .01$ ) ve baskılama\inkar ( $r = .49, p < .01$ ) arasında pozitif; sıkıntıya katlanma ( $r = -.24, p < .01$ ) alt boyut ile ise negatif bir anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre Bulgular Tablo 2 'de gösterilmiştir.

### REGRESYON ANALİZİ BULGULARI

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi üzerinde Çoklu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin alt boyutlarından korele olduğunu bulduğumuz ÇSH, ÇE, ÇB, ÇS, psikolojik katılığı ölçen KEF-2, bir günde akıllı telefonda geçirilen süre ve akıllı telefon ile uyuyup uyumama verilerinin yordayıcı gücünü

incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bu modelin ATBÖ toplam puanı üzerinde %34 yordayıcı gücü olduğu bulunmuştur ( $R^2 : 0.34, F(7)=17,5, p<0,01$ ). Tüm model içinde KEF-2 ( $\beta = .28, t = 4,05, p < .001$ ), ÇE ( $\beta = .21, t = 3,53, p < .001$ ), akıllı telefon ile uyuma ( $\beta = -.19, t = -3,64, p < .001$ ) ve akıllı telefonda geçirilen sürenin ( $\beta = .20, t = 3,85, p < .001$ ) modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Bir günde oyunda geçirilen ortalama süre, oyun için para harcama, ÇE ve KEF-2'nin İÖOBÖ puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek için yapılan standart regresyon sonucunda; tüm modelin İÖOBÖ puanını %46'sını açıkladığı bulunmuştur ( $R^2 : 0.46, F(4)=20,7, p<0,01$ ). Modele istatistiksel olarak anlamlı katkıyı yapan değişkenin, bir günde oyunda geçirilen ortalama süre olduğu saptanmıştır ( $\beta = .60, t = 7,76, p < .001$ ).

Regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3 ve Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 3: ATBÖ Regresyon Analizi Bulguları**

Değişken	B	Std. Hata	$\beta$	t
ÇE	.30	.08	.21	3,53**
ÇSH	.12	.08	.09	1,51
ÇB	.10	.09	.07	1,11
ÇS	.14	.09	.08	1,57
KEF-2	.31	.07	.28	4,05**
Akıllı telefon ile uyuma	4,21	1,15	.19	3,64**
Akıllı telefonda geçirilen süre	.81	.21	.20	3,85**
R2	.34			
F	17,58**			
Df	7			

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

ÇE: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Erteleme Alt Boyutu, ÇSH: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Sıkıntıdan Hoşlanmama Alt Boyutu, ÇB: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Baskılama\Inkar Alt Boyutu, ÇS: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Sıkıntıya Katlanma Alt Boyutu, KEF: Kabul ve Eylem Formu -II

**Tablo 4: İÖOBÖ Regresyon Analizi Bulguları**

Değişken	B	Std. Hata	$\beta$	t
ÇE	.10	.07	.11	1,42
KEF-2	.07	.05	.10	1,30
Oyun için para harcama	1,64	1,02	.12	1,59
Oyunda geçirilen süre	2,48	.31	.60	7,76**
R <sup>2</sup>	.46			
F	20,75**			
Df	4			

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

ÇE: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Erteleme Alt Boyutu, KEF: Kabul ve Eylem Formu -II

## TARTIŞMA

Problemlili akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışı yaşamdan, yaşamın içinde var olan olumsuz duygu, düşünce vb. içsel yaşantıları hissetme durumundan uzaklaşma amacıyla ilişkili olabilir. Bu çalışmamızda, Covid-19 Pandemi döneminde psikiyatrik olarak tedavi görmeyen erişkinlerde problemlili akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışının ilişkili olabileceği psikolojik faktörlerin arka planını genişletmek amacıyla; problemlili internet kullanımı, oyun oynama davranışı, yaşantısal kaçınma ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırdık.

Yapılan çalışmalar kadınların olumlu sosyal davranışa (prosocial behavior) erkeklerle oranla daha meyilli olmaları, deneyimlerini paylaşma ve beğenilme isteklerinin daha fazla olması gibi sebeplerle akıllı telefonun problemlili kullanımına daha yatkın olduklarını göstermektedir. Kadınların olumsuz duygularıyla başa çıkmak için akıllı telefon kullandığını belirten çalışmalar da vardır. Bu bulgularla uyumlu olarak çalışmamızda kadınların problemlili akıllı telefon kullanımının erkeklerle oranla daha fazla olduğu saptanmıştır (27).

Literatürde akıllı telefonun problemlili kullanımının genç popülasyonda daha fazla olduğunu gösteren verilerle uyumsuz olarak (28); bu çalışmada yaş ile akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında bir ilişki bulamadık. Çalışmanın katılımcılarının çevrimiçi platformlardan toplamış olması, dolayısıyla görece yaşlı popülasyonun akıllı telefon ve interneti günlük hayatında sıklıkla kullanan kısmına ulaşıp, kullanmayanlara ulaşılamamış olması buna sebep olmuş olabilir.

