



**ADÖLESAN DÖNEMDEKİ ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK VE YAŞAMIN  
ANLAMININ AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ**

**Kemal YARAN**

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI  
Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Behice ERCİ**

**Yüksek Lisans Tezi – 2020**

**T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ADÖLESAN DÖNEMDEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK VE  
YAŞAMIN ANLAMININ AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ**

**Kemal YARAN**

**Hemşirelik Anabilim Dalı  
Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans Programı  
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Behice ERCİ**

**MALATYA  
2020**

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	vi
ABSTRACT.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	3
2.1. Adölesan Dönemin Tanımı .....	3
2.2. Türkiye’de ve Dünya’da Adölesan .....	3
2.3. Adölesan Dönemin Özellikleri ve Evreleri.....	4
2.4. Adölesan Döneminde Görülen Fizyolojik Değişiklikler .....	5
2.5. Adölesan Döneminde Görülen Duygusal, Bilişsel ve Psikolojik Değişimler .....	5
2.6. Mutluluk Kavramı.....	6
2.6.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	7
2.6.2. Adölesanlarda Mutluluk .....	8
2.7. Yaşamın Anlamı Kavramı .....	8
2.7.1. Adölesanlarda Yaşamın Anlamı .....	9
2.8. Bağımlılık Kavramı .....	9
2.8.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	10
2.8.2. Adölesanlarda Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	11
2.8.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar .....	12
2.8.4. Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Faktörler .....	12
2.8.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Risk Faktörleri .....	13

2.9. Adölesanlarda Mutluluk, Yaşamın Anlamı ve Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Hemşirenin Rolü.....	14
3. MATERYAL VE METOT .....	16
3.1. Araştırmanın Türü.....	16
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman .....	16
3.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme .....	16
3.4. Araştırmaya Alınma Kriterleri.....	17
3.5. Veri Toplama Araçları .....	17
3.5.1. Sosyo-Demografik Form .....	17
3.5.2. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) .....	17
3.5.3. Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ) .....	18
3.5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) .....	18
3.6. Verilerin Toplanması .....	19
3.7. Araştırmanın Değişkenleri .....	19
3.8. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi .....	20
3.9. Araştırmanın Etik Yönü.....	20
3.10. Araştırmanın Sınırlılığı ve Genellenebilirliği .....	21
4. BULGULAR.....	22
5. TARTIŞMA .....	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	56
KAYNAKLAR .....	58
EKLER.....	71
EK-1: Özgeçmiş.....	71
EK-2: Katılımcı Onam Formu .....	72
EK-3: Sosyo Demografik Özellikler Formu .....	73

EK-4: Oxford Mutluluk Ölçeği.....	74
EK-5: Yaşamın Anlamı Ölçeği.....	76
EK-6: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	77
EK-7: Klinik Araştırmalar Etik Kurul İzni .....	79
EK-8: Muş Alparslan Üniversitesi Çalışma İzni .....	80



## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca tecrübelerinden yararlandığım, tez çalışmam sırasında bana yol gösteren ve çalışmamı başarılı bir şekilde yürütmemi sağlayan değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Behice ERCİ'ye içtenlikle teşekkür ederim.

Destek ve katkılarından ötürü Sayın Doç. Dr. Öğr. Üyesi Ümmühan AKTÜRK'e, çalışmalarım esnasında bana her türlü destek veren, beni motive eden ve çalışmamın sonuçlanmasında çokça emeği olan değerli dostum Sayın Öğr. Gör. Mustafa DURMUŐ'a, değerli önerileriyle destek sağlayan dostum Sayın Öğr. Gör. Muhammed CANPOLAT'a, destekleri ve fedakârlıkları ile her zaman yanımda olan ebeveynime; bir aradayken neşeye bulduğum kardeşlerime; her zaman yanımda olan, her daim desteğini hissettiğim ve varlığıyla hayatıma anlam katan sevgili eşime; çalışmaya katılan tüm öğrencilere ve Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ailesine teşekkür ederim.

Verdiği her nefes tanesi adedince Rabbi Zülcelal'e şükürler olsun.

## ÖZET

### **Adölesan Dönemdeki Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşamın Anlamının Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi**

**Amaç:** Araştırma adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinde mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Materyal ve Metot:** Araştırma kesitsel olarak yapılmıştır. Araştırmanın evreni, Muş il merkezinde bulunan Muş Alparslan Üniversitesi'ne bağlı fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokullarının birinci sınıfında bulunan 1684 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, güç analizi ile belirlenen 720 öğrenci olarak belirlenmiştir. Veriler, Sosyo-Demografik özellikler formu, Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) kullanılarak toplandı. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama, bağımsız gruplarda t testi, varyans analizi, pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Adölesanların OMÖ puan ortalamasının 106.49±18.89, YAÖ puan ortalamasının 51.56±11.65 ve ATBÖ puan ortalamasının da 100.13±29.54 olduğu tespit edilmiştir. Adölesan öğrencilerin cinsiyet, yaş, okunulan bölüm, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi ile mutluluk ve yaşamın anlamı arasında önemli bir ilişkinin olmadığı belirlenirken ( $p>0.05$ ), adölesanların yaş, anne eğitim düzeyi, günlük akıllı telefon kullanma süresi ve günlük akıllı telefon kontrol sıklığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında önemli bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ).

**Sonuç:** Araştırmada adölesan öğrencilerin mutluluk düzeyi ile yaşamın anlamı düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin mutluluk düzeyi arttıkça yaşamın anlamı düzeyinin de arttığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan, Mutluluk, Yaşamın Anlamı, Akıllı Telefon Bağımlılığı

## ABSTRACT

### **The Effects of Happiness and The Meaning in Life on Smartphone Addiction of Adolescent University Students**

**Aim:** This research was conducted to investigate the efficacy of happiness and the meaning in life on smartphone addiction in adolescent university students.

**Material and Methods:** The research was carried out cross-sectionally. The universe of the research consists of 1684 undergraduate students (1<sup>st</sup> grade) at vocational school of health, school of health science and other faculties of Muş Alparslan University located in the city center of Muş. The sample of the study was determined as 720 students through power analyses. The data were collected using the Socio-Demographic features form, Oxford Happiness Scale (OHS), Meaning of Life Scale (MLS) and Smart Phone Addiction Scale (SPAS). In the evaluation of the data, number, percentage, average, t test, variance analysis, pearson correlation and multiple regression analysis were used in independent groups.

**Results:** It was found that a mean score for OHQ was  $106.49 \pm 18.89$ , a mean score for MLQ was  $51.56 \pm 11.65$  and a mean score for SAS was  $100.13 \pm 29.54$ . While it is determined that there is no significant relationship between gender, age, department studied, parental education level, and happiness and meaning in life ( $P > 0,05$ ), whereas a significant relationship was found between age, mother education level, amount and frequency of daily smartphone usage and smartphone addiction ( $P < 0,05$ ), it has been determined that there is a significant relationship between adolescents' age, maternal education level, daily smartphone usage time, and daily smartphone control frequency and smartphone addiction ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** In the study, it was found that as the level of happiness of adolescents and the meaning of life increases, the level of smartphone addiction decreases. In addition, as the level of happiness of students increased, it was observed that the meaning in life increased.

**Kew words:** Adolescent, Happiness, Meaning in Life, Smartphone Addiction



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>APA</b>	: Amerikan Psikiyatri Birliği
<b>ATBÖ</b>	: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği
<b>DSM-V</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -V
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>MŞÜ</b>	: Muş Alparslan Üniversitesi
<b>MYO</b>	: Meslek Yüksek Okulu
<b>OMÖ</b>	: Oxford Mutluluk Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>YAÖ</b>	: Yaşamanın Anlamı Ölçeği

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 2.1.</b> Türkiye 2019 Nüfusunun Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Dağılımı .....	4
<b>Tablo 3.1.</b> Araştırmaya Alınan Adölesan Öğrencilerin Sayı ve Yüzde Olarak Dağılımı ....	16
<b>Tablo 3.2.</b> Yaşamın Anlamı Alt Boyutları ve Bu Boyutlarda Yer Alan Maddeler.....	18
<b>Tablo 3.3.</b> Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutları ve Bu Boyutlarda Yer Alan Maddeler .....	19
<b>Tablo 3.4.</b> Kullanılan İstatistiksel Testler .....	20
<b>Tablo 4.1.</b> Adölesan Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	22
<b>Tablo 4.2.</b> Adölesan Bireylerin Akıllı Telefon Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı .....	24
<b>Tablo 4.3.</b> OMÖ, YAÖ ile ATB Puan Aralığı ve Ortalamaları .....	26
<b>Tablo 4.4.</b> Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre OMÖ, YAÖ Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo 4.5.</b> Adölesan Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanım Özelliklerine Göre OMÖ, YAÖ Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	31
<b>Tablo 4.6.</b> Adölesan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre ATBÖ Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	34
<b>Tablo 4.7.</b> Adölesan Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanım Özelliklerine Göre ATBÖ Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 4.8.</b> OMÖ, YAÖ ile ATBÖ Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi.....	43
<b>Tablo 4.9.</b> Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi .....	44

# 1. GİRİŞ

Adölesan dönem fiziksel farklılıklarla birlikte; fikir, duygu ve davranış geliştirme çabasının sergilendiği, ruhsal yönden farklılaşma ve toplumsal yetkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır (1). Adölesan dönemdeki bireyler, diğer yaş grupları arasında toplumun en sağlıklı grubunu oluşturmaktadır. Bu dönem, yaşam tarzını ve sağlıklı olmayı belirleyen birçok değişkene ilişkin temellerin atıldığı bir dönemdir (2). Adölesan bireylerin bu dönemde farkına vardıkları temel duygulardan birisi de mutluluktur. Mutluluk adölesanların gelişimlerinin pozitif bir emaresi ve yön vericisi olarak temel duyguların başında gelmektedir. Adölesan bireylerin mutluluk düzeyleri arttıkça hayata daha olumlu duygularla yönelebilmeleri ve çevreleri ile pozitif bir etkileşimde bulunmaları kolaylaşmaktadır (3).

Adölesanlarda üniversite öğrenimine denk gelen yaşlar bireyin kimlik kazanımı ve gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Bireyler bu dönemde yaşamı sorgulamakta, yaşam anlamı arayışına girmektedir (4). Yaşamın anlamı kavramına ilişkin farklı şekillerde tanımlanmalar yapılmaktadır. Daha çok insan hayatının anlam, önem ve amaçlarını şekillendirme, onları güçlendirme çabaları ya da arzuları olarak tanımlanmaktadır (5).

Yaşamın anlamını doğru bir şekilde idrak edebilen adölesan bireyler yaşamı pozitif bir parametre olarak değerlendirebilmektedirler. Yaşamın anlamını algılayamayan adölesan bireylerin yaşamlarının anlamsız, ölçsüz ve amaçsız olacağı, aynı zamanda herhangi bir görevi gerçekleştirmede zorlanacağı ve bu durumun mutsuzluk olarak ortaya çıkacağı belirtilmektedir (6). Yaşamın anlamı adölesanlar üzerinde umutsuzluk, kaygı, kötümserlik gibi olumsuz duyguların yanı sıra birçok psikolojik problemlere ve riskli sağlık davranışlarına karşı koruyucu bir faktör konumundadır (7-9).

Adölesan dönemdeki mutluluk düzeyi veya yaşam anlamının azalması, adölesanlarda okul başarısının azalmasına, arkadaş ilişkilerinin bozulmasına, asosyal davranışlar göstermelerine neden olur. Bu da adölesanların birçok bağımlılık türü açısından risk durumunu arttırmaktadır (10).

Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesiyle birlikte, akıllı telefonların kullanımları gün geçtikçe artmaktadır. Bu telefonların insanların yaşamlarında çok fazla faydalı

yönleriyle hayatı kolaylaştırmalarının yanında çok fazla kullanılmaları sonucunda insanlarda psikososyal ve fiziksel olumsuz durumları beraberinde getirmektedir. Bağımlılık haline gelebilen akıllı telefon kullanımı giderek önemli bir problem olmaktadır (11). İnsanların toplumsallaşmalarına imkân veren akıllı telefonların gereğinden fazla ve kontrol edilemeyen şekilde kullanımı davranışsal bir bağımlılık çeşidi olan akıllı telefon bağımlılığına sebep olmaktadır (12, 13).

Adölesan bireylerin teknolojik bağımlılıklara karşı daha eğilimli oldukları ifade edilmektedir (14). Adölesan dönemdeki bireylerin sahip oldukları akıllı telefonlarını yanlarından ayırmak istemedikleri, sürekli ellerinde taşımak istedikleri, her ortam ve zamanda telefonlarına bakmak, göz atmak gibi dikkatini yoğun bir şekilde oraya yönelttikleri ve bunu tutku haline getirdikleri görülmüştür. Bu durumun adölesanların davranış şekilleri, iletişim biçimi, öğrenim faaliyetleri ve dikkat performanslarını da olumsuz etkilediği görülmektedir (15). Literatür incelendiğinde adölesanlarla ilgili olarak mutluluk, yaşamın anlamı ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenlerinin birlikte yer aldığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Benzer çalışmalarda mutluluk-yaşamın anlamı, akıllı telefon bağımlılığı-mutluluk ilişkisinin beraber incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (16, 17).

Bu araştırmanın sonuçlarının insan hayatının en kritik dönemlerinden biri olan adölesan dönemine ilişkin, adölesan sağlığının değerlendirilmesi ve risk faktörlerinin belirlenmesi, adölesan sağlığını korunması ve geliştirilmesi açısından halk sağlığı hemşireliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma ile adölesanlara ilişkin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirleme, bu bağımlılık düzeyinin yaşam anlamına ve mutluluk düzeyine etkisini ortaya koymak açısından literatüre katkı sunacaktır.

Araştırmanın amacı, adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisini belirlemektir.

Araştırmanın Hipotezleri;

H1: Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılıkları azalır.

H2: Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı arttıkça akıllı telefon bağımlılıkları azalır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Adölesan Dönemin Tanımı

Adölesan terimi Latince kökenli olan, 'adolescence' kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Adölesan büyüme, gelişme ve olgunluğa ulaşma anlamına gelmektedir (18). Adölesan kavramı, tanımı, gruplandırma ve yaş dönemi özellikleri, farklı toplumlarda ve dönemlerde, değişik yaklaşımlarla ele alınmıştır (19). Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre; 10-19 yaş adölesan dönem, 15-24 yaş gençlik dönemi ve 10-24 yaş genç insan dönemi olarak kabul edilmiştir (20).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) ise adölesan dönemi, "fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal gelişme ile başlayan, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, her bireye göre değişen bir zamanda sona eren kronolojik ve hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterizedir" (21) şeklinde açıklamıştır.

Adölesan terimi yerine bazen puberte terimi de kullanılmaktadır. Puberte dönemi; adölesan dönemin bir aşaması olup, ikincil cinsiyet karakterlerinin ortaya çıkmaya başladığı ve cinsel organların gelişmeye başladığı dönem olarak tanımlanmaktadır (22).

### 2.2. Türkiye'de ve Dünya'da Adölesan

Günümüzde Dünyada her zamankinden daha fazla genç insan bulunmaktadır. Yaklaşık 7,2 milyar insan olan dünya nüfusu içerisinde, 3 milyardan fazla kişi 25 yaş altı grupta bulunmaktadır. Bu gençlerin yaklaşık 1,2 milyarı 10-19 yaşları arasında bulunan adölesanlardır. Bu adölesan grubunda yaklaşık % 90'ı düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadırlar (23).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2019 nüfus verilerine göre, Türkiye nüfusu 83 milyon 154 bin 997 kişi olmuştur (Tablo 2.1). Nüfusun yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında 10-19 yaş grubu olan adölesan nüfus, toplam nüfusun %15,3'ünü (12 milyon 737 bin 764 kişi) oluşturduğu görülmektedir. 15-24 yaş grubu olan gençlik dönemi nüfusu da toplam nüfusun %15,5'ini (12 milyon 955 bin 672 kişi) oluşturmaktadır (24).

