

## **Akıllı Telefon Bağımlılığı Eğilimi, Sosyal Güvende Olma ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

*Çiğdem Berber Çelik<sup>1</sup>*

**Özet:** Araştırmanın temel amacı, akıllı telefon bağımlılığı eğilimi ile psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende olma arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin yalnızlık hissi ve stresten kaçınmaya göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenecektir. Araştırmanın çalışma grubu, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi' nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 339 kız, 155 erkek toplam 494 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 25 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20.64' tür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın analizleri için SPSS 23.0 istatistik programı kullanılarak tanımlayıcı ve çıkarımlı istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları akıllı telefon bağımlılığı eğilimi ile psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme ve memnuniyet arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin yalnızlık hissine ve stresten kaçınma durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, sosyal güvende hissetme ve memnuniyet.

**DOI:** 10.29329/mjer.2018.147.11

### **Investigation of the Relationship between Smartphone Addiction Tendency, Social Safeness and Psychological Well-Being**

**Abstract:** The basic aim of the research was to determine the correlation between smartphone addiction tendency with psychological well-being and social safeness. Additionally, whether smartphone addiction tendencies differed according to feeling lonely and avoiding stress was investigated. The study group for the research comprised a total of 494 university students, 339 females and 155 males, attending various departments at Recep Tayyip Erdoğan University. The ages of the students ranged from 17 to 25 years, with mean age of 20.64 years. Data collection tools used in the research were the Smartphone Addiction Scale, Psychological Well-Being Scale, Social Safeness and Pleasure Scale and the Personal Information Form. Analyses in the research used the SPSS 23.0 statistical program benefitting from descriptive and inferential statistical techniques. The research findings showed a negative significant correlation between smartphone addiction tendency with psychological well-being and feeling social safeness and pleasure. Additionally, smartphone addiction tendency was identified to differ according to feeling lonely and avoiding stress situations. The research results are discussed and a range of recommendations made.

**Keywords:** Smartphone addiction, psychological well-being, social safeness and pleasure.

---

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Rize, Türkiye. Eposta: cigdem.berbercelik@erdogan.edu.tr

## GİRİŞ

Teknoloji çağı beraberinde getirdiği birçok araçla gündelik hayatı kolaylaştırmaktadır. Son yıllarda birçok işlevi içinde barındıran ve özellikle cep telefonu ve bilgisayarı tek bir cihazda buluşturan akıllı telefonlar tüm dünyada popülerlik kazanmıştır (Cho ve Lee, 2017). Dünya genelinde yetişkinlerin akıllı telefona sahip olma oranların araştırıldığı bir çalışmada; Avrupa ve Amerika’ da yaygınlığın daha fazla olduğu, %88’lik bir oranla Güney Kore’ nin birinci sırada yer aldığı, Türkiye’ nin ise %59’ luk bir oranla on ikinci sırada yer aldığı görülmektedir (Poushter, 2016). Yaygınlığı muazzam bir şekilde artan ve insanların bir parçası haline dönüşen akıllı telefonların yararlarının yanı sıra kullanım şekline bağlı olarak zararları da ilgili alanda araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Lepp, Li, Barkley ve Salehi-Esfahani, 2015). Akıllı telefonların gün içerisinde sürekli kullanımı bir süre sonra alışkanlığa dönüşebilmekte ve yineleyici davranışların bağımlılığa dönüşme riski söz konusudur (Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012).

