

Akıllı telefon bağımlılığını ne azaltır? Öz-kontrolün belirleyici rolü: Pozitif psikoloji perspektifinden karma yöntemli bir çalışma

Giriş

Akıllı telefonlar, sundukları işlevsel kolaylıklar nedeniyle günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş, ancak kontrolsüz kullanımları özellikle üniversite öğrencileri arasında ciddi bir bağımlılık riski oluşturmaya başlamıştır. Alanyazında akıllı telefon bağımlılığı sıklıkla depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik çıktılarla ilişkilendirilmekte, koruyucu faktörlerin tespiti için pozitif psikoloji yaklaşımından yararlanılmaktadır. Bu doğrultuda, öz-kontrol, sosyal ilişkiler ve sorumluluk gibi güçlü yönlerin bağımlılık düzeylerini düşürmede kritik roller üstlenebileceği öne sürülmektedir. Ancak, bu koruyucu faktörlerin akıllı telefon bağımlılığını azaltmadaki ortak ve ayırt edici dinamiklerini hem nitel hem de nicel verilerle kapsamlı bir şekilde inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını azaltan koruyucu faktörleri pozitif psikoloji ekseninde belirlemektir.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma, karma yöntem yaklaşımlarından açıklayıcı ardışık desenle yürütülmüştür. Türkiye’de bir devlet üniversitesinde yürütülen çalışmanın nitel aşamasına yüksek düzeyde akıllı telefon kullanan 13 öğrenci katılırken, nicel aşamasına kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve yaşları 18 ile 35 arasında değişen toplam 612 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Veriler 2023 yılında toplanmıştır. Nicel veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri, Çok Boyutlu Öz-Kontrol Ölçeği, Sosyal İlişkiler Ölçeği ve Sorumluluk Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen nitel verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın nicel verileri ise betimsel istatistikler, korelasyon analizi ve değişkenler arasındaki doğrudan ilişkileri test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular

Nitel analiz bulguları; öz-kontrol, sosyal ilişkiler, fiziksel aktiviteler, hobiler ve sorumlulukların akıllı telefon kullanımını azaltan temel unsurlar olduğunu göstermiştir. Nicel aşamada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, öz-kontrol ve sorumluluk düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşın, nitel bulguların aksine, sosyal ilişkiler ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ve bu değişken yapısal modele dahil edilmemiştir. Yapısal eşitlik modellemesi kapsamında kurulan ölçüm modelinin uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir. Yapısal model testi sonuçları, öz-kontrolün akıllı telefon bağımlılığını doğrudan ve negatif yönlü olarak anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Sorumluluk değişkeni korelasyon analizinde bağımlılıkla ilişkili görünse de, öz-kontrol ile yüksek düzeyde ortak varyans paylaşması nedeniyle yapısal modelde bağımlılığın anlamlı bir yordayıcısı olmamıştır. Bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, öz-kontrolün teknoloji bağımlılığına karşı en güçlü koruyucu değişken olarak öne çıktığını göstermektedir.

Sonuç

Bu araştırmanın temel sonucu, öz-kontrolün akıllı telefon bağımlılığını önlemede ve azaltmada en temel ve baskın koruyucu güç olduğudur. Alanyazındaki tartışmalar ışığında, öz-kontrol becerisi yüksek olan bireylerin, dijital uyarıların cazibesine karşı davranışsal ve duygusal kontrollerini daha etkin sağlayabildikleri ve bu sayede bağımlılık döngüsünden korunabildikleri düşünülmektedir. Sosyal ilişkilerin koruyucu etkisinin bulunmaması ise, günümüzde sosyalleşme süreçlerinin büyük ölçüde dijital platformlara kayması ve bu durumun yüz yüze ilişkilerle olan karmaşık doğasıyla açıklanabilir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, ruh sağlığı uzmanlarının akıllı telefon bağımlılığına yönelik müdahale programlarında bireylerin öz-kontrol becerilerini geliştirmeye odaklanmaları önerilmektedir; gelecek araştırmalarda ise farklı yaş gruplarıyla çalışması faydalı olacaktır. Ayrıca, yetişkinlere yönelik koruyucu psiko-eğitim çalışmalarının yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, pozitif psikoloji çerçevesinde bireysel güçlü yönlerin teknolojik bağımlılıkların önlenmesindeki belirleyici rolünü ortaya koyarak alanyazına önemli bir katkı sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: akıllı telefon bağımlılığı, öz-kontrol, dijital bağımlılık, karma yöntemler, koruyucu faktörler