**Tablo 2.1.** Türkiye 2019 Nüfusunun Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Dağılımı (24)

Yaş Grubu	Erkek	Kadın	Toplam
0-4	3 254 719	3 090 417	6 345 136
5-9	3 316 621	3 144 418	6 461 039
10-14	3 288 207	3 117 963	6 406 170
15-19	3 254 891	3 076 703	6 331 594
20-24	3 392 374	3 231 704	6 624 078
25-29	3 240 657	3 126 654	6 367 311
30-34	3 221 381	3 141 636	6 363 017
35-39	3 324 759	3 260 084	6 584 843
40-44	3 016 898	2 950 486	5 967 384
45-49	2 772 838	2 760 721	5 533 559
50-54	2 367 577	2 307 796	4 675 373
55-59	2 178 454	2 211 543	4 389 997
60-64	1 754 500	1 800 269	3 554 769
65-69	1 301 371	1 421 301	2 722 672
70-74	907 850	1 109 063	2 016 913
75-79	560 695	747 604	1 308 299
80-84	323 732	493 998	817 730
85-89	192 938	304 472	497 410
90+	50 674	137 029	187 703
<b>TOPLAM</b>	<b>41 721 136</b>	<b>41 433 861</b>	<b>83 154 997</b>

### 2.3. Adölesan Dönemin Özellikleri ve Evreleri

Adölesanlar, fiziksel gelişimleri ile birlikte bilişsel ve psikososyal yönden de gelişimlerini devam ettirmektedirler. Çocuk olmadıkları gibi erişkin de değildirler. Bu nedenle de çocukluk rol\davranışından erişkinliğe geçişin sorunlarını yaşarlar (25). Adölesan dönem; içinde bulunulan topluma, devirlere ve bireylere göre farklı özellikler göstermektedir (26).

Adölesan dönem genel anlamda; erken (10-13 yaş), orta (14-17 yaş) ve geç adölesan dönemi (18-21 yaş) olmak üzere üç evrede incelenir (27).

Erken adölesan dönem pubertenin başlaması ile oluşan fiziksel değişimlerle birlikte psikososyal değişimler oluşmaktadır ve adölesanlar genellikle bağımsızlıkları için mücadele etmeye çalışırlar. Ebeveynlerin fikirlerini ve güvenilirliklerini sorgulayıp,

fikirlerine itaat ile başkaldırma arasında karmaşık duygular yaşarlar. Bir taraftan onlardan ayrılmaya ve büyümeye çalışan adölesan, diğer taraftan onların yakınlığına ve desteğine gerek duyması; bir eliyle anne-babayı iterken bir eliyle onları yakalamaya çalıştığının göstergesidir (28)

Orta adölesan dönem anne-babadan bağımsızlaşarak farklı bir birey olma tutumu ve bu durumu anne-babaya kabul ettirme çabaları zirve yapmıştır. Bu yüzden aileler ile olan çatışmalar daha fazladır ve arkadaşları çok daha önem kazanmıştır (27).

Geç adölesan dönemde, fiziksel gelişim hemen hemen tamamlanmış olup, biyolojik ve bilişsel olgunluğa erişilmiştir (29). Adölesanın kişiliği ile ilgili kendisine ve çevresine karşı kesin duruşu oluşur ve böylelikle bu dönemde kimlik duygusunun bütünleşmesi gerçekleşir (26). Adölesanın kendinden büyük kişilerden yardım istemesi ya da akıl danışması onu rahatsız etmez. Soyut düşünce yeteneği gelişmiş olan adölesanın gelecek ile ilgili hedefleri gerçekçidir (25).

#### **2.4. Adölesan Döneminde Görülen Fizyolojik Değişiklikler**

Adölesan dönemdeki en dikkat çekici değişimlerin birisi hızlı fiziksel büyümedir. Bu dönemde kemik sisteminde hızlı bir büyüme ortaya çıkmaktadır. Adölesan birey birkaç yıl gibi kısa bir sürede erişkin görünümüne ulaşır. Adölesan bireylerde ortaya çıkan ilk fiziksel değişimler, kalçaların genişlemesi, kilo ve vücutta yağ depolanması artışı, boyun ve çenenin uzamasıdır (30). Kız ve erkek adölesanlarda vücut boyutları ve şekline olan değişiklikler birbirinden farklı hızda ve zamanda olmaktadır (31). Bu dönem kız çocuklarında erkek çocuklarına göre ortalama iki yıl daha erkendir; kızlarda 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında yaşanır (32).

#### **2.5. Adölesan Döneminde Görülen Duygusal, Bilişsel ve Psikolojik Değişimler**

Bu dönemde görülen en önemli değişim, adölesan bireyin soyut düşünebilme özelliğini kazanması, soyut bilgileri analiz edebilme becerisidir (33). Adölesan dönemin erken evresinde din, ölüm, politika, felsefe gibi soyut konularda fikir gelişimi görülmektedir. Adölesanlar gelecekle ilgili kaygılanmakta, çevresine ve yaşam şekline yönelik reddetme davranışları gösterebilmektedir.

Adölesan dönemin orta evresinde bireyler, karşı cinse özgü duygusal yaklaşım, riskli durumları önemsememe, bağımsız olmayı isteme gibi davranışlar gösterebilmektedir.

Adölesanın bu tutumu ebeveynine razı ettirme çabası türlü çatışmalara yol açabilmektedir (34).

Adölesan dönemin geç evresinde ise bireylerde daha çok kimlik duygusunu geliştirme çabası görülmektedir. Adölesanlar bu değişimleri yaşarken bir takım sağlık sorunları ile karşılaşabilmektedir. Büyüme ve gelişme sürecinde adölesanlarda, anoreksiya nevroza veya bulimia nevroza, tıkanırcasına yemek yeme, atipik yeme ve şişmanlık gibi yeme bozuklukları gelişebilmektedir (35). Adölesan bireyler bu dönemde alkol, madde, internet ve akıllı telefon bağımlılıklarının, ruhsal ve kişilik bozukluklarının gelişimi açısından da risk altında bulunmaktadır (36).

Adölesan dönemde birey şefkat, neşe, umut, sevgi gibi pozitif duyguların yanı sıra korku (somut şeylere, kişiliğe, sosyal ilişkilere, bilinmeyene karşı), fobiler (yükseklik, kan, açık alan, sosyal fobi), kaygı, öfke gibi negatif duyguları da sık yaşarlar (37). Adölesan dönemin sonunda olumlu kimlik gelişimini tamamlayan adölesan, kendi yaşantıları ile ilgili sorumluluk alması, aile ve arkadaş desteği görerek adölesanların toplumsal bir yetkinliğe, meslek ve eş seçimlerini yapacak bilgi ve beceriye ulaşmaları umulmaktadır. Bu dönemi başarılı bir biçimde tamamlayan adölesanlar, erişkin statüsü yüklenerek bir yetişkinliğe geçebilmektedir (38).

## **2.6. Mutluluk Kavramı**

Mutluluk kavramı ilk zamanlardan günümüze kadar insanların aradığı, ulaşmaya çalışmasıyla önemli bir kavram olmuştur. Bu nedenle de farklı araştırmaların konusu olarak literatürde yer almaktadır. Bu kavram toplumdaki pek çok meslek ve bilim grubunun çalışma alanı içerisine girmiştir (39).

Mutluluk kavramına ilişkin birçok farklı tanım ve görüş bulunmaktadır. Mutluluk kişinin iyi olarak adlandırdığı duygular bütünü olarak tanımlanırken, farklı bir tanımında ise mutluluk iyi hissettiren duyguların olumsuz hissettiren duygulara ağır basması şeklinde açıklanmaktadır (40, 41). Genel olarak mutluluk her insanın hayatı boyunca sahip olmak ve ulaşmak için çabaladığı, maddi ve manevi doyuma ulaştığında hoşnutluğa sebep olan, insan ilişkilerini oluşturan psikolojik ve biyolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (42).

Literatür incelendiğinde mutluluk kavramı ile öznel iyi oluş kavramının birbirinin yerine kullanıldığı ve iç içe geçmiş olduğu görülmüştür. Pek çok araştırmada bu iki kavram eş değer olarak kullanılmıştır (43). Aynı zamanda literatürde mutluluk kavramı ile benzer



anlamalı kullanılan birçok sözcüğe de ulaşılmıştır. Bunlar; kendini gerçekleştirme, uyum, memnuniyet, ekonomik refah, iyilik hali ve yaşam kalitesi moral, öznel iyi olma gibi kavramlardır (39, 44).

Bireyler ve toplumlar için yaşam kalitelerindeki belirleyici unsurlardan başında öznel mutluluk gelmektedir. Bu anlamda yapılan birçok çalışmada varılan sonuç iyi bir yaşamın mutlulukla sağlanabileceği yönündedir (45).

### **2.6.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler**

**Cinsiyet:** Mutlulukla ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyetin mutluluk için önemli bir ölçüt olmadığı, bazı çalışmalarda kadının daha mutlu olduğu belirtilirken, bazı çalışmalarda ise erkeğin daha mutlu olduğu bulunmuştur (45).

**Yaş:** Mutlulukla ilgili yapılan ilk çalışmalarda genç bireylerin yaşlı bireylere oranla daha mutlu oldukları bulunmasına rağmen, son zamanlarda yapılan çalışmalarda mutluluk ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur (46).

**Ekonomik gelir:** Bireylerin ekonomik gelirindeki artma imkânların artmasına neden olmakta imkânların artması da insanların mutluluklarını arttırmaktadır (47).

**Eğitim:** Bireyin eğitim düzeyi mutluluğunu etkilemektedir. Araştırmacılar yaptıkları çalışmada bu tanımlamayı destekler nitelikte sonuçlar bulmuşlardır (46).

**Kültür:** Bazı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada bireysel kültürlerin toplumsal kültürlere oranla daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir (48). Bireysel toplumlarda kişinin kendisi ve çıkarları ön plandadır. Yaşamın odağında kendileri bulunurlar. Kişi kendisi için zaman harcar, çalışır ve eğlenir. Bu yüzden bireyselci toplumların öznel mutluluğu daha yüksektir.

**Sosyal ilişkiler:** İnsanlar sosyal varlıklar olduğu için sevmeye, sevilme, ait olma ve yakın ilişkilerde bulunma gibi gereksinimleri bulunmaktadır. Dolayısıyla samimiyet ve güvenilirlik üzerine oluşturulabilecek sosyal ilişkiler mutluluğu arttırmaktadır (49).

**Psikolojik ihtiyaçlar:** Bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri, psikolojik ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı bireyin mutluluğunu etkilemektedir.

**Kişilik:** Öznel mutluluğu etkileyen faktörlerden en önemlisi kişilik özelliklerimizdir. Nevrotik kişilik bozukluğu gösteren bireyler ile mutluluk arasındaki ilişkinin negatif, dışadönüklük, mesuliyet, uysallık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile mutluluk arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (41).

**Medeni Durum:** Evliliğin öznel mutluluğa pozitif yönde etkisinin olduğu, evli olan bireylerin evli olmayan bireylere göre daha mutlu oldukları bulunmuştur (50, 51).

**Sağlık:** İnsan sağlığı bireyin hem fiziki hem de ruhsal boyutu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. TÜİK verilerine göre sağlıklı olmanın kendilerini mutlu hissettirdiğini ifade eden bireylerin oranı %68,8 olarak tespit edilmiştir (52).

**İnanç:** Mutluluğu etkileyen bir başka faktör de inançtır. İnançlı insanların yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele ederken bu mücadeleyi inanç boyutunda kabul edici olmaları öznel mutluluklarını olumlu yönde etkilemektedir (53). Adölesan dönemdeki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada inanca sahip olan üniversite öğrencilerinin, dini inanca sahip olmayan üniversite öğrencilerine göre öznel mutlulukları daha yüksek bulunmuştur (54).

### **2.6.2. Adölesanlarda Mutluluk**

Adölesan bireyler için mutluluk düzeyinin artması hayata pozitif bakmalarını ve çevreleriyle daha olumlu bir etkileşim içerisinde bulunmalarını sağlamaktadır. Özellikle erken adölesan dönemde hayata olumlu bakabilme ve umut besleyebilme bakımından mutluluk duygusunun önemi artmaktadır (10). Adölesanların sahip olduğu mutluluğun artması onların sadece psikolojik yönden sağlıklı olmalarını değil, akademik, toplumsal ve mesleki yaşamlarında da başarılı olmalarını sağlamaktadır (55).

Adölesan bireylerde geleceğe yönelik olumlu beklentiler, yeterlilik ihtiyacının karşılanması, olumlu hava koşulları, şükretmek, fiziksel iyi oluşun mutluluğu sağladığı ve arttırdığı, olumsuz olaylar yaşamak, fizyolojik rahatsızlığı olmak, özerkliğin engellenmesi durumunda da bireyin mutsuz olduğu ifade edilmektedir (56).

### **2.7. Yaşamın Anlamı Kavramı**

İnsanda varolan düşünme ve sorgulama özelliği gereği, insan hayatı boyunca çeşitli sorulara yanıtlar aramaktadır. İnsan kendi hayatına ilişkin olarak hayatın değeri, var olmanın amacı, kendisine yönelik beklentiler ve bunların karşılanma durumu gibi konuları sorgular ve böylelikle de yaşamında bir anlam arayışına girer (57).

Yaşamın anlamının ne olduğuna yönelik sorulan soru insanlık tarihinin geçmişi kadar eskidir. Geçmişten günümüze kadar yaşamın anlamı için felsefeciler, din bilimciler, sanatçılar ve bilim insanları görüşlerini bildirmişlerdir. Bu nedenle de yaşamın anlamının

ne olduğuna yönelik verilen cevaplar öznel olmuştur (58). Günümüzde ise yaşamın anlamı kavramı pozitif psikolojinin bir konusu olarak çalışılmaktadır (59).

Yaşamın anlamı en kısa ve özet haliyle insanı mutluluğa götüren her şey şeklinde tanımlanmaktadır (60). Yaşamın anlamı kavramına yönelik çalışmaların oluşmasında esin kaynağı Frankl'dır. Frankl yaşamın anlamının değişkenlik gösterdiğini ayrıca kişiden kişiye, günden güne, saatten saate değişebileceğini dile getirmiştir. Bu nedenle insanın yaşamın genel anlamı değil, belli bir zamandaki yaşamının anlamı önemlidir. Frankl, kişiyi yaşamında anlam arayışına iten temel güdüleyici bir gücün olduğunu söylemiştir. Aranılan bu yaşam anlamını da sadece bireyin kendisi tarafından bulunabileceğini vurgulamıştır (61).

### **2.7.1. Adölesanlarda Yaşamın Anlamı**

Adölesan bireylerde yaşam anlamının varlığı ya da yokluğu bireyin yaşama karşı duruşunu değiştirmektedir. Yaşamın anlamını arayan adölesan bireyler dünyada niçin yaşadıklarını, varlıklarını nasıl sürdüreceklerini ve varoluşlarının da bir anlamının olduğu bilincine sahip, yaratıcı ve etkin düşünme yetenekleri gelişmiş bireylerdir (62).

Yaşamın anlamını doğru bir şekilde idrak edebilen adölesan bireyler yaşamı pozitif bir değişken olarak görmektedirler. Bu bireyler daha güçlü, mutlu, zorluklarla daha kolay baş eden, problemlerin varlığını kabullenip çözümü noktasında daha üretken özellikler göstermektedirler (6, 63). Yaşamında anlam olmayan adölesanlar yaşamlarının beyhude, yararsız, plansız ve amaçsız olacağı, aynı zamanda herhangi bir görevi gerçekleştirmede zorlanacağı ve bu durumun can sıkıntısı olarak ortaya çıkacağı belirtilmektedir (64).

### **2.8. Bağımlılık Kavramı**

Bağımlılık kavramı Latince'de kendini herhangi bir kimseye nezretmek manasına gelen "addicere" kelimesinden meydana gelmektedir (65). DSÖ tarafından "Bağımlılık Sendromu" şeklinde ifade edilmiştir. Bu tanımlamada bağımlılık; "birey için, bir maddenin ya da bir madde sınıfının kullanımının, bir zamanlar daha değerli olan diğer davranışlardan daha yüksek önceliğe sahip olduğu bir fizyolojik, davranışsal ve bilişsel fenomen kümesi" (66) şeklinde tanımlanmıştır.

Daha önceki zamanlarda bağımlılığın sigara, ilaç, alkol veya uyuşturucu madde gibi bir kimyevi maddenin kullanımı sonucu ortaya çıktığı düşünülmekteydi. Ancak zamanla gelişen teknoloji ile beraber bilgisayar, internet, akıllı telefon gibi nesnelerin kullanımı da

yeni davranış şekillerini ortaya çıkarmıştır. Bu değişim bağımlılık kavramının tanımında düzenleme ihtiyacını doğurmuştur. DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V) daha önce yalnızca madde ile ilgili bozuklukları içeren bağımlılık kavramı, madde kullanımı olmaksızın, kişilerin fonksiyonelliğine zarar veren yinelenme özelliği gösteren davranış bozukluklarını da kapsayacak biçimde tanzim edilmiştir (67).