Akıllı telefonlar insanların hayatına büyük kolaylıklar getirmesine karşın akıllı telefonların patolojik kullanımı toplum içinde yeni bir zihinsel sağlık kaygısı yaratmaktadır (Kwon vd., 2013). Davranışsal bağımlılıklar kapsamında görülen akıllı telefon bağımlılığı fiziksel belirtilerin yanında psikolojik ve sosyal yönleri de olduğu için tanımlanması zordur (Douglas vd., 2008). Aynı kapsamda yer alan internet bağımlılığı tanımına dayalı olarak akıllı telefon bağımlılığı, telefonun aşırı kullanımı olarak ifade edilmektedir. Bu basit tanıma ilaveten birçok klinik belirti de (sosyal geri çekilme, davranışları kontrol edememe, gerginlik, huzursuzluk, dengesiz ruh hali, tolerans vb.) görülmektedir (Griffiths, 2000). Akıllı telefonların birçok işlevi içinde barındırması ve bu işlevlerin haz vererek bir sonraki sefer dürtüleri harekete geçirmesi bağımlılık davranışını arttırabilmektedir (Oulasvirta vd., 2012). Özellikle akıllı telefonların internet oyunları ve sosyal paylaşım özellikleri bu sorunu daha üst noktalara taşıyabilmektedir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013).

Akıllı telefon kullanımı, günlük rutinleri, alışkanlıkları, sosyal davranışları, aile ilişkilerini ve sosyal etkileşimleri değiştirebilmektedir. Akıllı telefon uygulamalarının gün içinde sürekli kontrolü veya kullanımının uyku bozuklukları, stres, kaygı, akademik/mesleki performansın azalması ve fiziksel aktivitenin azalması ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Thomée, Härenstam ve Hagberg, 2011). Birçok davranış üzerinde olumsuz etkisi olduğu saptanan akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende olma ve memnuniyet ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik iyi olma olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli yaklaşımların yokluğunu vurgulayan Ryff (1989; 1995) kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” olarak adlandırılan modelini oluşturmuştur. Bu model bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü

ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik) içermektedir. Yaşama ilişkin bu tutumların sağlıklı ya da sağlıksız bir şekilde gelişmesinde teknoloji çağının bir sorunu olarak akıllı telefonun bilinçsiz kullanımının da etkisi olduğu düşünülmektedir. Park ve Lee' nin (2012) akıllı telefon kullanım nedenleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada sosyal ilişki şeklinin ve psikolojik iyi olmanın akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve öznel iyi oluş gibi psikolojik iyi olma ile ilişkili kavramları da olumsuz etkilediği bilinmektedir (Lee ve Moon, 2013; Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Spiegelman ve Detsky, 2008).

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen diğer bir değişken ise sosyal güvende olma ve memnuniyettir. Sosyal güvende olma ve memnuniyet, diğer insanlar tarafından kabul görme ve onaylanma duygusu ile ilişkili olarak sosyal dünyayı sıcak, güvenilir ve huzur verici olarak algılama ve deneyimleme olarak tanımlanmaktadır. Sosyal güvende olma bireyin sağlığını ve öznel iyi oluşunu etkileyebilecek önemli bir kavramdır (Kelly, Zuroff, Leybman ve Gilbert, 2012). Kendilerini sosyal olarak güvende hisseden bireyler yaratıcı düşünürler gündelik yaşamın problemleri ile etkili bir şekilde başa çıkabilirler ve sosyal ilişkilere açık tutumlar sergilerler. Bu kişiler kendi güçlerini kullanma konusunda daha iyimser ve mutludurlar (Rothstein ve Uslaner, 2005). Diğer taraftan, sosyal güvende olma konusunda sorun yaşayan bireyler, sosyal hayatları kısıtlanmış ve sosyal faaliyetlerde yer almakta güçlük çekerler. Çünkü başkaları tarafında onaylanmamak ve kabul görmemek büyük bir sosyal bir tehdit olarak görülmekte ve sosyal ilişkilerin kurulmasını engellemektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu noktada yaşanan kaygıdan kurtulmak isteyen bireyler kaçış yolu olarak doyum sağlayıcı ve memnuniyet hissi yaratacak farklı yollara başvurabilirler. Bu bireylerin özellikle internet, akıllı telefon ve işlevlerini kullanmaya daha eğilimli oldukları bilinmektedir (Griffiths, 2000).