Çalışmamızda erkeklerin İOOBÖ puanlarının ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu Stevens ve arkadaşlarının 2021 yılında yaptıkları sistematik derleme çalışmasıyla uyumludur (29).

Medyanın çözülemedi sorunlardan, olumsuz olaylar üzerine ruminasyon yapmaktan kaçınmak için kullanılabilirdiği çalışmalarda gösterilmiştir. Özellikle erteleyen kişilerin aversif olarak algıladıkları bir görevle karşılaştıklarında, duygu durumlarını düzelterek kısa süreli etkinlikleri tercih etmeye meyilli oldukları, ödülü erteleme konusunda iyi olmadıkları bilinmektedir. Sıklıkla erteleme davranışı gösteren kişilerin kaçmak için televizyon, internet ve oyun gibi kolay ulaşılabilir eğlence araçlarına yöneldikleri tespit edilmiştir. Bu bilgilerle uyumlu olarak bizim çalışmamızda da hem akıllı telefon kullanımı hem de internette oyun oynama davranışı fazla olan kişilerin daha fazla erteleme davranışı gösterdikleri bulunmuştur (21).

Diğer birçok psikopatolojide olduğu gibi hem madde bağımlılıklarının hem de davranışsal bağımlılıkların psikopatolojisinde de yaşantısal kaçınmanın rolü olduğu gösterilmiştir. İki bin on altı yılında yapılan bir çalışmada bilgi ve iletişim teknolojilerinin aversif içsel uyarandan

kaçmanın bir yolu olduğu bulunmuştur (30-31). Literatürdeki bu bilgilerle uyumlu olarak bu çalışmada da hem akıllı telefon kullanımı hem de internet oyun oynama davranışının yaşantısal kaçınma ile pozitif korelasyon ilişkisine sahip olduğu saptanmıştır. Problemlili akıllı telefon kullanımının en büyük yordayıcısının yaşantısal kaçınma olması da bu bulguları destekler niteliktedir.

Mevcut araştırmamızın sonuçları, akıllı telefon bağımlılığının; yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğunu, ayrıca yaşantısal kaçınma erteleme alt boyutunun önemini, aynı zamanda akıllı telefonla geçirilen süre ve uyku davranışının da akıllı telefon kullanımının olumsuz sonuçları üzerindeki etkisini vurguladı.

Araştırmamızın bir diğer önemli sonucu, İnternette oyun oynama bağımlılığının yaşantısal kaçınma ile ilişkili olmadığını, İnternette oyun oynama bağımlılığının sadece süre ile ilişkili olduğunu göstermesidir. İnternette oyun oynama bağımlılığının yaşantısal kaçınma ile ilişkili olmaması, İnternette oyun oynama bağımlılığının daha çok adolesanlarda görülmesi ve örneklemimizde bağımlılık düzeyinin düşük olmasından kaynaklanabilir. İşlevselliği korunmuş, yaş ortalaması yüksek olan bu araştırmanın örnekleminde İnternette oyun oynama bağımlılık düzeyleri daha düşük olabilir.(32). Ayrıca bu yaş grubundaki bağımlılık düzeylerinde kısa süreli oyun oynamaların daha çok bağımlılık davranışı ile ilişkili olmadığını, süre artmasının bağımlılık benzeri etkileri olabileceğinin önemine vurgu yapmıştır.

Çalışmamızın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Katılımcıların çevrimiçi bir anket ile sosyal medya hesapları üzerinden duyuru yaparak toplanmış olması, akıllı telefon ve sosyal medyayı kullanmayan/daha az sıklıkla kullanan kişilere ulaşamamış olmamıza neden olmuş olabilir. İlerde yapılacak çalışmaların örneklemini bunu dikkate alarak toplaması önerilir.

Katılımcıların akıllı telefon kullanım ve oyun oynama sürelerinin değişimi objektif bir ölçüm üzerinden yapılmamış, kişilerin bu konudaki öznel fikirleri üzerinden değerlendirilmiştir. Bu durum bulguların doğruluğunu etkilemiş olabilir.

## SONUÇ

Çalışmamızın sonuçları akıllı telefon bağımlılığının, yaşantısal kaçınma erteleme alt boyutu, akıllı telefon ile uyuma ve kullanma süresi ile; internette oyun oynama bozukluğunun ise oyunda geçirilen süre ile yordandığı gösterdi. Ayrıca akıllı telefon kullanımı ve internet oyun oynama davranışının yaşantısal kaçınma ile pozitif korelasyon ilişkisine sahip olduğu saptanmıştır. Kişilere içsel yaşantılarına yer açma becerisi kazandırılması, yaşantısal kaçınmalarını azaltarak akıllı telefonun problemlili kullanımı ve oyun oynama bağımlılığı riskini azaltabilir. Ayrıca kaçınma için erteleme stratejisini kullanan kişilerin akıllı

telefonun problemlili kullanımı konusunda öncelikli olarak değerlendirilmesi düşünülebilir.