Daha kapsamlı tanım da ise bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olmak üzere alt türlerine göre tanımlanmaktadır. Bu tanımda bağımlılık; "kimyasal bir maddenin bir kere ya da tekrarlı kullanımı sonrasında, bireyi o maddeye fizyolojik olarak bağımlı kılan, vücuda alınmadığı takdirde bireylerde yoksunluk belirtileri ortaya çıkaran ve tolerans geliştiren her türlü maddenin sebep olduğu bağımlılık madde kullanımı bağımlılıkları olarak açıklanırken; herhangi bir kimyasal madde kullanmadan, tekrarlama özelliklerine sahip davranışlar sonucunda ortaya çıkan, bireyde madde kullanımı bağımlılıklarına benzer etkiler yaratan teknolojik bağımlılıkları da kapsayan bağımlılıklar ise davranışsal bağımlılık" (68) olarak açıklanmaktadır.

### **2.8.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Akıllı telefonlar; normal telefonlara nispeten daha güçlü işlem kapasitesi olan, internet imkânı sağlayan ve üzerine çeşitli mobil uygulamalar yüklenebilen işletim sistemine sahip olan, birçok uygulamayı aynı anda yapabilen, Wi-Fi, 4,5G ve bluetooth gibi gelişmiş bağlantı seçenekleri bulunan mobil iletişim aletleridir (69). Akıllı telefonların sahip olduğu bu özellikler bireylerin yaşamını kolaylaştırdığı gibi aşırı, bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı akıllı telefon bağımlılığına sebep olabilmektedir (12, 70).

Akıllı telefon bağımlılığı; kimyasal madde olmayan fakat kullanılmadığında rahatsızlığa yol açan, kullanıcıların sosyal ilişkilerinin bozulması, aşırı derecede akıllı telefon kullanım isteği ve kontrol kaybı, tolerans gibi sorunlar yaşamakla birlikte günlük yaşamı olumsuz etkileyen bir davranışsal bağımlılık türüdür (71). Literatürde "problemlili mobil telefon kullanımı", "mobil telefonun aşırı kullanımı", "patolojik akıllı telefon kullanımı", "akıllı telefon bağımlılığı" şeklinde yer almaktadır (17).

Akıllı telefon bağımlılığının yaygınlaşması sonucu psikolojiye "nomofobi" yani akıllı telefonlarından mahrum kalma endişesi gibi bir kavramın yerleşmesine neden olmuştur. Bu durum kişilerde huzursuzluk, bunaltı, kaygı ve korku yaratabilmektedir (72).

### **2.8.2. Adölesanlarda Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Adölesan bireyler arasında fevkalade güncel ve yaygın olan teknolojik aletler gençlerin yaşam stiline değişmesine, sosyal ilişki biçimlerinin farklı duruma gelmesine ve hayatlarını bu teknolojik dünyayla kısıtlamalarına yol açmıştır (73). Adölesan bireyler akıllı telefonları ile sosyalleşmeye, yaşamış oldukları sosyal ve psikolojik sorunları azaltmaya çalışırken daha çok bireyselleşmektedir. Böylelikle bireyselleşen adölesanlarda akıllı telefonların ölçsüz kullanımı sonucunda da var olan sorunlarına bağımlılık gibi yeni sorunlar ekleyebilmektedirler (74).

Akıllı telefon bağımlılığı, internetten başka sosyal bir yaşamı olmayan, asosyal, akıllı telefon özelliklerini yakından takip eden, arkadaşları ile sosyal medya üzerinden iletişime geçen, zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medya uygulamalarına giriş çıkış yapmak için harcayan, gündelik hayatın gerçekliğinden uzak sanal bir gerçeklik içerisinde kendisini toplumdaki soyutlanmış gibi hisseden, akıllı telefondan uzak kaldığında kendini yalnız hisseden adölesan bireylerin yetişmesine neden olmaktadır (69).

Akıllı telefon bağımlılığının görülme oranı adölesan dönemdeki bireylerde ülkelere göre değişiklik göstermektedir. Bu oran Kore’de %17.9 İsviçre’de %16.9 Romanya’da %26.9 Suudi Arabistan’da ise %36.5 olarak belirlenmiştir (75-78). Ülkemizde Sakarya Üniversitesi öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin %39’unun akıllı telefon bağımlılık riski taşıdığı, %7’sinin akıllı telefon bağımlısı olduğu belirlenirken, İstanbul’da yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin %57.7’sinin akıllı telefon bağımlısı olduğu görülmektedir (79, 80).

Akıllı telefonların aşırı kullanımına bağılı olarak nomofobik birey sayısında da artış gözlemlenmektedir. Nomofobik bireylerin büyük bir çoğunluğunu genç kesim olan adölesanlar oluşturmaktadır. Türkiye’de 537 üniversite öğrencisi üzerinden nomofobi yaygınlığı ölçmek amacıyla yapılan bir çalışmada genç yetişkinlerin %42,6’sında nomofobik problemlerin olduğunu ve en büyük korkularının iletişim kuramamak ve bilgiye ulaşamamak olduğu bildirilmiştir (81). Nomofobiye eğilimli adölesanlar gün içerisinde devamlı olarak telefonlarını kontrol etmekte, yanlarında sürekli şarj cihazı bulundurmakta, uyanır uyanmaz hemen telefonu ellerine almakta ve gece telefonlarını kapatmamaktadır (82).

Akıllı telefon bağımlılığının adölesan bireylerde görülen olumsuzlukların başında akademik başarılarının düşmesine, uyku bozuklukları yaşamalarına ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine bağlı olarak obezitenin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (76, 83, 84).

### 2.8.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

İlgili çalışmalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının zihinsel sağlık, sosyal yaşam ve kişisel ilişkilerde bozulma gibi birçok sorunun oluşmasına neden olduğu görülmektedir (85).

Akıllı telefon bağımlılığının neden olduğu genel sorunlar şu şekilde sıralanabilir;

- Ellerde uyuşukluk, ağrı, el bileği sendromu,
- Göz problemleri,
- Konsantrasyon problemi, telefona bakma saplantısı,
- Uyku problemleri,
- İşitme problemleri,
- Bedensel aktivitede düşüklük,
- Yetersiz ve dengesiz beslenme,
- Dikkat dağılması sonucu oluşan kazalar,
- Düşük özsaygı,
- Sosyal izolasyon
- Anksiyete, depresyon, yalnızlık gibi psikososyal sorunlar (86-91).

### 2.8.4. Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Faktörler

Akıllı telefon kullanımını çekici ve alımlı hale getiren, akıllı telefon kullanımını arttırarak kullanıcılarda bağımlılığa sebep olan birçok faktör bulunmaktadır (69, 92, 93).

Bu özellikler:

**Kimlik ve statü sembolü:** Akıllı telefonlar kişinin sosyal ve mesleki konumu, karakteri, kişiliği ya da ruh halini yansıtmakta ve bireysel kimliğin ifade edilmesine önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

**Sosyal statü:** İleri teknolojiye sahip akıllı telefonun kullanılması, sosyal medyadaki paylaşımların beğenilmesi, takipçi sayısı gibi özellikler kullanıcı tarafından sosyal statü olarak görülmektedir.

**Sosyal ağ:** Akıllı telefonlar özellikle adölesanlar için yeni bir kimlik hissi yaratan sosyal ağ kurmak içinde kullanılmaktadır.

**Hoşnutluk:** Bireyin arkadaşları tarafından aranması, mesaj gelmesi, sosyal medyada kişilerden karşılık alması değerli olduğu, sevildiği hissini uyandırır ve bireyin kendini güçlü hissetmesine neden olmaktadır.

**Aygıtsal fonksiyon:** Akıllı telefonlar cep saati, fotoğraf çekmek, alarm saati, dijital kamera, ses ve/veya video kaydedici, radyo ve mp3 çalar olarak da kullanılabilir (94).

**Bağımsızlık:** Akıllı telefonlar, ergenlerin bağımsızlığını destekleyerek akranlarıyla ve diğer kişilerle olan ilişkilerini güçlendirmektedir. Sosyal bağımsızlığa geçişi içeren bu dönem, ergende büyüdüğü duygusunu uyandırması nedeniyle bu durum aynı zamanda bağımsızlığını da desteklemektedir.

**Kolay taşınabilirlik ve erişim:** Akıllı telefonların erişim kolaylığı sağlaması ve kolay taşınabilir olması bağımlılığa giden süreci kolaylaştırmaktadır.

**Eğlence:** Akıllı telefonların birçok oyun uygulamasını bünyesinde bulunduruyor olması, ergenlerin boş vakitlerini geçirmede akıllı telefonları daha cazip hale getirmektedir.

**Duyguların aktarılması:** Bazı kişiler duygularını ifade etmek için daha fazla akıllı telefonları kullanarak mesajlaşmakta ve aramalar yapmaktadırlar.

**Anne baba tutumu:** Ebeveynle ergen arasında sağlıklı bir ilişkinin kurulmamış olması akıllı telefon bağımlılığı nedenleri arasında sayılmaktadır.

### 2.8.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Risk Faktörleri

**Yaş:** Akıllı telefon kullanımı her yaş grubunda kullanılmasına rağmen, gençlerde daha fazla kullanılmaktadır. Buna bağlı olarak akıllı telefon bağımlılığın genç bireylerde daha çok görülmektedir (77, 95).

**Cinsiyet:** Cinsiyete göre çok büyük bir farklılık göstermemektedir. Akıllı telefon bağımlılığı bazı çalışmalarda erkelerde daha yüksek iken (78, 90, 96), bazı çalışmalarda da kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır (77, 97).

**Kişilik yapısı:** Davranışsal bozukluğu bulunan bireyler akıllı telefon bağımlılığına da eğilimli olabilmektedirler (98). Oldukça fevri, aceleci, kaygılı ve stres seviyesi yüksek olan kişiler, stresle baş etme mekanizmalarını gerektiği gibi kullanamadıklarından akıllı telefon bağımlılığına karşı bir hayli hassas oldukları ifade edilmektedir (84).

**Sosyal ağlar:** Akıllı telefon bağımlılığını arttıran etkenlerden biri de akıllı telefonların kolay taşınabilmesi ve her zaman internet erişimine imkan tanınmasıdır (99). Aynı anda birçok kişiyle haberleşme olanağı sunan sosyal medya uygulamaları, akıllı telefon bağımlılığı riskini büyük oranda yükseltmektedir (100).

**Akıllı telefonla uzun zaman geçirme:** Akıllı telefonla uğraşma süresi yavaş yavaş olarak artması akıllı telefon bağımlılığının gelişmesine sebep olmaktadır (67, 101).

## **2.9. Adölesanlarda Mutluluk, Yaşamın Anlamı ve Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Hemşirenin Rolü**

Hasta veya sağlıklı, her yaştaki bireylere sağlık hizmeti sunan hemşirelerin en önemli hizmet alanlarından biri de hiç kuşkusuz adölesan bireylerdir. Adölesan dönemdeki davranış, çevre ve sosyal nedenlere bağlı olarak gelişen birçok hastalık ve problem, koruyucu sağlık hizmetleri ile önlenmektedir. Bu nedenle adölesan bireylere sunulacak hizmetlerde öncelik sağlığı geliştirici ve koruyucu sağlık hizmetlerini kapsamaktadır. Özellikle okul sağlığı hemşireleri adölesan bireyler ile aileleri arasında önemli bir köprü vazifesi görmektedir. Okul sağlığı hemşiresi, eğitimci, danışman, olgu yöneticisi, iletişim sağlayıcı ve araştırmacı rollerinden yararlanarak adölesan sağlığını koruma ve geliştirmede etkin bir rol oynamaktadır (102).

Adölesanlarda aşırı telefon kullanımı onların fiziksel, psikososyal ve bilişsel sağlığını ve yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Hemşire, adölesanın aile ve toplum içinde fiziksel, entelektüel, duygusal ve sosyal yönden gelişimini sağlamasına ve sürdürmesine yardımcı olmalıdır. Bu çerçevede okul hemşiresi akıllı telefon bağımlısı olan adölesanlara sağlıklı yaşam biçimi davranışı kazandırmak için çaba göstermeli, aile ve adölesan dışında okul yönetimi ve öğretmenler ile de iş birliği yapmalıdır. Akıllı telefonun aşırı kullanımı sonucu oluşabilecek baş ağrısı, görme problemleri gibi fiziksel ve yalnızlık gibi psikolojik problemlerin farkına vararak akıllı telefon bağımlılığını önlemek veya azaltmak için danışmanlık yapmalıdır. Akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi ve azaltılmasında hemşirelik bakım stratejilerinin etkinliğinin değerlendirilebildiği araştırmalar yapılması ve bu araştırmalarının sonuçlarının paylaşılması hemşirelerin bu roldeki etkinliğini güçlendirmede etkili olacaktır (103).



Adölesanlara verilen danışmanlık hizmetleri sonucu adölesanların karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmeleri mutluluklarını arttırmaktadır. Adölesan birey, aile, sağlık profesyonelleri ve okulun içinde bulunduğu sosyal çevrenin birlikte değerlendirilir. Uygun akranları ile olan iletişimlerini güçlendirilmesine yönelik yapılan ders dışı etkinliklerin dikkatle planlanması da adölesanların riskli davranışlardan korunma da önemli bir katkı sağlamaktadır (104).



### 3. MATERYAL VE METOT

#### 3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırma kesitsel olarak yapılmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma Mayıs 2019 – Ocak 2020 tarihleri arasında Muş il merkezinde bulunan Muş Alparslan Üniversitesi (MŞÜ)'ne bağlı fakülte ve yüksekokulların birinci sınıflarında öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır.

#### 3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Muş il merkezinde bulunan ve MŞÜ'ye bağlı fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokulların (MYO) birinci sınıfında bulunan 1684 öğrenciden oluşmaktadır. Evreni yeterli düzeyde temsil etmesi için örneklem büyüklüğü güç analizi (%95 güven aralığı, %95 evreni temsil gücü ve 0.05 alfa düzeyi) ile 720 öğrenci olarak belirlenmiştir. Fakülte ve yüksekokullardan alınacak öğrenci sayısı bu okulların evrendeki ağırlıkları ile orantılandırılarak belirlenmiştir. Bu okullardan belirlenen sayıda öğrenci alınmasında ise basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

**Tablo 3.1.** Araştırmaya Alınan Adölesan Öğrencilerin Sayı ve Yüzde Olarak Dağılımı

Fakülte ve Yüksekokullar	Evren Sayısı (S)	Örneklem Sayısı (S)	Örneklem Yüzdesi (%)
MŞÜ Eğitim Fakültesi	294	126	17.46
MŞÜ Fen Edebiyat Fakültesi	219	94	13.02
MŞÜ İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	27	12	1.66
MŞÜ İslami İlimler Fakültesi	145	62	8.59
MŞÜ Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	13	6	0.83
MŞÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	161	69	9.56
MŞÜ Sağlık Yüksekokulu	133	57	7.90

MŞÜ Sağlık Hizmetleri MYO	220	94	13.01
MŞÜ Sosyal Bilimler MYO	242	104	14.40
MŞÜ Teknik Bilimler MYO	181	77	10.67
MŞÜ Varto MYO	49	21	2.90

### 3.4. Araştırmaya Alınma Kriterleri

- ✓ 17-24 yaş arasında olma
- ✓ İletişime açık olma

### 3.5. Veri Toplama Araçları

Veri toplamada öğrencilerin özelliklerini gösteren *Sosyo-Demografik Form*, mutluluk düzeyini belirlemek için *OMÖ*, yaşamın anlamı düzeyi için *YAÖ* ve akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirlemek için de *ATBÖ* kullanılmıştır.

#### 3.5.1. Sosyo-Demografik Form

Öğrencilerin hem sosyo-demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne baba tutumu, aile gelir düzeyi, akademik başarı algısı, arkadaşlarıyla iletişim ve ilişki durumu) gösteren hem de akıllı telefon kullanım özelliklerine (akıllı telefon bağımlılık durumu, günlük akıllı telefonla ilgilenme süresi, günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığı, uyurken telefonu yanında bulundurma durumu ve akıllı telefon kullanım amacı) ilişkin soruları içermekte olan sosyo-demografik form toplamda 15 sorudan oluşmaktadır.