Akıllı telefonlar gündelik yaşamın vazgeçilmez teknolojileri arasında yer almaktadır. Akıllı telefon kullanımı dünya popülasyonu ile paralel olarak Türkiye popülasyonunda da çok hızlı bir şekilde artış göstermektedir. Akıllı telefonların bilinçsiz kullanımı insan davranışlarına olumsuz etki gösterebilmektedir. Hayatımıza yeni giren bu teknolojiye ilişkin araştırmaların daha yeni yeni literatüre girdiği görülmektedir. Yapılan çalışmaların ise ölçme aracı geliştirme ve uyarlama çalışmaları olduğu görülmektedir (Demirci vd., 2014; Noyan vd., 2015). Akıllı telefon bağımlılığı yeni bir bağımlılık türü olup sorunun farklı boyutlarını ele alan daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı psikolojik iyi olma, sosyal güvende olma, yalnızlık ve stres değişkenleri açısından ele alınarak psikolojik ve sosyal boyutlarda incelenmiştir. Konuyla ilgili yapılan sınırlı çalışmalardan biri olduğu için ilgili alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı eğilimleri, sosyal güvende olma ve psikolojik iyi oluşları arasında nasıl bir ilişki olduğunu belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanacaktır:

1. Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi ile sosyal güvende olma ve memnuniyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi kendini yalnızlık hissine göre farklılık göstermektedir.
4. Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi stresten kaçınma durumuna göre farklılık göstermektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Bu araştırma, ilişkisel araştırma türünde olup Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi' nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 339 kız, 155 erkek toplam 494 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlerdeki dağılımı; Sınıf öğretmenliği 92(%18,6), Türkçe öğretmenliği 73(%14,8), Matematik öğretmenliği 121 (%24,5), Bilgisayar öğretmenliği 51 (%10,3), Fen bilgisi öğretmenliği 87 (%17,6), Sosyal bilgiler öğretmenliği 70 (%14,2) öğrenci şeklindedir. Yaş aralığı 17 ile 25 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20, 64 tür (Ss: 1,62).

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

**Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ):** Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından Young' un internet bağımlılığı ölçeği ve akıllı telefon özellikleri temel alınarak geliştirilmiştir. Türkçe' ye uyarlama çalışması ise Demirci, Orhan, Demirdaş, Akpınar ve Sert (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 33 maddeden oluşmakta ve 6' lı Likert tipinde kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 198 arasında değişmekte olup yüksek puanlar akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığını göstermektedir. Orijinal ölçekte kesim puanı belirtilmemiştir. Bu çalışmada da kesim puanı kullanılmamış olup toplam puana göre analizler yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 ve test-tekrar test güvenilirliği .81 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .35-.82 arasında değişmektedir.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ):** Sekiz maddeden oluşan ölçeğin olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Diener, Scollon ve Lucas (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe' ye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. PİÖÖ' nün maddeleri kesinlikle katılmıyorum

(1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .80, madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur (Telef, 2013).

**Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet Ölçeği (SGHMÖ):** Bireylerin sosyal dünyalarını güvenli, sıcak ve sakinleştirici olarak algılayıp algılamadıklarını yordamak amacıyla Gilbert ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Akın, Uysal ve Çitemel (2013) tarafından yapılan ölçek 11 maddeden oluşmakta, tek boyutlu ve 5’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir (“0” Hiçbir zaman - “4” Her zaman). Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 44 arasında sıralanmaktadır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, madde-test korelasyonlarının .34 ile .61 arasında değiştiği, Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .82 olduğu tespit edilmiştir (Akın, vd., 2013).

**Demografik Bilgi Formu (DBF):** Hazırlanan formda cinsiyet, yaş, öğrenim görülen üniversite, bölüm gibi katılımcıları tanıttak sorulara yer verilmiştir.

#### Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmaya başlamadan önce, araştırma grubu üniversite öğrencilerinden oluşturulduğu için üniversitenin yetkili birimlerinden araştırmanın yapılmasına ilişkin gerekli yazılı izinler alınmıştır. Öğrencilerin ölçme araçlarını gönüllü olarak doldurduklarına dair onayları yazılı olarak alınmıştır. Uygulamalar sınıf ortamında küçük gruplar halinde ve gerekli açıklamalar doğrultusunda araştırmacı tarafından yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 23.0 istatistik programı kullanılmış olup tanımlayıcı ve çıkarımlı istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısıyla, farklılıklar ise bağımsız grup t testi ile gerçekleştirilmiştir.

### BULGULAR

Değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında ( $r = -.18, p < .01$ ) ve sosyal güvende olma ve memnuniyet arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -.22, p < .01$ ) olduğunu göstermektedir. Sonuçlar Tablo 1’ de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Değişkenler arasındaki korelasyonlar, ortalamalar, standart sapmalar

Değişkenler	1	2	3
1.Akıllı Telefon Bağımlılığı	1		
2.Psikolojik İyi Oluş	-.18**	1	
3.Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet	-.22**	.52**	1
Ort.	80.65	44.07	31.28
Ss	26.63	7.84	6.03

\* $p < .05$     \*\* $p < .01$

Akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin yalnızlık hissine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız grup t testi yapılmıştır. Bulgular, akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin yalnızlık hissetme durumuna göre farklılaştığı, yalnızlık hissedenlerin yalnızlık hissetmeyenlere göre akıllı telefon bağımlılığı eğilimlerinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir ( $t = 4.37, p < .05$ ). Bulgular Tablo 2’ de gösterilmiştir.

**Tablo 2 . Akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık hissine ilişkin farklılıkları**

Gruplar	N	Ort.	Ss	t	p
Evet	101	92.59	32.26	4.37	.000
Hayır	392	77.55	24.08		

Akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin stresli yaşantıdan kaçınma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız grup t testi yapılmıştır. Tablo 3’ te görüldüğü gibi sonuçlar, akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin stresten kaçınma durumuna göre farklılaştığı, stresli yaşantıdan kaçınanların kaçınmayanlara göre akıllı telefon bağımlılığı eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir ( $t = 10.10, p < .05$ ).

**Tablo 3. Akıllı telefon bağımlılığının stresten kaçınma durumuna ilişkin farklılıkları**

Gruplar	N	Ort.	Ss	t	p
Evet	166	96.80	26.84	10.10	.000
Hayır	325	72.27	22.50		

## TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı eğilimi arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı görülmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırma sonuçları mevcuttur. Akıllı telefon kullanma nedenleri üzerine yapılan bir araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Park ve Lee, 2012). Bunun yanında, akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve öznel iyi oluş gibi psikolojik iyi oluş ile ilişkili kavramları da olumsuz etkilediği bilinmektedir (Lee ve Moon, 2013; Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Samaha ve Hawi, 2016; Spiegelman ve Detsky, 2008). Akıllı telefonların bağımlılık derecesinde kullanılması bireyin sosyal ilişkilerinde sorun yaşamasına, istek ve gereksinimlerini gerçek hayatta karşılayamamasına, kendi davranışlarını düzenleme ve değerlendirme noktasında sağlıklı kararlar verememesine neden olabilir. Söz konusu bu durumlar psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen boyutlardır.