## KAYNAKLAR

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. COVID-19 (Sars-Cov-2 Enfeksiyonu) Genel Bilgiler, Epidemioloji ve Tanı. Ankara: Sağlık Bakanlığı, 2020.
2. Aktaş B, Nihal B. Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerindeki Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Pandeminin Dijital Oyun Oynama Durumlarına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*. 2021;22(2):129-138.
3. Lee ZH, Chen IH. The Association Between Problematic Internet Use, Psychological Distress, and Sleep Problems During COVID-19. *Sleep Epidemiology*. 2021;1,100005.
4. Gökler M. E, Turan Ş. COVID-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2020;5:108-114.
5. Zarco-Alpuente A, Ciudad-Fernández V, Ballester-Arnal R, Billieux J, Gil-Llario M.D, King D. L, et al. Problematic Internet Use Prior to and During the COVID-19 Pandemic. *Cyberpsychology. Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2021;15(4):1-20.
6. X, Xue Q, Zhou Y, Zhu K, Liu Q, Zhang J, et al. Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province China. *JAMA Pediatrics*. 2020;174(9):898-900.
7. Öztürk A. COVID-19 Pandemi Sürecinde Bilişim Teknolojileri Bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2021;7(1):195-219.
8. Deveci A. (2020) Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı; Bölüm: Davranışsal Bağımlılıklara Giriş. Ankara.
9. Demirdil G, Harmancı P. (2021). Davranışsal Bağımlılıklar Bağımlılıktan Bağımsızlığa doğru. Ankara: İksad Yayın Evi.
10. Kuyucu M. Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*. 2017;7(14):328-359.
11. Gaming Turkey. (2021). Türkiye Oyun Sektörü 2021 Raporu. <https://www.gaminginturkey.com/tr/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2021-yayinda/>
12. Küçükvardar M, Türel E. Covid-19 Pandemisinde Dijital Oyun Oynama Düzeyi Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2022;(47):47-58.
13. Chawla N, Ostafin B. Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review. *Journal of Clinical Psychology*. 2007;63(9):871-890.
14. Yavuz K. F. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*. 2015;8(2):21-27.
15. Hayes S. C, Wilson K. G, Gifford E. V, Follette V. M, Strosahl K. Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2015;64(6):1152.
16. Király O, Potenza M. N, Stein D. J, King, D. L, Hodgins D. C, Saunders J. B et al. Preventing Problematic Internet Use During the COVID-19 Pandemic: Consensus Guidance. *Comprehensive Psychiatry*. 2020;100:152180.
17. Blasi M. D, Giardina A, Giordano C, Coco G. L, Tosto C, Billieux J et al. Problematic Video Game Use as an Emotional Coping Strategy: Evidence From a Sample of MMORPG Gamers. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019;8(1):25-34.
18. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. 2013;8(2):1-7.
19. Noyan C.O, Darçın E.A, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2015;16(1):73-81.
20. Pontes H. M, Griffiths M. D. Measuring DSM-5 Internet Gaming Disorder: Development and Validation of a Short Psychometric Scale. *Computers in Human Behavior*. 2015;45:137-143.
21. Arıcak O. T, Dinç M, Yay M, Griffiths M.D. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. 2018;5(4):615-636.
22. Sahdra B. K, Ciarrochi J, Parker P, Scrucca L. Using Genetic Algorithms in a Large Nationally Representative American Sample to Abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology*. 2016;7,189.
23. Ekşi H, Kaya Ç, Kuşcu B. Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and Psychometric Properties of the Turkish Version. In 8th International Conference on Research in Education. 2018,483-487.

24. Hayes S. C, Strosahl K, Wilson K. G, Bissett R. T, Pistorello, J., Toarmino D et al. Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*. 2004;54(4):553-578.
25. Bond F. W, Hayes S. C, Baer R. A, Carpenter K. M, Guenole, N, Orcutt H. K et al. Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*. 2011;42(4):676-688.
26. Yavuz F, Ulusoy S, Iskin, M, Esen, F. B, Burhan H. S, Karadere M. E ve ark. Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A Reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-clinical Samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*. 2016;26(4):397-408.
27. Ratan Z. A, Parrish A. M, Zaman S. B, Alotaibi M. S, Hosseinzadeh H. Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(22):12257.
28. Loleska S, Pop- Jordanova N. Is Smartphone Addiction in the Younger Population a Public Health Problem?. *prilozi*. 2021;42(3).
29. Stevens M. W, Dorstyn D, Delfabbro P. H, King D. L. Global Prevalence of Gaming Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2021;55(6):553-568.
30. Nordby K, Løkken R. A, Pfuhl G. Playing a Video Game is More than Mere Procrastination. *BMC Psychology*. 2019;(1):1-12.
31. Ruiz-Ruano, A M, López-Salmerón M. D, Puga J. L. Evitación Experiencial y uso Abusivo del Smartphone: Un Enfoque Bayesiano Experiential Avoidance and Excessive Smartphone Use: a Bayesian Approach. *Adicciones*. 2020;32(2):116-127.
32. Wang H. Y., Cheng, C.. The Associations Between Gaming Motivation and Internet Gaming Disorder: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*. 2022 ;9 (1): e23700.