#### 3.5.2. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

Oxford Mutluluk Ölçeği Hills ve Argyle tarafından geliştirilmiş olup, Doğan ve Sapmaz tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (105). Ölçek, 29 maddelik ve 6'lı likert tipinde olup (1- Hiç Katılmıyorum, 2- Çoğunlukla Katılmıyorum, 3- Biraz Katılıyorum, 4- Katılıyorum, 5- Çoğunlukla Katılıyorum, 6- Tamamen Katılıyorum), tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 test yarılama sonucu elde edilen güvenilirlik kat sayısının 0.86 olduğu, bileşik güvenirlüğün ise 0,91 olduğu saptanmıştır. Bu değerler kullanılan ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve ölçmek istediği şeyleri iyi ölçtüğünü göstermektedir (106). OMÖ'de 1, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29

numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 29, en yüksek puan 174'dir. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (106). Bu çalışmada Cronbach's alpha katsayısı 0.84 bulunmuştur.

### 3.5.3. Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ)

Ölçek Steger ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir (107). Türkçe'ye uyarlaması da Akın ve Taş (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir (59). Ölçek, 7'li likert (1 kesinlikle geçerli değil-7 kesinlikle geçerli) tipinde ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek mevcut yaşam anlamı (yaşamımı neyin anlamlı hale getireceğine ilişkin bir öngörüye sahibim) ve aranan yaşam anlamı (yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki 9. madde ters puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları mevcut anlam alt boyutu için 0,77, aranan anlam alt boyutu için 0,83 ve ölçeğin bütünü için 0,81 olarak bulunmuştur. Ölçekteki olası puanların aralığı 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan bireyin yaşam anlamına sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu gösterir (59). Bu çalışmada Cronbach's alpha katsayısı mevcut anlam alt boyutu için 0,76 aranan anlam alt boyutu için 0,84 ve ölçeğin bütünü için 0,85 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.2.** Yaşamın Anlamı Alt Boyutları ve Bu Boyutlarda Yer Alan Maddeler

Alt Boyutlar	Maddeler
Mevcut Yaşam Anlamı	1, 4, 5, 6, 9
Aranan Yaşam Anlamı	2, 3, 7, 8, 10

### 3.5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)

Akıllı telefon bağımlılığı Kwon ve ark., tarafından geliştirilen 6'li likert tipi olan bu ölçek 33 sorudan oluşmaktadır (71). Türkçe uyarlaması Demirci ve arkadaşları tarafından 2014 yılında gerçekleştirilmiştir (108). Ölçekte ters madde bulunmamakta ve ölçek maddeleri için; kesinlikle hayır (1), hayır (2), kısmen hayır (3), kısmen evet (4), evet (5) kesinlikle evet (6) puan almaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0.947 olarak bulunmuş olup, ölçeğin maddelerinin faktör yükleri

0.349-0.824 aralığında arasında sıralanmaktadır. Ölçek kendi içinde yedi faktörden oluşmaktadır. En düşük cevap puanı 33, en yüksek cevap puanı 198'dir. Yüksek puan alanlar riskli akıllı telefon kullanıcısı olarak görülerek bağımlılık gösterenlerdir (108).

Bu çalışmada Cronbach's alpha katsayısı 'günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans' alt boyutu için 0.85, 'yoksunluk belirtileri' alt boyutu için 0.87, 'olumlu beklenti' alt boyutu için 0.74, 'siber odaklı ilişkiler' alt boyutu için 0.77, 'aşırı kullanım' alt boyutu için 0.72, 'sosyal ağ bağımlılığı' alt boyutu için 0.71, 'fiziksel belirtiler' alt boyutu için 0.61 ve ölçeğin bütünü için 0.94 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.3.** Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutları ve Bu Boyutlar da Yer Alan Maddeler

<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Maddeler</b>
Günlük Yaşamı Rahatsız Etme ve Tolerans	1, 2, 5, 29, 30, 31, 32,33
Yoksunluk Belirtileri	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Olumlu Beklenti	6, 7, 8, 9, 20,
Siber Odaklı İlişkiler	21, 22, 23, 26
Aşırı Kullanım	17,18, 19, 28
Sosyal Ağ Bağımlılığı	24, 25
Fiziksel Belirtiler	3, 4, 27

### **3.6. Verilerin Toplanması**

Veriler Nisan 2019- Mayıs 2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Verileri toplamak için Sosyo-demografik form, OMÖ, YAÖ ve ATBÖ kullanılmıştır. Hazırlanan form ve ölçekler öğrencilere araştırmacının kendisi tarafından sınıf ortamında uygulanmış, doldurulan anketler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Verileri doldurmaları ortalama on beş dakika sürmüştür.

### **3.7. Araştırmanın Değişkenleri**

*Bağımlı Değişkenler:* Akıllı telefon bağımlılığı

*Bağımsız Değişkenler:* Mutluluk, yaşamın anlamı

*Sosyo-demografik Değişkenler:* Adölesanların yaşı ve okuduğu bölüm, cinsiyeti, anne-baba eğitimi, ailenin gelir düzeyi, akademik başarı düzeyi, anne-babanın tutumu,

geleceğe ilişkin beklentisi, arkadaşlarıyla iletişim ve ilişki durumu, akıllı telefon bağımlılık durumu, günlük akıllı telefon kontrol sıklığı, günlük akıllı telefonla ilgilenme süresi, akıllı telefonun kullanım amacı gibi sorular yer almaktadır.

### 3.8. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 paket programı kullanılarak analiz edildi. Sayısal değişkenlere ilişkin verilerin normal dağılıma uyup uymadığını anlamak için Kurtosis ve Skewness normallik testi kullanıldı. Kurtosis ve Skewness testine göre OMÖ, YAÖ ve ATBÖ puanlarının normal dağıldığı belirlendi. Veri analizleri sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma olarak verildi. İstatistiksel analizler %95 güven aralığında, ( $p < 0.05$ ) önem düzeyinde değerlendirildi. Aşağıda verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel analizler belirtilmiştir (Tablo 3.4).

**Tablo 3.4.** Kullanılan İstatistiksel Testler

Değerlendirilen Özellikler	Kullanılan İstatistik Yöntemi
Ölçek maddelerinin iç tutarlılığı	Cronbach $\alpha$ katsayısı
Öğrencilere ait tanıtıcı bilgiler	Yüzdeler dağılım ve ortalama
Ölçek puanlarının belirlenmesi	Ortalama
Ölçek puanlarının bazı değişkenlerden etkilenme durumunun karşılaştırılması	Bağımsız gruplarda t testi, Varyans analizi
Verilerin normallik dağılımı	Kurtosis ve Skewness
OMÖ, YAÖ ile ATBÖ arasındaki ilişki	Pearson Korelasyon Analizi
Mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisi	Çoklu Regresyon Analizi
İleri analizler	Tukey, Dunnet's T3

### 3.9. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan onay (EK-7) ve araştırmanın yapılacağı kurumdan resmi izin (EK-8) alınmıştır. Araştırmacı sınıflara tek tek girerek öğrenciler araştırmanın konusu, önemi, amaçları, form ve ölçeği nasıl cevaplandıracakları, çalışmaya katılıp katılmama konusunda

özgür oldukları konusunda sözel olarak bilgilendirilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden bireylere, kendilerinden alınan bireysel bilgilerin araştırmacı dışında başka hiç kimseye açıklanmayacağı ya da bu bilgilere başkalarının ulaşmasına izin verilmeyeceği konusunda güvence verilmiştir.

Araştırmada insan olgusunun kullanımı, bireysel hakların korunmasını gerektirdiğinden ilgili etik ilkeler olan ‘İnsan Onuruna Saygı’ ilkesi, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlerin alınması ile ‘Özerkliğe Saygı’ ilkesi, araştırmada elde edilen bilgilerin gizli tutulacağı ve yalnızca bu tez çalışmasında kullanılacağı belirtilerek ‘Gizlilik ve Gizliliğin Korunması’ ilkesi yerine getirilmiştir.

### **3.10. Araştırmanın Sınırlılığı ve Genellenebilirliği**

Araştırma sonuçları evrene genellenebilir. Araştırmanın sınırlılığı bulunmamaktadır.

## 4. BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgular tablolar eşliğinde sunulmuştur.

**Tablo 4.1.** Adölesan Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Sosyo-Demografik Özellikler	Sayı (S)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	421	58.5
Erkek	299	41.5
<b>Yaş</b>		
17-19	223	31.0
20-22	427	59.3
23-24	70	9.7
<b>Okunulan bölüm</b>		
Sosyal Bilimler	467	64.8
Fen Bilimleri	97	13.5
Sağlık Bilimleri	156	21.7
<b>Anne eğitim düzeyi</b>		
Okur yazar değil	344	47.8
İlkokul mezunu	250	34.7
Ortaokul mezunu	63	8.7
Lise mezunu	35	4.9
Üniversite mezunu	28	3.9
<b>Baba eğitim düzeyi</b>		
Okur yazar değil	64	8.9
İlkokul mezunu	307	42.6
Ortaokul mezunu	156	21.7
Lise mezunu	126	17.5
Üniversite mezunu	67	9.3
<b>Anne-Baba tutumu</b>		
Baskıcı	59	8.2
Aşırı koruyucu	111	15.4
Mükemmel	175	24.3
İlgisiz	22	3.1
Anlayışlı	353	49.0



**Tablo 4.1. Devamı**

<b>Sosyo-Demografik Özellikler</b>	<b>Sayı (S)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Aile gelir düzeyi</b>		
Çok Kötü	20	2.8
Kötü	105	14.6
İyi	567	78.8
Çok iyi	28	3.8
<b>Akademik başarı durumu</b>		
İyi düzeyde	124	17.2
Yetersiz düzeyde	175	24.3
Orta düzeyde	421	58.5
<b>Arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumu</b>		
Çok iyi	196	27.2
İyi	334	46.4
Orta	153	21.3
Kötü	18	2.5
Çok kötü	19	2.6
<b>Yeterli sayıda arkadaşın varlığı</b>		
Evet	586	81.4
Hayır	72	10.0
Kararsızım	62	8.6

**Tablo 4.2.** Adölesan Bireylerin Akıllı Telefon Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı

<b>Akıllı Telefon Kullanım Özellikleri</b>	<b>Sayı (S)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Akıllı telefon bağımlılık durumu</b>		
Değilim	217	30.1
Fikrim yok	44	6.1
Belki	315	43.8
Akıllı telefon bağımlısıyım	144	20.0
<b>Günlük akıllı telefonla ilgilenme süresi</b>		
1 saatten az	35	4.9
1-2 saat	126	17.5
3-4 saat	258	35.8
5-6 saat	203	28.2
6 saatten fazla	98	13.6
<b>Günlük akıllı telefonu kontrol sıklığı</b>		
10'dan az	81	11.2
11-20 kez	190	26.4
21-30 kez	172	23.9
31-40 kez	97	13.5
40'tan fazla kez	180	25.0
<b>Uyurken telefonu yanında bulundurma durumu</b>		
Evet	605	84.0
Hayır	115	16.0
<b>Akıllı telefonun en önemli kullanım amacı</b>		
Konuşmak	402	55.9
Sms	31	4.3
E-mail	5	.7
İnternette gezinmek	86	11.9
Sosyal medyayı takip etmek	91	12.6
Oyun	17	2.4
Fotoğraf çekmek	15	2.1
Yeni insanlarla tanışmak	2	.3
Müzik dinlemek, film, video izlemek	60	8.3
Diğer	11	1.5

Araştırma kapsamına alınan adölesan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı incelendiğinde, %58.5'inin kadın, %59.3'ünün 20-22 yaş aralığında, %47.8'inin

annesinin okur yazar olmadığı, %42.6'sının babasının ilkokul mezunu, %49'unun anne baba tutumunun anlayışlı olduğu, %78.8'inin aile gelir durumunun iyi düzeyde ve %58.5'inin akademik başarısı orta düzeyde, %46.4'ünün arkadaşlarıyla iletişim ve ilişki durumunun iyi olarak değerlendirdikleri görüldü. Ayrıca adölesan öğrencilerin akıllı telefon kullanım özellikleri incelendiğinde, %43.8'inin kendilerinin akıllı telefon bağımlısı olabileceği, %35.8'inin günde 3-4 saat akıllı telefonlarıyla ilgilendiği, %26.4'ünün günde 11-20 kez arası akıllı telefonlarını kontrol ettikleri, %84'ünün uyurken akıllı telefonlarını yanında bulundurdukları ve %55.8'inin de akıllı telefon kullanımının en öncelikli amacı olarak konuşmak için kullandıkları tespit edildi.

**Tablo 4.3.** OMÖ, YAÖ ile ATB Puan Aralığı ve Ortalamaları

Ölçek- Alt Boyutlar	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	
<b>OMÖ</b>	<b>Toplam</b>	<b>46.00</b>	<b>166.00</b>	<b>106.49±18.89</b>
	Mevcut Yaşam Anlamı	5.00	35.00	25.78±6.54
<b>YAÖ</b>	Aranan Yaşam Anlamı	5.00	35.00	25.78±6.88
	<b>Toplam</b>	<b>13.00</b>	<b>70.00</b>	<b>51.56±11.65</b>
<b>ATBÖ</b>	Günlük Yaşamı Rahatsız Etme ve Tolerans	8.00	48.00	26.15±9.50
	Yoksunluk Belirtileri	7.00	42.00	18.58±8.37
	Olumlu Beklenti	5.00	30.00	16.52±5.49
	Siber Odaklı İlişkiler	4.00	24.00	9.30±4.93
	Aşırı Kullanım	4.00	24.00	11.77±5.11
	Sosyal Ağ Bağımlılığı	2.00	12.00	8.39±2.41
	Fiziksel Belirtiler	3.00	18.00	9.39±3.74
	<b>Toplam</b>	<b>33.00</b>	<b>88.00</b>	<b>100.13±29.54</b>

Adölesanların OMÖ toplam puan ortalamasının 106.49±18.89, YAÖ toplam puan ortalamasının 51.56±11.65 ve ATBÖ toplam puan ortalamasının da 100.13±29.54 olduğu belirlendi. Ölçeklerin alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde; ATBÖ alt boyut puan ortalamalarının günlük yaşamı rahatsız etme ve toleransta 26.15±9.50, yoksunluk belirtilerinde 18.58±8.37, olumlu beklentide 16.52±5.49, siber odaklı ilişkilerse 9.30±4.93, aşırı kullanımda 11.77±5.11, sosyal ağ bağımlılığında 8.39±2.41 ve fiziksel belirtilerde 9.39±3.74 olduğu belirlenirken, YAÖ alt boyutları olan mevcut yaşam anlamında 25.78±6.54, aranan yaşam anlamında 25.78±6.88 olduğu tespit edildi.