Araştırmanın diğer bulgusunda sosyal güvende olma ve memnuniyet arttıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal-

özyeterlik, sosyal uyumsuzluk ve kişilerarası ilişkiler gibi sosyal güvende olmayı etkileyebilecek değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Chiu, 2014; Choi, Lee ve Ha, 2012). Sosyal güvende olma ve sosyal ortamlarda bulunmaktan memnun olma konusunda sorun yaşayan bireyler, sosyal hayatları kısıtlanmış ve sosyal faaliyetlerde yer almakta güçlük çekerler. Çünkü başkaları tarafında onaylanmamak ve kabul görmemek büyük bir sosyal bir tehdit olarak görülür ve sosyal ilişkilerin kurulmasını olumsuz etkiler (Baumeister ve Leary, 1995). Yaşanan bu kaygıdan kurtulmak isteyen bireyler sosyalleşme ihtiyaçlarını daha güvenilir gördükleri sanal ortamlarda giderebilirler. Birçok sosyal ağ ve iletişim işlevlerine sahip olan akıllı telefonlar bu yollardan biri olabilmektedir.

Araştırmada yalnızlık hissedenlerin hissetmeyenlere göre akıllı telefon bağımlılık eğilimlerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Literatürde araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin ortaya çıkmasında utangaçlık ve yalnızlık gibi psikolojik değişkenlerin rolünün araştırıldığı bir çalışmada, yalnızlık puanları yüksek olanların akıllı telefona bağımlı olma olasılığının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Bian ve Leung, 2015). Park (2005), yalnızlığın Koreli üniversite öğrencileri arasında cep telefonu bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Türk öğrenciler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise yalnızlığın, günlük yaşamda bozulmalar, telefonda olumlu beklenti, siber yönelimli ilişki gibi akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları ve toplam akıllı telefon bağımlılığı puanları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Darcin v.d., 2016). Telefonların temel amacı, iki farklı yerdeki insanların anında iletişim kurmasını sağlamak ve yalnızlığa ilişkin birincil insan kaygısını ortadan kaldırmaktır (Townsend, 2000). Yalnız insanlar ya da yalnızlık hisseden insanlar, sosyal ortamlarda başkalarıyla olan ilişkilerinde bu ihtiyaçlarını karşılayamadıklarından, akıllı telefonların mesajlaşma veya diğer sosyal ağ uygulamalarıyla insanlarla iletişim kurma eğiliminde olabilirler. Bu eğilim arttıkça bağımlılık davranışının ortaya çıkması öngörülebilir.

Son bulguda ise stresten kaçınanlarının akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin stresten kaçınmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Stres değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığının incelendiği araştırmalara rastlanmıştır. Chiu' nun (2014) çalışmasında duygusal stresin akıllı telefon bağımlılığının artmasını olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir. Farklı bir çalışmada, algılanan stresin akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında aracılık yaptığı, ayrıca algılanan stresin akıllı telefon bağımlılığını ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Samaha ve Hawi, 2016). Akıllı telefonun kullanımının sosyal değişkenler açısından ele alarak bağımlılıkla ilişkilendiren bir çalışmada ise sosyal stresin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde pozitif yönde etki gösterdiği saptanmıştır (van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015). Teknolojik ve endüstri alanındaki gelişmeler beraberinde karmaşık toplumları ve sonucunda stresin günlük hayat içinde daha fazla deneyimlenmesine neden olmaktadır. Stresin oluşturduğu kaygıyla başa çıkmakta zorlanan bireyler bazen stres verici durumlardan kaçınarak kaygı düzeylerini en aza çekecek etkinliklere yönelmektedir

(Eschenbeck, Kohlmann ve Lohaus, 2008). Birçok ihtiyacı karşılayan akıllı telefonların işlevleri kaygı yaratmayan etkinlikler sunarak insanların telefonun uzun süre, bilinçsiz ve bağımlılık düzeyinde kullanılmasına neden olabilmektedir.