**Tablo 4.4.** Adölesan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre OMÖ, YAÖ Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Sosyo-Demografik Özellikler	OMÖ	YAÖ Alt Boyutları		YAÖ
	Toplam Puan $\bar{X}\pm SS$	Mevcut Anlam $\bar{X}\pm SS$	Aranan Anlam $\bar{X}\pm SS$	Toplam Puan $\bar{X}\pm SS$
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	106.34±19.38	25.84±6.43	25.84±6.43	51.69±11.53
Erkek	106.69±18.22	25.68±6.69	25.68±6.86	51.37±11.83
<b>t değeri</b>	0.248	-.316	0.310	-.361
<b>p değeri</b>	0.804	0.752	0.757	0.719
<b>Yaş</b>				
17-19	105.35±18.78	25.28±6.50	25.42±6.92	50.71±11.30
20-22	106.58±18.46	25.83±6.47	25.83±6.84	51.66±11.78
23-ve üzeri	109.57±21.63	27.04±6.95	26.61±6.96	53.65±11.86
<b>F</b>	1.340	1.957	0.822	1.742
<b>p değeri</b>	0.263	0.142	0.440	0.176
<b>Okunulan Bölüm</b>				
Fen Edebiyat Fakültesi	105.86±18.67	25.70±6.71	26,00± 6.95	51.70± 12.18
Eğitim Fakültesi	108.32±17.70	26.07± 6.02	25.52± 6.96	51.59± 10.76
İslami İlimler Fakültesi	107.23±20.24	25.81± 6.34	25.29± 6.62	51.10± 10.56
<b>F değeri</b>	0.836	0.126	0.692	0.155
<b>P değeri</b>	0.434	0.881	0.501	0.857
<b>Anne eğitim düzeyi</b>				
Okur yazar değil	105.43±19.22	25.84±6.79	26.24±6.86	52.09±12.04
İlkokul mezunu	106.81±17.82	25.86±6.20	25.32±6.72	51.18±10.96
Ortaokul mezunu	110.04±17.41	25.79±6.73	25.69±7.28	51.49±11.91
Lise mezunu	103.51±24.14	23.60±6.88	24.51±7.77	48.11±13.52
Üniversite mezunu	112.35±19.04	26.89±5.13	26,00±6,38	52.89±9.37
<b>F</b>	1.744	1.196	0.971	1.101
<b>p değeri</b>	0.138	0.311	0.423	0.355
<b>Baba eğitim düzeyi</b>				
Okur yazar değil	106.68±19.64	27.20±6.59	26.95±6.98	54.15±11.81
İlkokul mezunu	105.56±18.39	25.66±6.53	25.64±6.84	51.30±11.73
Ortaokul mezunu	108.19±17.94	25.33±6.62	25.19±7.16	50.53±11.74
Lise mezunu	106.92±20.02	25.67±6.63	26.37±6.63	52.04±11.58
Üniversite mezunu	105.79±20.65	26.19±6.07	25.55±6.70	51.74±10.98
<b>F</b>	0.541	1.035	1.030	1.193
<b>p değeri</b>	0.706	0.388	0.391	0.313
<b>Anne ve Babanın tutumu</b>				
Baskıcı	95.35±16.29	23.20±7.20	25.54±7.09	48.74±12.22
Aşırı koruyucu	104.69±20.46	25.15±6.96	25.60±7.49	50.75±12.77
Mükemmel	110.87±19.59	26.38±6.67	28.82±7.31	52.20±12.45
İlgisiz	97.54±17.27	22.90±7.17	26.18±7.92	49.09±13.08
Anlayışlı	107.30±17.61	26.28±6.03	28.83±6.37	52.12±10.61
<b>F değeri</b>	9.555	4.600	0.062	1.584
<b>p değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.001</b>	0.993	0.177

**Tablo 4.4.** Devamı

Sosyo-Demografik Özellikler	OMÖ	YAÖ Alt Boyutları		YAÖ
	Toplam Puan	Mevcut Anlam	Aranan Anlam	Toplam Puan
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$
<b>Aile gelir düzeyi</b>				
Çok Kötü	95.50±13.60	22.75±8.57	25.75±6.68	48.50±11.50
Kötü	101.70±19.15	26.40±6.26	26.82±6.52	53.22±11.48
İyi	107.53±18.44	25.86±6.35	25.75±6.80	51.61±11.50
Çok iyi	111.17±24.69	23.96±8.82	22.46±8.95	46.42±14.04
<b>F</b>	5.763	2.510	3.007	3.014
<b>p değeri</b>	<b>0.001</b>	0.058	<b>0.030</b>	<b>0.029</b>
<b>Akademik başarı durumu</b>				
İyi düzeyde	111.61±20.87	25.49±6.81	25.59±7.14	51.08±12.24
Yetersiz düzeyde	100.02±18.94	23.99±7.34	25.18±7.75	49.18±13.33
Orta düzeyde	107.67±17.56	26.60±5.93	26.08±6.40	52.69±10.55
<b>F</b>	16.292	10.275	1.105	5.807
<b>p değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	0.332	<b>0.003</b>
<b>Arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumu</b>				
Çok iyi	114.14±20.23	25.52±6.71	25.69±7.45	52.21±12.25
İyi	105.73±15.68	26.18±5.92	26.27±6.09	52.46±10.29
Orta	100.60±16.68	24.87±6.83	25.54±7.10	50.41±12.33
Kötü	87.44±25.35	20.33±7.44	21.66±9.10	42.00±13.93
Çok kötü	106.31±30.09	23.42±8.44	23.94±8.48	47.36±15.18
<b>F değeri</b>	18.016	5.561	2.445	4.758
<b>p değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.045</b>	<b>0.001</b>
<b>Yeterli arkadaşın varlığı</b>				
Evet	109.14±18.31	26.18±6.44	25.74±6.92	51.93±11.73
Hayır	92.58±19.05	23.23±7.07	25.91±6.86	49.15±12.02
Karasızım	97.58±13.90	24.88±6.15	26.00±6.59	50.88±10.17
<b>F değeri</b>	35.224	7.288	0.054	1.942
<b>p değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.001</b>	0.948	0.144

Tablo 4.4. incelendiğinde adölesan öğrencilerin cinsiyet, yaş, okunulan bölüm, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeylerine göre OMÖ toplam puan, YAÖ toplam puan ve YAÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Adölesan öğrencilerin anne baba tutumuna göre OMÖ toplam puan ve YAÖ mevcut anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunurken ( $p<0.05$ ), YAÖ aranan anlam alt boyut ve YAÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Anne baba tutumuna göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde aşırı koruyucu, mükemmel ve anlayışlı anne-baba tutumlarının, baskıcı tutumdan daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin aile gelir düzeyine göre OMÖ ve YAÖ toplam puan ile YAÖ aranan anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunurken ( $p<0.05$ ), YAÖ mevcut anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmamıştır. Aile gelir düzeyine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); OMÖ toplam puanda gelir düzeyi çok iyi ve iyi olan öğrencilerin, çok kötü olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları belirlenirken, YAÖ toplam puan ve YAÖ alt boyut puanlarında gelir düzeyi kötü ve iyi olan öğrencilerin, çok iyi olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin akademik başarı durumuna göre OMÖ ve YAÖ toplam puan ile YAÖ mevcut anlam alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunurken ( $p<0.05$ ), YAÖ aranan anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Akademik başarı durumuna göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Dunnett's T3); akademik başarı durumlarını iyi ve orta düzey olarak değerlendiren öğrencilerin, yetersiz düzey olarak değerlendirenlerden yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumuna göre OMÖ, YAÖ toplam puan ve YAÖ alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumuna göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Dunnett's T3); arkadaşlarıyla

iletişim ve ilişki durumunu çok iyi, iyi ve orta olarak değerlendiren öğrencilerin, kötü olarak değerlendirenlerden yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin yeterli sayıda arkadaşın var olup olmama durumuna göre OMÖ toplam puan ve YAÖ mevcut anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunurken ( $p<0.05$ ), YAÖ toplam puan ve YAÖ aranan anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Yeterli arkadaşın var olup olmama durumuna göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); yeterli arkadaşın var olma durumuna evet yanıtı veren öğrencilerin, hayır ve kararsızım olarak yanıt verenlerden yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.



**Tablo 4.5.** Adölesan Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanım Özelliklerine Göre OMÖ, YAÖ Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Akıllı Telefon Kullanım Özellikleri	OMÖ	YAÖ Alt Boyutları		YAÖ
	Toplam Puan $\bar{X}\pm SS$	Mevcut Anlam $\bar{X}\pm SS$	Aranan Anlam $\bar{X}\pm SS$	Toplam Puan $\bar{X}\pm SS$
<b>Akıllı telefon bağımlılık durumu</b>				
Değilim	109.58±20.73	26.63±7.07	25.65±7.69	52.28±13.13
Fikrim yok	102.95±16.30	25.04±5.65	24.63±5.52	49.68±10.39
Belki	106.24±17.69	25.94±6.10	25.73±6.53	51.68±10.74
AT bağımlısıyım	103.43±18.73	24.36±6.67	26.43±6.69	50.79±11.58
<b>F değeri</b>	3.772	3.781	0.862	0.881
<b>p değeri</b>	<b>0.011</b>	<b>0.010</b>	0.461	0.451
<b>Günlük akıllı telefonla ilgilenme süresi</b>				
1 saatten az	102.00±25.16	24.14±8.56	22.31±8.87	46.45±16.05
1-2 saat	110.38±18.32	27.66±6.21	26.43±6.18	54.10±10.83
3-4 saat	107.22±18.41	26.04±6.12	25.82±7.11	51.86±11.55
5-6 saat	104.40±17.19	25.08±6.39	25.75±6.34	50.84±11.04
6 saatten fazla	105.46±20.96	24.68±7.00	26.13±7.15	50.81±11.75
<b>F değeri</b>	2.643	4.620	2.596	3.559
<b>p değeri</b>	<b>0.033</b>	<b>0.001</b>	<b>0.035</b>	<b>0.007</b>
<b>Günlük akıllı telefonu kontrol sıklığı</b>				
10'dan az	106.03±22.37	26.32±7.65	24.13±7.86	50.45±14.4
11-20 kez	109.06±18.67	26.63±6.27	26.14±6.45	52.77±10.95
21-30 kez	107.65±18.15	25.94±6.01	26.12±6.53	52.06±10.60
31-40 kez	105.97±19.48	25.43±6.06	26.13±6.43	51.56±10.22
40'tan fazla kez	103.13±17.44	24.66±6.89	25.63±7.35	50.30±12.60
<b>F değeri</b>	2.514	2.370	1.482	1.309
<b>p değeri</b>	<b>0.040</b>	0.051	0.206	0.265
<b>Uyurken telefonu yanında bulundurma durumu</b>				
Evet	106.15±18.28	25.65±6.54	25.80±6.71	51.45±11.50
Hayır	108.25±21.86	26.46±6.52	25.66±7.73	52.13±12.48
<b>T</b>	1,188	1.482	0.847	0.323
<b>p değeri</b>	0.276	0.224	<b>0.037</b>	0.570
<b>Akıllı telefonun öncelikli kullanım amacı</b>				
Konuşmak	108.02±19.10	26.48±6.52	25.99±6.92	52.47±11.80
Sms	105.51±17.94	24.19±6.98	24.87±8.13	49.06±12.70
E-mail	99.40±24.92	23.60±10.23	21.80±3.49	45.40±12.19
İnternet	103.70±16.95	25.60±6.04	26.26±6.13	51.87±10.35
Sosyal medya	104.86±18.41	23.62±6.32	24.76±6.83	48.39±11.41
Oyun	110.52±20.11	27.23±6.47	24.41±6.88	51.64±12.61
Fotoğraf	102.80±19.92	26.40±4.08	25.40±7.00	51.80±9.59
Yeni insanlarla tanışmak	119.50±6.36	30.00±7.07	25.50±7.70	55.50±6.36
Müzik, film, video amaçlı	102.10±19.47	25.13±6.63	26.15±6.96	51.28±11.49
Diğer	112.09±21.08	24.54±8.34	27.72±8.56	52.27±14.83
<b>F değeri</b>	1.392	2.223	0.750	1.381
<b>p değeri</b>	0.188	<b>0.019</b>	0.663	0.193

Tablo 4.5 incelendiğinde; öğrencilerin akıllı telefon bağımlısı olup olmama durumuna göre OMÖ toplam puan ve YAÖ mevcut anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunurken ( $p<0.05$ ), YAÖ toplam puan ve YAÖ aranan anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmamıştır. Akıllı telefon bağımlısı olup olmama durumuna göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); akıllı telefon bağımlısıyım diyen öğrencilerin, değilim diyenlerden yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefonla ilgilenme sürelerine göre OMÖ, YAÖ toplam puan ve YAÖ alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Günlük akıllı telefonla ilgilenme sürelerine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Dunnett's T3); akıllı telefonlarıyla günlük 1-2 saat ilgilenen öğrencilerin, 5-6 saat ile 6 saatten fazla ilgilenen öğrencilerden yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kontrol sıklığına göre OMÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunurken ( $p<0.05$ ), YAÖ toplam puan ve YAÖ alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmamıştır. Günlük akıllı telefon kontrol sıklığına göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); akıllı telefonunu günde 10-20 kez kontrol eden öğrencilerin, 40'tan fazla kontrol edenlerden yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin uyurken telefonu yanında bulundurma durumuna göre YAÖ aranan anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunurken ( $p<0.05$ ), OMÖ, YAÖ toplam puan ve YAÖ mevcut anlam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Öğrencilerin akıllı telefonun öncelikli kullanım amacına göre YAÖ mevcut anlam alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunurken ( $p<0.05$ ), OMÖ, YAÖ toplam puan ve YAÖ aranan anlam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Akıllı telefonun öncelikli kullanım amacına göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey

HSD); öncelikli kullanım amacını konuşmak olarak değerlendiren öğrencilerin, sosyal medya amaçlı kullananlardan yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.



**Tablo 4.6.** Adölesan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre ATBÖ Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Sosyo-Demografik Özellikler	ATBÖ Alt Boyutları							ATBÖ Toplam Puan
	Günlük Yaşamı Rahatsız Etme ve Tolerans	Yoksunluk Belirtileri	Olumlu Beklenti	Siber Odaklı İlişkiler	Aşırı Kullanım	Sosyal Ağ Bağımlılığı	Fiziksel Belirtiler	
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	
<b>Cinsiyet</b>								
Kadın	26.63±9.87	19.10±8.49	16.48±5.47	9.27±4.95	12.06±5.09	8.42±2.32	9.65±3.74	101.63±30.08
Erkek	25.46±8.92	17.84±8.16	16.58±5.52	9.35±4.92	11.37± 5.13	8.35±2.55	9.03±3.73	98.01±28.68
<b>t değeri</b>	-1.627	-1.982	0.229	0.227	-1.790	-0.373	-2.195	-1.623
<b>p değeri</b>	0.104	<b>0.048</b>	0.819	0.821	0.074	0.709	<b>0.028</b>	0.105
<b>Yaş</b>								
17-19	27,13±9,73	19.30±8.45	16.84±5.65	9.69±4.91	12.68±5.10	8.24±2.50	9.75±3.57	103.65±29.87
20-22	25,81±9,16	18.41±8.18	16.52±5.38	9.32±5.01	11.52±5.06	8.47±2.33	9.26±3.76	99.34±28.89
23-ve üzeri	25,07±10,60	17.32±9.13	15.51±5.56	7.97±4.34	10.44±5.10	8.41±2.62	9.00±4.14	93.74±31.33
<b>F değeri</b>	1.903	1.696	1.574	3.260	6.514	0.656	1.651	3.391
<b>p değeri</b>	0.150	0.184	0.208	<b>0.039</b>	<b>0.002</b>	0.519	0.193	<b>0.034</b>
<b>Okunulan Bölüm</b>								
Sosyal Bilimler	26.32±9.32	18.71±8.24	16.48±5.36	9.32±4.91	11.85±5.00	8.30± 2.47	9.32±3.79	100.34±29.04
Fen Bilimleri	25.28±8.63	17.91±8.56	16.62±5.52	9.52±4.84	11.55±5.27	8.63±2.31	9.41±3.54	98.96±28.80
Sağlık Bilimleri	26.17±10.52	18.58±8.66	16.58±5.86	9.10±5.08	11.70±5.36	8.50±2.29	9.57±3.75	100.22±31.58
<b>F değeri</b>	0.476	0.368	0.038	0.225	0.152	0.941	0.242	0.088
<b>p değeri</b>	0.622	0.652	0.963	0.798	0.859	0.391	0.785	0.916
<b>Anne eğitim düzeyi</b>								
Okur yazar değil	25.84±9.39	17.79±8.09	16.27±5.67	9.10±5.00	11.29±5.06	8.47±2.37	9.12±3.60	97.90±29.05
İlkokul mezunu	25.84±9.62	18.68±8.60	16.49±5.24	9.04±4.85	11.86±5.09	8.33±2.40	9.63±3.95	99.90±29.65
Ortaokul mezunu	27.49±10.51	20.33±8.60	16.38±5.88	9.85±4.91	12.95±5.42	8.63±2.35	9.03±3.73	104.68±33.42
Lise mezunu	27.02±9.09	20.00±8.99	17.28±5.44	10.02±4.16	12.77±4.60	7.45±2.99	9.45±3.31	104.05±27.38
Üniversite mezunu	28.64±7.67	21.60±7.34	19.21±3.69	12.00±5.09	13.10±5.35	8.57±2.30	11.28±3.73	114.42±23.57
<b>F değeri</b>	1.029	2.643	2.045	2.813	2.450	1.643	2.664	2.683
<b>p değeri</b>	0.392	<b>0.033</b>	0.086	<b>0.025</b>	<b>0.045</b>	0.162	<b>0.032</b>	<b>0.031</b>

Tablo 4.6. Devamı

Sosyo-Demografik Özellikler	ATBÖ Alt Boyutları							ATBÖ Toplam Puan
	Günlük Yaşamı Rahatsız Etme ve Tolerans	Yoksunluk Belirtileri	Olumlu Beklenti	Siber Odaklı İlişkiler	Aşırı Kullanım	Sosyal Ağ Bağımlılığı	Fiziksel Belirtiler	
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	
<b>Baba eğitim düzeyi</b>								
Okur yazar değil	26.21±8.54	16.87±7.55	15.59±5.49	9.31±5.27	11.06±5.00	8.79±2.29	9.32±3.53	97.18±26.23
İlkokul mezunu	25.68±9.57	18.21±8.36	16.33±5.44	9.19±5.05	11.18±4.96	8.31±2.35	9.16±3.66	98.08±29.89
Ortaokul mezunu	26.89±9.81	19.16±8.35	16.66±5.53	9.41±4.92	12.70±5.52	8.42±2.34	9.73±3.98	103.00±29.84
Lise mezunu	26.01±9.25	19.14±8.65	16.84±5.17	9.24±4.56	11.97±4.80	8.29±2.74	9.23±3.54	100.74±29.22
Üniversite mezunu	26.77±9.90	19.49±8.56	17.37±6.09	9.68±4.86	12.65±5.16	8.49±2.37	10.01±4.08	104.49±30.52
<b>F değeri</b>	0.503	1.347	1.083	0.162	3.200	0.610	1.144	1.276
<b>p değeri</b>	0.734	0.251	0.364	0.958	<b>0.013</b>	0.655	0.334	0.278
<b>Anne - Baba tutumu</b>								
Baskıcı	26.79±9.060	19.61±8.66	16.05±5.65	9.50±4.83	12.54±5.22	7.44±2.56	9.27±3.68	101.22±28.94
Aşırı koruyucu	27.84±10.36	19.60±9.12	16.67±5.71	9.63±5.15	12.28±5.53	8.25±2.48	10.13±3.96	104.44±33.39
Mükemmel	25.46±10.10	18.12±8.55	16.60±5.59	9.02±5.11	11.36±5.40	8.53±2.71	9.25±3.86	98.37±30.18
İlgisiz	26.59±6.75	19.09±8.00	18.18±5.41	9.68±4.41	13.00±5.09	7.72±2.35	10.13±3.10	104.40±21.79
Anlayışlı	25.82±9.10	18.28±8.00	16.41±5.35	9.28±4.84±	11.62±4.80	8.56±2.17	9.20±3.65	99.20±28.42
<b>F değeri</b>	1.299	0.897	0.671	0.322	1.293	3.471	1.614	0.967
<b>p değeri</b>	0.269	0.465	0.612	0.863	0.271	<b>0.008</b>	0.169	0.425
<b>Aile gelir düzeyi</b>								
Çok Kötü	27.30±9.51	20.35±9.84	15.70±7.14	10.30±6.04	12.40±6.02	7.10±2.98	10.30±3.92	103.45±35.47
Kötü	25.81±8.70	17.35±7.43	16.00±5.46	9.77±5.11	11.48±5.16	8.20±2.32	9.41±3.47	98.05±27.65
İyi	26.36±9.61	18.85±8.45	16.66±5.41	9.24±4.82	11.87±5.07	8.46±2.37	9.43±3.75	100.90±29.38
Çok iyi	22.28±9.71	16.35±8.52	16.21±5.92	8.14±5.50	10.57±5.18	8.64±2.93	7.75±4.31	89.96±34.10
<b>F değeri</b>	1.784	1.922	0.614	1.129	0.793	2.405	2.223	1.495
<b>p değeri</b>	0.149	0.125	0.606	0.336	0.498	0.066	0.084	0.215
<b>Akademik başarı durumu</b>								
İyi düzeyde	25.68±9.99	19.66±9.02	17.49±5.48	9.73±5.04	12.39±5.50	8.75±2.56	9.86±4.08	103.59±30.45
Yetersiz düzeyde	27.55±9.61	18.61±8.57	16.03±5.72	9.53±4.95	11.87±4.95	7.82±2.60	9.57±3.68	101.01±29.46
Orta düzeyde	25.70±9.27	18.24±8.07	16.44±5.37	9.08±4.89	11.55±5.06	8.52±2.25	9.18±3.66	98.75±29.27
<b>F değeri</b>	2.530	1.385	2.678	1.069	1.322	7.020	1.853	1.392
<b>p değeri</b>	0.080	0.251	0.069	0.344	0.267	<b>0.001</b>	0.157	0.249

**Tablo 4.6.** Devamı

Sosyo-Demografik Özellikler	ATBÖ Alt Boyutları							ATBÖ Toplam Puan
	Günlük Yaşamı Rahatsız Etme ve Tolerans	Yoksunluk Belirtileri	Olumlu Beklenti	Siber Odaklı İlişkiler	Aşırı Kullanım	Sosyal Ağ Bağımlılığı	Fiziksel Belirtiler	
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	
<b>Arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumu</b>								
Çok iyi	25.46±9.84	19.20±9.13	17.00±5.95	8.85±4.95	11.90±5.51	8.93±2.54	9.24±4.05	100.61±31.41
İyi	25.97±9.13	17.83±7.80	16.23±5.12	9.23±4.74	11.49±4.74	8.47±2.12	9.22±3.54	98.46±27.57
Orta	27.35±9.23	19.39±8.12	16.27±5.61	9.84±5.17	11.94±5.21	7.81±2.37	9.81±3.59	102.44±30.18
Kötü	26.16±13.34	20.11±11.56	17.50±5.74	9.44±5.31	12.88±6.31	6.61±3.64	9.72±4.83	102.44±39.33
Çok kötü	26.47±10.44	17.36±7.86	17.89±5.37	10.84±5.58	13.10±5.21	7.84±3.18	10.15±4.01	103.68±28.86
<b>F değeri</b>	0.903	1.552	1.120	1.355	0.858	7.670	0.946	0.608
<b>p değeri</b>	0.462	0.185	0.346	0.248	0.489	<b>0.000</b>	0.437	0.657
<b>Yeterli arkadaşınız var mı?</b>								
Evet	25.83±9.63	18.42±8.45	16.46±5.55	9.12±4.96	11.72±5.16	8.62±2.33	9.16±3.77	99.36±30.17
Hayır	27.31±8.99	18.90±7.72	16.30±5.34	10.22±4.79	11.76±4.85	7.11±2.57	10.69±3.57	102.31±25.99
Karasızım	27.79±8.61	19.72±8.34	17.40±5.00	9.95±4.71	12.32±5.01	7.72±2.45	10.00±3.39	104.91±27.05
<b>F değeri</b>	1.795	0.738	0.891	2.159	0.384	15.746	6.291	1.212
<b>p değeri</b>	0.167	0.478	0.411	0.116	0.681	<b>0.000</b>	<b>0.002</b>	0.298

Tablo 4.6 incelendiğinde; adölesan öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre ATBÖ ‘yoksunluk belirtileri ve fiziksel belirtiler’ alt boyut puan ortalamalarında istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenirken ( $p<0.05$ ), ATBÖ toplam puan ve diğer ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Adölesan öğrencilerin yaş kategorilerine göre ATBÖ toplam puan ve ATBÖ ‘siber odaklı ilişkiler ve aşırı kullanım’ alt boyutları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanırken ( $p<0.05$ ), diğer ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Yaş kategorilerine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); 17-19 yaş grubundaki öğrencilerin, 23 ve üzeri yaş grubundakilerden yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre ATBÖ toplam puan ve ATBÖ ‘yoksunluk belirtileri, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, fiziksel belirtiler’ alt boyutları puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olduğu belirlenirken ( $p<0.05$ ), diğer ATBÖ alt boyutlarının puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Anne eğitim düzeylerine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); üniversite mezunlarının, okur-yazar olmayan ile ilkökul mezunlarından yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre ATBÖ ‘aşırı kullanım’ alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanırken ( $p<0.05$ ), ATBÖ toplam puan ve diğer ATBÖ alt boyutları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmamıştır. Baba eğitim düzeylerine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); ortaokul mezunu olanların, ilkökul mezunu olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin anne-baba tutumlarına göre ATBÖ ‘sosyal ağ bağımlılığı’ alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanırken ( $p<0.05$ ), ATBÖ toplam puan ve diğer ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Anne-baba tutumlarına göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Dunnett’s T3); anne baba tutumu anlayışlı olanların, baskıcı olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin okudukları bölüm ve aile gelir düzeylerine göre ATBÖ toplam puan ve ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Öğrencilerin akademik başarı düzeylerine göre ATBÖ ‘sosyal ağ bağımlılığı’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanırken ( $p<0.05$ ), ATBÖ toplam puan ve diğer ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Akademik başarı düzeylerine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); başarı düzeylerini iyi düzey ile orta düzeyde görenlerin, yetersiz görenlerden daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumuna göre ATBÖ ‘sosyal ağ bağımlılığı’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanırken ( $p<0.05$ ), ATBÖ toplam puan ve diğer ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumuna göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Dunnett’s T3); arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumu çok iyi olan öğrencilerin, kötü ile orta olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin yeterli arkadaşın var olup olmama durumuna göre ATBÖ ‘sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanırken ( $p<0.05$ ), ATBÖ toplam puan ve diğer ATBÖ alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Yeterli arkadaşın var olup olmama durumuna göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); yeterli arkadaşın var olup olmama durumu için evet yanıtı verenlerin, hayır ile kararsızım yanıtı verenlerden daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.



**Tablo 4.7.** Adölesan Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanım Özelliklerine Göre ATBÖ Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Akıllı Telefon Kullanım Özellikleri	ATBÖ Alt Boyutları							ATBÖ Toplam Puan
	Günlük Yaşamı Rahatsız Etme ve Tolerans	Yoksunluk Belirtileri	Olumlu Beklenti	Siber Odaklı İlişkiler	Aşırı Kullanım	Sosyal Ağ Bağımlılığı	Fiziksel Belirtiler	
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	
<b>Akıllı telefon bağımlısı mısınız?</b>								
Değilim	19.80±8.11	14.26±7.08	14.35±5.41	7.76±4.64	8.98±4.49	8.60±2.44	7.58±3.50	81.35±26.04
Fikrim yok	23.93±7.42	18.40±6.17	16.45±4.36	9.56±3.84	11.72±4.46	7.86±2.21	9.02±3.12	96.97±23.75
Belki	27.05±7.76	19.08±7.66	16.74±5.08	9.53±4.79	11.95±4.50	8.52±2.31	9.58±3.32	102.49±24.51
AT bağımlısıyım	34.41±8.51	24.03±8.80	19.35±5.42	11.05±5.30	15.62±4.87	7.94±2.59	11.79±3.75	124.22±27.20
<b>F değeri</b>	99.149	47.797	26.814	14.136	60.937	3.281	43.482	83.214
<b>P değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.020</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
<b>Günlük akıllı telefonla ilgilenme süresi</b>								
1 saatten az	18.42±8.24	13.51±6.60	13.17±4.80	5.57±4.50	8.51±4.32	7.88±2.86	7.74±3.91	76.82±25.39
1-2 saat	19.27±7.11	13.33±6.42	14.23±5.43	7.59±4.36	8.46±4.04	8.96±2.20	7.47±3.06	79.34±22.73
3-4 saat	25.32±8.12	18.29±7.48	15.99±4.96	9.13±4.64	11.17±4.56	8.47±2.35	9.00±3.52	97.39±26.03
5-6 saat	29.28±8.67	20.39±8.29	17.77±4.96	9.88±4.83	13.17±4.72	8.19±2.32	10.32±3.54	109.03±26.52
6 saatten fazla	33.43±9.48	24.14±8.71	19.47±6.07	11.39±5.75	15.89±4.96	8.04±2.73	11.55±3.85	123.94±28.30
<b>F değeri</b>	55.641	34.156	21.262	10.585	46.742	3.128	24.802	54.705
<b>p değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.014</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
<b>Günlük akıllı telefonu kontrol sıklığı</b>								
10'dan az	20.33±8.48	14.53±7.24	13.71±5.58	8.06±4.63	8.77±4.65	8.27±2.58	7.39±3.29	81.08±26.62
11-20 kez	23.35±8.30	16.40±7.50	15.53±4.91	8.43±4.57	10.65±4.48	8.83±2.25	8.45±3.22	91.68±25.42
21-30 kez	25.54±8.99	17.97±7.54	16.37±5.10	9.18±4.71	11.17±4.58	8.41±2.19	9.29±3.69	97.96±26.80
31-40 kez	28.82±9.22	20.61±8.30	17.03±5.34	9.20±4.54	12.78±5.48	8.24±2.61	10.19±3.84	106.90±27.74
40'tan fazla kez	30.86±9.20	22.18±8.90	18.70±5.72	10.96±5.43	14.35±5.01	8.03±2.54	10.93±3.75	116.05±29.72
<b>F değeri</b>	28.718	19.844	15.303	8.169	25.099	2.735	19.286	31.416
<b>p değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.028</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>

**Tablo 4.7. Devamı**

Akıllı Telefon Kullanım Özellikleri	ATBÖ Alt Boyutları							ATBÖ Toplam Puan
	Günlük Yaşamı Rahatsız Etme ve Tolerans	Yoksunluk Belirtileri	Olumlu Beklenti	Siber Odaklı İlişkiler	Aşırı Kullanım	Sosyal Ağ Bağımlılığı	Fiziksel Belirtiler	
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	
<b>Uyurken telefonu yanınızda bulundurur musunuz?</b>								
Evet	27.09±9.29	19.28±8.35	16.84±5.45	9.52±4.97	12.16±5.07	8.42±2.34	9.68±3.67	103.02±28.97
Hayır	21.20±9.11	14.86±7.48	14.86±5.39	8.15±4.54	9.73±4.88	8.23±2.75	7.84±3.78	84.91±27.90
<b>t değeri</b>	7.977	5.751	2.773	1.777	7.207	0.850	4.224	7.115
<b>p değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.003</b>	0.069	<b>0.000</b>	0.570	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
<b>Akıllı telefonun öncelikli kullanım amacı</b>								
Konuşmak	24.17±9.13	17.29±7.94	16.01±5.45	9.12±4.92	10.85±4.82	5.54±2.38	8.75±3.66	94.75±28.73
Sms	28.32±10.30	20.32±10.00	18.38±5.32	9.90±5.61	14.12±5.99	7.67±2.76	10.32±3.73	109.06±32.86
E-mail	20.60±11.05	14.00±8.57	10.60±4.56	7.20±3.34	7.20±3.42	8.40±2.96	7.20±1.92	75.20±31.26
İnternet	29.56±9.01	21.27±8.45	17.74±5.36	10.50±5.05	13.13±5.04	8.06±2.45	10.61±3.74	110.91±28.88
Sosyal medya	31.85±8.76	22.49±8.30	17.78±5.64	10.07±4.90	14.43±5.06	8.26±2.50	10.75±3.88	115.67±27.61
Oyun	25.82±7.22	15.41±6.91	16.70±5.70	6.70±2.82	11.05±5.26	8.41±2.85	9.47±2.83	93.58±20.92
Fotoğraf	27.06±9.98	22.13±8.87	16.33±4.36	8.66±3.88	13.66±4.82	8.00±2.42	9.46±3.73	105.33±27.56
İnsanlarla tanışmak	26.50±20.50	19.50±14.84	21.00±7.07	9.50±7.77	16.00±7.07	8.00±1.41	9.00±5.65	109.56±61.51
Müzik, film, video amaçlı	25.56±9.17	16.86±7.28	15.78±5.25	8.48±5.00	10.81±4.57	8.40±2.22	9.50±3.58	95.41±26.64
Diğer	23.36±6.63	18.72±9.50	16.00±5.36	9.00±4.38	11.27±5.06	9.18±1.94	9.45±3.23	97.00±23.09
<b>F değeri</b>	7.977	5.751	2.773	1.777	7.207	0.850	4.224	7.115
<b>p değeri</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.003</b>	0.069	<b>0.000</b>	0.570	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>

Tablo 4.7 incelendiğinde; adölesan öğrencilerin akıllı telefon bağımlısı olup olmama durumuna göre ATBÖ toplam puan ve tüm ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Akıllı telefon bağımlısı olma durumlarına göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); akıllı telefon bağımlısıyım, belki ve fikrim yok diyenlerin, akıllı telefon bağımlısı değilim diyenlerden daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefonla ilgilenme sürelerine göre ATBÖ toplam puan ve tüm ATBÖ alt boyut puan ortalamaların arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Günlük akıllı telefonla ilgilenme sürelerine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Dunnett's T3); günlük akıllı telefonla 6 saatten fazla ilgilenen öğrencilerin, 1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat ve 5-6 saat ilgilenenlerden, 5-6 saat ilgilenen öğrencilerin de 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat ilgilenenlerden daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefonu kontrol etme sayılarına göre ATBÖ toplam puan ve tüm ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Günlük akıllı telefonu kontrol etme sayılarına göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde (Tukey HSD); akıllı telefonunu günlük 40 kezden fazla kontrol eden öğrencilerin, 10 kezden az kontrol edenlerden daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin uyurken akıllı telefonu yanında bulundurma durumlarına göre ATBÖ toplam puan ve ATBÖ 'günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, aşırı kullanım ve fiziksel belirtiler' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanırken ( $p<0.05$ ), diğer ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmamıştır.