Araştırma sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin psikolojik iyi olma ve sosyal güvende olma ile ilişkili olduğu, yalnızlık hissi ve stresten kaçınma durumlarına göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı yeni bir bağımlılık türü olup akıllı telefonların yaygın kullanımı ile paralel olarak yaygınlığı giderek artmaktadır. İnsan hayatını olumsuz etkileyen bu sorunun daha iyi anlaşılabilmesi, önleyici ve müdahale programlarının oluşturulabilmesi için akıllı telefon bağımlılığının çok boyutlu olarak incelenmesi gerekir. Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı psikolojik iyi oluş, sosyal güvende hissetme ve memnuniyet açısından incelenmiştir. Bu noktada, değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisi, aracı ve gizil değişkenlerin belirlenmesine yönelik yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Böylece akıllı telefon bağımlılığının insan davranışları, fizyolojisi ve psikolojisi üzerindeki etkileri daha iyi anlaşılacaktır. Bu çalışma, yetişkinliğe yeni adım atan üniversite öğrenimi görmekte olan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Teknoloji çağının içinde yetişen bir nesil olarak çocukların ve ergenlerin akıllı telefon kullanma ve bağımlılık oluşturma eğilimi açısından riskli bir grup oldukları bilinmektedir. Söz konusu örneklem üzerinde yapılacak çalışmalarla riskli grupların belirlenerek önlemler alınabileceği düşünülmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Akın, A., Uysal, R. & Çitemel, N. (2013). Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 34-40.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bian, M. & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Chiu, S.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*, 34, 49-57.
- Cho, K.S. & Lee, J.M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66, 303-311.
- Choi, H.S., Lee, H.K., & Ha, J.C. (2012). The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations - Focusing on K university students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, 23(5), 1005-1015.
- Darcin, A.E., Kose, S., Noyan, C.O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525.



- Demirci, K., Orhan, H., Demirdağ, A., Akpınar, A. & Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), 226-234.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C. vd. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of 1996–2006 quantitative research. *Computer and Human Behavior*, 24(6), 3027–3044.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C.W., & Lohaus, A. (2008). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28(1), 18-26.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Richter, A., Franks, L., Mills, A., et al. (2009). An exploration of different types of positive affect in students and patients with bipolar disorder. *Clinical Neuropsychiatry*, 6, 135-143.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer addiction exists? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218.
- Kelly, A.C., Zuroff, D.C., Leybman, M.J., & Gilbert, P. (2012) Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 815-826 .
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J.W., Min, J.A., Hahn, C. vd. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One* 8(2): e56936.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, 8(12), 1-7.
- Lee, S. J., & Moon, H. J. (2013). Effects of self-control, parent-adolescent communication, and school life satisfaction on smart-phone addiction for middle school students. *Korean Journal of Human Ecology*, 22(6), 587e598.
- Lepp, A., Li, J., Barkley, J.E. & Salehi-Esfahani, J.E. (2015). Exploring the relationships between college students' cell phone use, personality and leisure. *Computers in Human Behavior*, 43, 210-219.
- Lepp, A., Barkley, J.E., & Karpinski, A.C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Noyan, C.A., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-81.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16, 105-114.
- Park N, & Lee, H. (2012). Social .mplications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15(9), 491–497.
- Park, W. K. (2005). *Mobile phone addiction*. In R. Ling & P. E. Pedersen (Eds.), *Mobile communications: Re-negotiation of the social sphere* (pp. 253–272). London, England: Springer.

- Poushter, J. (2016). Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. <http://www.pewresearch.org> adresinden 07 Mart 2018 tarihinde edinilmiştir.
- Rothstein, B., & Uslaner, E.M. (2005). All for all: Equality, corruption, and social trust. *World Politics*, 58, 41-72.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Samaha, M., & Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Spiegelman, J., & Detsky, A. S. (2008). Instant mobile communication, efficiency, and quality of life. *JAMA*, 299(10), 1179–1181.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66.
- Townsend, A. M. (2000). Life in the real-time city: Mobile telephones and urban metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7, 85–104.
- van Deursen, A.J.A.M., Bolle. C.L., Hegner, S.M., & Kommers, P.A.M. (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*, 45, 411-420.