Öğrencilerin akıllı telefonlarının en önemli kullanım amaçlarına göre ATBÖ toplam puan ve ATBÖ 'günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, aşırı kullanım ve fiziksel belirtiler' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanırken ( $p<0.05$ ), diğer ATBÖ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmamıştır. Akıllı telefonun öncelikli kullanım amaçlarına göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için

yapılan ileri analizde (Tukey HSD); internet ile sosyal medya amaçlı kullananların, konuşmak amacıyla kullananlardan daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.



**Tablo 4.8.** OMÖ, YAÖ ile ATBÖ Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1. OMÖ Toplam</b>	1											
<b>2. YAÖ Toplam</b>	.436**	1										
<b>3. Mevcut Anlam</b>	.540**	.861**	1									
<b>4. Aranılan Anlam</b>	.224**	.876**	.508**	1								
<b>5. ATBÖ Toplam</b>	-.133**	-.062	-.142**	.030	1							
<b>6. Günlük Yaşamı Rahatsız Etme ve Tolerans</b>	-.188**	-.013	-.103**	.075*	.855**	1						
<b>7. Yoksunluk Belirtileri</b>	-.178**	-.167**	-.228**	-.067	.860**	.615**	1					
<b>8. Olumlu Beklenti</b>	.037	.027	-.034	.079*	.714**	.462**	.584**	1				
<b>9. Siber Odaklı İlişkiler</b>	-.186**	-.130**	-.189**	-.041	.718**	.464**	.612**	.474**	1			
<b>10. Aşırı Kullanım</b>	-.184**	-.145**	-.201**	-.055	.848**	.706**	.696**	.521**	.580**	1		
<b>11. Sosyal Ağ Bağımlılığı</b>	.713**	.438**	.528**	.239**	.106**	-.145**	-.200**	-.001	-.192**	-.201**	1	
<b>12. Fiziksel Belirtiler</b>	-.187**	-.031	-.115*	.057	.711**	.673**	.497**	.353**	.439**	.577**	-.139**	1

**\*\*p<0.01, \*p<0.05**

Adölesan öğrencilerin mutluluk ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bununla beraber mutluluk ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları olan ‘günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, fiziksel belirtiler’ alt boyutlarıyla negatif yönde, ‘sosyal ağ bağımlılığı’ alt boyutu ile pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaşamın anlamı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. YAÖ alt boyutları ile ATBÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, ‘yaşamın mevcut anlamı’ alt boyutu ile ATBÖ ‘günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, fiziksel belirtiler’ alt boyutları arasında negatif yönde, ‘sosyal ağ bağımlılığı’ alt boyutu arasında ise pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda ‘yaşamın aranan anlamı’ alt boyutu ile ATBÖ ‘günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, siber odaklı ilişkiler’ alt boyutları arasında ile negatif yönde, ‘olumlu beklenti, sosyal ağ bağımlılığı’ alt boyutları arasında da pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca mutluluk ile yaşamın anlamı arasında arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Alt boyutları incelendiğinde, mutluluk ile ‘yaşamın mevcut anlamı’ ve ‘yaşamın aranan anlamı’ alt boyutları arasında da pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.9.** Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Sd	B (standardize edilmiş beta kat sayısı)	t	p
<b>Sabit</b>	3.796	.220		17.236	000
<b>OMÖ</b>	-.155	.062	-.108	-2.494	013
<b>YAÖ Aranan Anlam</b>	.093	.030	.132	3.135	002
<b>YAÖ Mevcut Anlam</b>	-.144	.036	-.195	-3.978	000
R= .239 <sup>a</sup>	R <sup>2</sup> = .057	F=14.453	p= 0.000		

Çoklu doğrusal regresyon analiz sonucunda yaşamın anlamının ve mutluluğun akıllı telefon bağımlılığı ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre mutluluk ve yaşamın anlamı, akıllı telefon bağımlılığındaki toplam varyansın %5.7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta katsayısı ve t değerleri incelendiğinde mutluluk ile yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.



## 5. TARTIŞMA

Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgular literatür bilgisi doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırma kapsamına alınan adölesan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, çoğunluğunu; kız, 20-22 yaş aralığında, annesi okur yazar olmayan, babası ilkokul mezunu, aile geliri iyi düzeyde, yeterli sayıda arkadaşına sahip, anne babası anlayışlı, akademik başarısı orta düzeyde, telefonlarıyla günlük 3-4 saat ilgilenen, telefonunu günlük 11-20 kez kontrol eden, akıllı telefon bağımlısı olabileceğini düşünen ve akıllı telefonlarını öncelikli olarak konuşmak amacıyla kullanan öğrencilerin oluşturduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan adölesan öğrencilerin OMÖ toplam puan ortalaması orta değerinin biraz üzerinde bulunmuştur ( $106.49 \pm 18.89$ ). Gülcan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyi ortalamasını  $113.90 \pm 17.42$  olarak bulmuştur (109). Tingaz üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyi ortalamasını  $110.68 \pm 18.16$  olarak bulmuştur (110). Çalışmamızdaki mutluluk düzey ortalamasının, bu iki araştırmanın mutluluk düzey ortalamasından düşük olması, araştırmaların farklı bölgelerde yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

YAÖ toplam puan ortalaması orta değerinin biraz üzerinde tespit edilmiştir ( $51.56 \pm 11.65$ ). Ünlü 594 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada yaşam anlamını  $48.51 \pm 10.54$  olarak bulmuştur (16). Çelik üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yaşam anlamı ortalamasını orta düzeyde ( $48.80 \pm 12.248$ ) bulmuştur (111). Yüksel de 19-27 yaş arasındaki 465 genç yetişkin üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada genel yaşam anlamını orta düzeyde ( $49.29 \pm 9.45$ ) olarak bulmuştur (63).

ATBÖ toplam puan ortalaması da orta değerinin biraz altında olduğu bulunmuştur ( $100.13 \pm 29.54$ ). Yiğit lisede okumakta olan ergenlerle yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı toplam puan ortalamasını  $102.58 \pm 32.52$  olduğu belirlemiştir (112). Kwon ve arkadaşlarının 197 katılımcı üzerinden yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılık ortalaması  $110.02$  bulunmuştur (99). Başka bir çalışmada da Aktürk ve ark. lise ve üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının orta



düzyeyde olduğunu tespit etmiştir (113). Çalışkan ve ark. üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının orta düzeyde olduğunu belirlemiştir (114). Bu sonuçlar araştırma sonucumuzla benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada adölesan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre mutluluk, yaşamın anlamı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin önemli olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bazı araştırmalarda mutluluk ile cinsiyet durumu arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (43, 115, 116). Bazı araştırmalarda ise mutluluk ile cinsiyet durumu arasında bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (117-119). Bu durum mutluluğun cinsiyete bağlı olmaksızın herkes tarafından arzu edilen bir duygu olduğunu gösterebilir. Yaşamın anlamı ile ilgili olarak üniversite öğrencileri ile yapılan birçok çalışmada cinsiyetin yaşamın anlamı üzerine fark oluşturmadığı sonucuna varılmıştır (58, 120, 121). Bunun aksine cinsiyetin yaşamın anlamı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşan çalışmaların da olduğu görölmektedir (111, 122). Yaşamın anlamı kavramına yönelik çalışmaların oluşmasında esin kaynağı olan Frankl, yaşamın anlamının değişkenlik gösterdiğini ayrıca kişiden kişiye, günden güne, saatten saate değişebileceğini dile getirmiştir (61). Dolayısıyla yaşamın anlamı bireylerinin cinsiyetlerine göre değerlendirilmesinden daha çok kişisel olduğu düşünülebilir. Literatürde akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında önemli fark olmadığını gösteren araştırmalar mevcuttur (11, 94, 123). Bir grup araştırmacı ise akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu elde etmiştir (124-126). Bu durumun ise akıllı telefonların sahip oldukları fonksiyonların her iki cinsiyete de hitap etmesi, herkes tarafından ulaşılabilir olması da hem kadınlar hem de erkekler için tercih edilme sebebi olabilir.

Araştırmanın sonuçlarından biri de adölesan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri yaş değişkenine göre farklılık gösterirken, mutluluk düzeyleri ve yaşamın anlamı düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmadığıdır. Gülcan ve Bal üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada 19-22 yaş grubunun 23-25 yaş grubuna göre mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır (109). Akın ve şentürk yaptıkları çalışmada 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına oranla daha mutlu olduğunu saptamıştır (127). Araştırma sonuçlarımızın farklı olması araştırmaya alınan öğrencilerin yaş gruplarının yakın olmasından kaynaklanabilir.

Steger, Kashdan ve Oishi yaptıkları çalışmada 18-45 yaş aralığında yer alan bireylerin yaş düzeyi arttıka yaşamın anlamı düzeylerinin de anlamlı olarak arttığını

tespit etmişlerdir (128). Girgin yapmış olduğu çalışmada yaşam anlam düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir (129). Bulgular 25-35 yaş grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin 20-22 ve 23-24 yaş gruplarında yer alan öğrencilerin yaşam anlamı düzeylerinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum adölesanların öğrencilik yaşantılarında benzer roller alması ve yaşam anlamındaki asıl farklılaşmanın mezuniyetten sonra olması ile açıklanabilir. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda yaş arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığı belirtilmektedir (70, 77, 123). Literatürde bulunan bu çalışmalar sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Zira akıllı telefon kullanımının giderek arttığı bilinmektedir.

Çalışmada adölesan öğrencilerin mutluluk düzeyleri, yaşamın anlamı düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri öğrenim gördükleri bölüme göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu konuda az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Lindeman ve Verkasalo farklı bölümlerde okuyan bireylerin farklı anlam deneyimi düzeylerine sahip olduklarını raporlamışlardır (130). Duman çalışmasında üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin öğrencilerin bölümüne göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir (118).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre adölesan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşırken, mutluluk düzeyleri ve yaşamın anlamı düzeyleri anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Literatürde yer alan birçok çalışmada mutluluk düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir (43, 118, 131). Bahadır üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yaşamın anlamı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna varmıştır (132). Şanlı lisede öğrenim gören öğrencilerle yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığının anne eğitim düzeyine göre farklılaştığını tespit etmiştir (133). Durak ve Seferoğlu çalışmasında anne-baba eğitim düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının düştüğünü belirtmiştir (80). Daysal çalışmasında anne eğitim durumunun akıllı telefon bağımlılığını etkilemediğini saptamıştır (134). Adölesan bireylerin bağımsız birey olduklarını kanıtlama çabasını göstermeleri ve ebeveynlerin yönlendirmesine gerek duymadan, kendi kendilerine yetebilecekleri düşüncesinin gelişmesinden kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda anneler çoğu zaman bu akıllı telefonlarını çocuklarıyla ortak kullanabilmekte veya

adölesanların telefonu alıp incelemesine fırsat verebilmektedir. Bu durumun adölesanların akıllı telefon bağımlılığını arttıracakını gösterebilir.

Yapılan çalışma sonucunda adölesan öğrencilerin baba eğitim durumu değişkenine göre mutluluk, yaşamın anlamı ve akıllı telefon bağımlılığı baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde yer alan birçok çalışma mutluluk düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığını destekler niteliktedir (43, 131, 135). Yılmaz lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında öğrencilerin mutluluk düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı tespit etmiştir (115). Bahadır üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yaşamın anlamı üzerinde baba eğitim düzeyi değişkeninin etkisinin olmadığını tespit etmiştir (132). Durak ve Seferoğlu çalışmasında anne-baba eğitim düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin düştüğünü belirtmiştir (80). Daysal çalışmasında baba eğitim durumunun akıllı telefon bağımlılığını etkilemediğini saptamıştır (134). Toplumumuzda babanın ailenin geçimini temin etmek amacıyla zamanının büyük bir bölümünü ev dışında geçirmesi, çocukların daha çok anne ile beraber olması gibi sebeplerden kaynaklanıyor olabiliyor. Babanın ailenin geçimini temin etmek amacıyla zamanının büyük bir bölümünü ev dışında geçirmesi, çocukların daha çok anne ile beraber olması bu durumun sebeplerinden biri olduğu düşünülebilir. Sevginin yaşamı anlamlandıran en önemli öğelerden biri olması sebebiyle yaşamın anlamının baba eğitim düzeyinden etkilenmemesi beklenen bir sonuçtur.

Araştırma bulgulara göre adölesan öğrencilerin mutluluk düzeyleri anne baba tutumu değişkenine göre farklılaşırken, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ve yaşamın anlamı düzeyleri anne baba tutumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Duman çalışmasında ebeveyn tutumunun mutluluk ile anlamlı bir ilişki gösterdiği bulmuştur (136). Anne-baba tutumu olarak bireyi belli kurallara göre denetleyen, bireye değer veren, bireyle ilgilenen anlayışı ve mükemmel tutumun; baskı unsuru olan baskıcı tutum ve ilgisiz tutuma göre daha yüksek puanlara sahip olması beklenilir bir sonuç olarak görülebilir. Demir ve Murat öğretmenlik programlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışma sonucunda anne baba tutumunun yaşam anlamına göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır (137). Saraç ve ark. yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir (120). Yüksel genç yetişkin bireylerle yaptığı araştırmada yaşam anlamının ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermediği

sonucuna ulaşmıştır (63). Dirik yaptığı çalışmada anne baba tutumunun akıllı telefon bağımlılığına göre farklılaşmadığını tespit etmiştir (138).

Araştırma sonucunda elde edilen başka bir sonuçta adölesan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve yaşamın anlamı düzeyleri aile gelir durumu değişkenine göre farklılık gösterirken, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri aile gelir durumu değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Literatürde gelir düzeyi yüksek olan bireylerin, gelir düzeyi düşük olanlara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu çalışmalar yer almakta ve bu sonuçlar bulgularımızla benzerlik göstermektedir (42, 139). Ancak literatürde mutluluk düzeyinin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği araştırmalarda bulunmaktadır (116, 117). Bu durum adölesanların aile gelir düzeyinin iyi olmasının bireye, daha iyi koşullarda yaşamını sürdürme, arkadaş veya aile ile sosyal etkinliklerde bulunma gibi yaşamın birçok alanında çeşitli olanaklar sağlayacağı düşünülebilir. Bu olanakların adölesanların mutluluk ve yaşam anlam düzeylerinin yüksek olmasında belirleyici bir değişken olması beklenebilir.

Yüksel genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından yaşamın anlamı puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (63). Bahadır'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada aile gelir düzeyinin yaşamın anlamı düzeyi için anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir (132). Literatürde yer alan birçok çalışmada benzer şekilde ekonomik düzeyin yaşamın anlamına etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (120, 140). Literatür araştırma sonuçlarımızla benzerlik göstermemektedir. Aile gelir düzeyinin yüksek olması, bireylerin yaşamlarına anlam yükleyeceğini düşündüğü unsurlara kolay erişmelerine olanak sağlayabilir.

Süler, Yıldırım ayrı olarak yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile ekonomik düzeyleri arasında önemli bir fark olmadığını bildirmişlerdir (17, 69). Tekin ve ark. yaptıkları çalışmada gelir düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ifade etmişlerdir (141). Bu sonuçlar çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermemektedir. Meral, Kuyucu çalışmalarında sosyoekonomik düzey arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığını bildirmişlerdir (94, 123). Bu durum akıllı telefon üretiminin gelişen teknoloji ile birlikte artması ve ekonomik olarak hemen hemen herkes tarafından alınabilecek maliyette akıllı telefonların olması, temin edilmesini kolaylaştırmış ve düşük ekonomik gelire sahip ailelerde dahil olmak üzere ergenlik dönemindeki çocukların akıllı telefon sahibi olmaları ile açıklanabilir.