### EXTENDED SUMMARY

Though smartphones have brought great convenience to human lives, the pathologic use of smartphones has created a new mental health concern in society. Observed within behavioral addictions, smartphone addiction is difficult to define with psychological and social aspects in addition to physical symptoms. Based on the definition of internet addiction, within the same scope, smartphone addiction is stated as excessive telephone use. Smartphone use may change daily habits, routines, social behavior, family relationships and social interactions. Continuous checking or use of smartphone applications during the day has been identified to be associated with sleep disorder, stress, anxiety, reduced academic/professional performance and reduced physical activity. With negative effects identified for many behaviors, smartphone addiction is considered to be associated with psychological well-being and social safeness and pleasure.

The aim of this research is to determine what kind of relationship exists between smartphone addiction tendencies, being socially safe and psychological well-being among university students. In line with this general aim, the following hypotheses were tested:

1. There is a significant relationship between smartphone addiction tendency and psychological well-being.
2. There is a significant relationship between smartphone addiction tendency and social safeness and pleasure
3. Smartphone addiction tendency differs according to feeling loneliness.
4. Smart phone addiction tendency differs according to avoiding stress situations.

This research, of the relational research type, included a total of 494 university students, 339 females and 155 males, attending various departments of the Faculty of Education at Recep Tayyip Erdoğan University. The age interval varied from 17 to 25, with mean age of 20.64 ears (Sd: 1.62). This research used “Smartphone Addiction Scale” developed by Kwon et al. (2013) and adapted to Turkish by Demirci, Orhan, Demirdaş, Akpınar and Sert (2014); the “Psychological Well-Being Scale” developed by Diener, Scollon and Lucas (2009) and adapted to Turkish by Telef (2013); the “Social Safeness and Pleasure Scale” developed by Gilbert et al. (2009 and adapted to Turkish by Akın, Uysal and Çitemel (2013); and a “Demographic Information Form” prepared by the researchers. The SPSS 23.0 statistical program was used for data analysis with descriptive and inferential statistical techniques used. Correlations between variables were identified with the Pearson moments multiplication correlation coefficient, with differences identified with the independent groups t test.

The results of analysis to identify the relationships between variables observed negative significant correlations between smartphone addition with psychological well-being ( $r = -.18, p < .01$ ) and social safeness and pleasure ( $r = -.22, p < .01$ ). Independent group t test results observed that smartphone addiction tendencies varied according to feeling loneliness, with those who felt lonely having higher smartphone addiction tendencies compared to those who do not feel lonely ( $t = 4.37, p < .05$ ). Additionally, the results showed that smartphone addiction tendencies varied according to avoiding stress situations, with those who avoided stressful experiences having high smartphone addiction tendencies compared to those who do not avoid these situations ( $t = 10.10, p < .05$ ).

At the end of the research, it was observed that as smartphone addiction tendencies increased, psychological well-being reduced. In the literature, there are studies revealing significant correlations between smartphone addiction with psychological well-being, subjective well-being and life satisfaction. Another finding of the research is that as social safeness and pleasure increases, smartphone addiction increases. Research has shown that smartphone addiction is associated with variables that may affect social safeness like social self-efficacy, social non-compliance and interpersonal relationships. The research revealed that those who felt lonely had higher smartphone addiction tendencies compared to those who did not feel lonely. There are studies supporting this result in the literature. A study researching the role of psychological variables like shyness and

loneliness in the occurrence of smartphone addiction symptoms observed that there was high smartphone addiction possibility for those with high loneliness points. The final result is that those who avoid stress had higher smartphone addiction tendency compared to those who do not avoid stress. Studies have identified that emotional stress, social stress and general stress positively predicted increased smartphone addiction.

The results of the research concluded that smartphone addiction tendency is associated with psychological well-being and social safeness and differed according to feeling lonely and avoiding stress. Smartphone addiction is a new type of addiction, with prevalence increasing in parallel with the widespread use of smartphones. It is necessary to investigate multiple dimensions of smartphone addiction to better understand this problem which negatively affects human life, and to be able to create prevention and intervention programs.