Araştırmada adölesan öğrencilerin akademik başarı durumu incelendiğinde öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve yaşamın anlamı düzeyleri akademik başarı durumu değişkenine göre farklılık gösterirken, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri akademik başarı durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde akademik başarı durumunun mutluluk düzeyine göre farklılaştığı ifade edilmektedir (142). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da benzer şekilde akademik başarının mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (143). Bu sonuçlar elde ettiğimiz sonuçla benzerlik göstermektedir. Akademik başarı algısı ve yaşamın anlamı ilişkisine yönelik literatür araştırmasında Söylemez yetişkinler ile yaptığı çalışmada akademik başarı algısı yüksek olan bireylerin yaşam anlamlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (140). Bu sonuç çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Kiang ve Fuligni yaptıkları çalışmada yaşamın anlamı düzeyinin akademik başarı arasında bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir (144). Elmas ve ark., yaptıkları araştırmaya göre, akıllı telefon kullanımının akademik başarı ile ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (145). Aynı zamanda literatürde akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı ile ilişkisinin olduğunu ifade eden araştırmaların da olduğu gözlemlenmektedir (94, 125, 146).

Araştırmanın başka bir sonucu da adölesan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri akıllı telefon bağımlısı olup olmama durumuna göre farklılık gösterirken, yaşamın anlamı düzeyleri akıllı telefon bağımlısı olup olmama durumuna göre farklılaşmamaktadır. Araştırma sonucumuzda öğrencilerin %20'si kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak nitelendirirken, %43,8'i de belki akıllı telefon bağımlısı olabilecekleri şeklinde değerlendirmişlerdir. Gümüş üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %18,6'sı kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlarken, %34,7'si belki olabileceği şeklinde cevap vermiştir (147). Noyan ve arkadaşlarının çalışmasında da öğrencilerin %13,4'ü kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirirken, %42,8'i ise belki olabilecekleri şeklinde cevap vermiştir (67). Bu sonuçlar araştırma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlar kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu ve bağımlılık açısından riskli bu öğrencilerin durumlarının büyük ölçüde farkında oldukları gösterebilir. Buna göre akıllı telefon bağımlısı olma düşüncesi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Araştırma sonucunda adölesan öğrencilerin mutluluk düzeyleri, yaşamın anlamı düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri günlük akıllı telefon kullanma sürelerine göre farklılaşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin %35,8'i akıllı telefonla günlük 3-4 saat ilgilendikleri tespit edilmiştir. Gümüş çalışmasında öğrencilerin %45'i günde 3-4 saat akıllı telefonlarıyla ilgilendiklerini belirtmiştir (147). Avustralyalı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin 1.5-5 saat aralığında olduğu tespit etmiş ve bu durumun akıllı telefon bağımlılığının karakteristik bir özelliği olduğunu belirtmişlerdir (148). Noyan ve arkadaşlarının çalışmasında da bu çalışmaya benzer olarak en fazla 3-4 saat (%32,9) ilgilenenler olduğu görülmektedir (67). Meral yaptığı çalışmada da öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerine bakıldığında en fazla 1-3 saat arası kullananlar (%37,4) olduğunu tespit etmiştir (94). Literatürden elde edilen veriler ile araştırmadan elde edilen veriler birbirini destekler niteliktedir. Araştırmada öğrencilerin günlük akıllı telefonlarıyla ilgilendikleri zaman süresi arttıkça öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı arttığı görülmektedir. Araştırmamızın örneklemini de oluşturan adölesan dönem özellikleri olarak heyecan arayışı, risk alma davranışı ve bir gruba dahil olma çabası içerisinde olan adölesanlar için akıllı telefonların ihtiyaçları olan şeyleri cevap verecek fonksiyonlara sahip olması akıllı telefon ile geçen sürenin artmasına buna paralel olarak da bağımlılık düzeylerinde artışa neden olabilir. Ayrıca artan günlük kullanım süresi akıllı telefonlarını günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline dönüştürmekte olduğu düşünülmekte ve bu durumun öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre adölesan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri günlük akıllı telefon kontrol sıklığına göre farklılık gösterirken, yaşamın anlamı düzeyleri günlük akıllı telefon kontrol sıklığına göre farklılaşmamaktadır. Araştırmada günde 10-20 kez telefonunu kontrol edenlerin en yüksek ortalamaya (26.4), 10'dan az edenlerin en düşük ortalamaya (11,2) sahip olması kontrol sayısı ile akıllı telefon bağımlılığının doğru orantılı olduğunu göstermektedir. Gümüş araştırmasında da öğrencilere akıllı telefonlarını günde kaç defa kontrol ettikleri sorulmuş ve verilen cevaplar incelendiğinde en fazla 40'dan fazla cevabını verdikleri tespit etmiştir (147). Akıllı telefon ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında, öğrencilerin telefonlarını gün içinde kontrol etme sayısı arttıkça ölçeğin puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir. Akıllı telefonun günlük kontrol sayısı ile

akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı ortalaması karşılaştırıldığında, anlamlı fark olduğu görülmüştür. Noyan ve arkadaşlarının çalışmasında da benzer olarak öğrencilerin en fazla olarak akıllı telefonlarını günde 40'dan fazla kontrol ettikleri görülmektedir. Aynı çalışmada kontrol etme sayısı artıkça ölçeğin puan ortalamasının arttığı ve aralarında anlamlı fark olduğu görülmektedir (67). Davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilen akıllı telefon bağımlılığında, yeni bildirim alma benzeri durumlar davranışsal bir ödül işlevi görmekte, ödülün yarattığı olumlu duygular davranışın pekişmesinde rol oynamaktadır. Akıllı telefon kullanımı sırasında alınan dönütlerin pozitif pekiştirici etkisi davranışın kontrolünü giderek güçleştirerek bağımlılık sürecinde kilit bir rol üstlenmektedir (149). Bu sonuçlara göre; akıllı telefonu gün içerisinde sık sık kontrol etmenin, kişiyi akıllı telefon bağımlılığı açısından riskli bir duruma getirdiği söylenebilir.

Bu çalışmada adölesan öğrencilerin uyurken telefonu yanında bulundurma değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde önemli farklılık bulunurken, mutluluk ve yaşamın anlamı düzeylerinde önemli olarak farklılık olmadığı bulunmuştur. Özata akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının uyumadan önce telefon kullanma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmiştir (150).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre adölesan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri akıllı telefonun öncelikli kullanım amacı değişkenine göre farklılık gösterirken, mutluluk düzeyleri ve yaşamın anlamı düzeyleri akıllı telefonun öncelikli kullanım amacı değişkenine göre farklılaşmamaktadır. İnsanlar akıllı telefonlarını farklı amaçlar doğrultusunda kullanmaktadırlar. Araştırmada öğrencilerin akıllı telefonları kullanım amaçları sırasıyla konuşma, sosyal medya takip etme ve internette gezinmek amacıyla kullandıkları belirlenmiştir. Burdur ve Konya illerinde yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin akıllı telefonunun en fazla sosyal iletişim ağlarına girmek amacıyla kullandıkları tespit edilmiştir (70). İspanya da yapılan ve on yıl süre ile izlenen bir çalışmada gençlerin son on yılda problemlili internet ve akıllı telefon bağımlılığının arttığı ve bu artışın sosyal ağlardan kaynaklandığı tespit edilmiştir (97). Kızıltoprak çalışmasında öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçlarını sırasıyla konuşma ve sosyal ağlara girme olarak tespit etmiştir (151). Akıllı telefonun en çok konuşma amacıyla kullanılması, kişiler arası iletişim açısından telefonla konuşmanın daha güvenilir olması, akıllı telefon ile konuşmanın okul başarısını artıracığı, oyun oynamanın ise ters etki yapacağı düşüncesinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırma sonuçlarından biri de mutluluk ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkidir. Mutluluk ile yaşamın anlamı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşamın anlamı ile mutluluğun birbiri ile bağlantılı olduğu, kişilerin yaşam anlamlarının artması durumunda mutluluklarının da artabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Prager'e göre mutluluğun en temel kaynağı anlam arayışıdır ve insan anlam arayışı içerisindedir (152). Seyrek ve Ersanlı üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyine göre yaşamın genel anlamı ve yaşamın anlamı alt boyutları düzeyleri anlamlı bulmuşlardır (153). Bailey ve Fernando'da mutluluk ile yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir (154). Marco ve diğerlerinin çalışmasında da yaşamın anlamının mutsuzluk ve intihar gibi durumlar için önleyici ve koruyucu olduğunu belirtmişlerdir (7). Cömert ve diğerlerinin çalışmasında yaşamında anlam ifade eden öğrencilerin hayatlarından daha memnun olduklarını belirtmişlerdir (155).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre mutluluk ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu durum mutluluk düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bu sonuç ile kurduğumuz hipotezlerden birinci maddedeki hipotez doğrulanmış H1 kabul edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı problemi; zihinsel sağlık, sosyal yaşam ve kişisel ilişkilerde birçok açıdan sorunlar yaşadığı gözlemlenmektedir (85). Tüm bu nedenlerden dolayı da mutluluğun psikolojideki karşılığı olarak kullanılan öznel iyi oluş durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefonların insan yaşamına girmesiyle yüz yüze kişilerarası ilişkiler ve sosyal ilişkiler azalırken, buna bağlı olarak sosyal medya üzerinden kurulan ilişkiler artmaya başlamıştır. Bireyler sosyallik olgusunu kaybetmekle beraber yalnızlaşmışlar ve mutsuz olmaya başlamışlardır. Bununla birlikte bireylerin mutluluk düzeyleri azalmıştır. Literatür incelendiğinde bu sonuca benzeyen birçok çalışmanın olduğu görülmektedir (69, 156).

Literatür incelendiğinde yaşamın anlamı ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmada yaşamın anlamı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu durum yaşamın anlamı düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bu sonuç ile ikinci hipotez de doğrulanmış H2 kabul edilmiştir. Akıllı



telefon bağımlılığı asosyal, arkadaşları yüz yüze iletişime girmeden sosyal medya üzerinden iletişime geçen, zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medya uygulamalarına giriş çıkış yapmak için harcayan, gündelik hayatın gerçekliğinden uzak sanal bir gerçeklik içerisinde kendisini toplumdaki soyutlanmış gibi hissederek yaşayan, akıllı telefonda uzak kaldığında kendini yalnız hissederek adölesan bireylerin yetişmesine neden olmaktadır (69). Oysaki yaşamın anlamı bireyin kendi yaşamında önemli, amaçlı ve değerli olarak algılamasının yanı sıra kendi yaşamında bir amaç ve hedefinin olduğunun farkına varmasını da kapsar. Bu durum, bireyin kendi ve kendini çevreleyen dünyayı anlaması ve kavramasını, toplum içinde uyumlu olması ile ilgili anlayışını, amaçlarını ve arzularını tanımlanmasını sağlar (157). Dolayısıyla bireylerin yaşamlarındaki anlam varlığının, akıllı telefon bağımlılığının önleminde koruyucu faktörlerden biri olarak değerlendirilmesi gerektiği düşünülebilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmadan aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Araştırma sonucunda adölesan öğrencilerin mutluluk ölçek toplam puan ortalamalarının, yaşam anlamı ölçek toplam puan ortalamalarının ve akıllı telefon bağımlılığı ölçek toplam puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır.
- Adölesan öğrencilerin cinsiyet, yaş, okunulan bölüm, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyinin mutluluk ve yaşamın anlamı üzerine etkili olmadıkları, aile gelir düzeyi, akademik başarı durumu, arkadaşlarla iletişim-ilişki durumu ve günlük akıllı telefon kullanma süresinin ise mutluluk ve yaşamın anlamını etkiledikleri saptanmıştır.
- Adölesan öğrencilerin cinsiyet, okunulan bölüm, baba eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi, arkadaşlarla iletişim ve ilişki durumu, yeterli arkadaşın varlığı ve akademik başarı durumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerine etkili olmadıkları, yaş, anne eğitim düzeyi, günlük akıllı telefon kullanma süresi ve günlük akıllı telefon kontrol sıklığının ise akıllı telefon bağımlılığını etkiledikleri saptanmıştır.
- Akıllı telefonla geçirilen süre arttıkça, akıllı telefonun günlük kontrol edilme sayısı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riski arttığı görülmüştür.
- Adölesan öğrencilerin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığı ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, mutluluk düzeyleri ile yaşamın anlamı düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Üniversitelerde belli dönemlerde öğrencilerden yaşam anlamı ve mutluluk düzeyleri ile ilgili veriler toplanarak ihtiyaçları doğrultusunda öğrencilere

bireysel psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının planlanması,

- Öğrencilere yönelik sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlerin artırılmasına yönelik etkinlikler uygulanması,
- Akıllı telefon bağımlılık eğilimi gösteren kişilere yönelik psiko-eğitim çalışmaları düzenlenmesi,
- Akıllı telefon kullanıcıları olan adölesanların 'ekran süresi' özelliğini kullanarak uygulamalarda bir süre vakit harcadıktan sonra telefonun uygulamaları kitlemesinin sağlanması

önerilmektedir.



## KAYNAKLAR

1. Pekcan H. Adölesan Sağlığı. İçinde: Güler , Akın L (editörler). *Halk Sağlığı Temel Bilgiler 1*, 3. Baskı. Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2015: 486
2. Aslan D, Yeşildal N. Halk sağlığı bakış açısıyla adölesanlarda beslenme. *Sted Dergisi* 2003; 12(10): 386.
3. Thoilliez B. How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Indic Res* 2011; 4(2):323-51.
4. Dezutter J, Waterman AS, Schwartz SJ, Luyckx K, Beyers W, Meca A. Meaning in life in emerging adulthood: A person- oriented approach. *J Pers* 2014; 82(1): 57-68.
5. Steger MF, Kashdan TB, Sullivan BA, Lorentz D. Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *J Pers.* 2008; 76(2): 199-228.
6. Zhang Y, Mei S, Li L, Chai J, Li J, Du H. The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: a moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *PLos One* 2015;10(7):e0131597.
7. Marco JH, Guillén V, Botella C. The buffer role of meaning in life in hopelessness in women with borderline personality disorders. *Psychiat Res* 2017; 247: 120-4.
8. Wilchek-Aviad Y, Malka M. Religiosity, meaning in life and suicidal tendency among Jews. *J Relig Health* 2016; 55(2): 480-94.
9. Brassai L, Piko BF, Steger MF. Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *Int J Behav Med* 2011; 18(1): 44-51.
10. Yücel D YA. Parents, siblings, or friends? exploring life satisfaction among early adolescents. *Appl Res Qual Life* 2016; 11(4): 1399-423
11. Yücelten E. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkinin İncelenmesi. Sağlık bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2016.

12. Minaz A, BÇ. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2017; 9(21): 268-86.
13. Şar AH, Işıklar A. Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *İjhs*. 2012; 9(2): 264-75.
14. Tsai CC, Lin SS. Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyberpsychol Behav* 2003;6(6): 649-52.
15. Gümüş İ, Örgen C. Önlisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma. ISCAT/Akademik Platform. 2015: 310-5.
16. Ünlü FT. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Değeri, Yaşamın Anlamı ve Sosyal İyi Olmanın Mutluluğu Yordamadaki Rolü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2019.
17. Süler M. Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Compr Psychiat* 2016, 55(7): 1601-8.
18. Aydın B. *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, 5. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.
19. Yavuzer H. *Çocuk Psikolojisi*. 18. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2013: 263-275.
20. Aydın D. Adölesan gebelik ve adölesan annelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2013; 16(4): 250-4.
21. Amerikan Psikiyatri Birliği. Çeviri: Köroğlu E. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, 4. Baskı. Hekimler Yayın Birliği, 2007.
22. Conk Z, Başbakkal Z, Yılmaz HB, Bolışık B. *Pediyatri Hemşireliği*, Akademisyen Tıp Kitabevi; 2013.
23. World Health Organization. Coming of Age: Adolescent Health. <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health> 26 Ekim 2019.
24. Türkiye İstatistik Kurumu. Yaş grubu ve cinsiyete göre nüfus, 2019. [http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\\_id=945](http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=945) 13.02.2020

25. Özcebe H, Ulukol B, Mollahaliloğlu S, Yardım N, Karaman F. *Sağlık hizmetlerinde okul sağlığı kitabı*, 1. Baskı, Ankara, Yücel Ofset Matbaacılık, 2008: 719.
26. Çuhadaroğlu F. Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*. 2000; 21(6): 863-8.
27. Hacıoğlu N. Adölesan Sağlığı. İçinde: Erci B. (editör). *Halk Sağlığı Hemşireliği* 2. Baskı. Ankara, Anadolu Nobel Tıp Kitapevleri 2016.
28. Türkiye Üreme Sağlığı, Adölesan Dönemde Fiziksel Büyüme, Cinsel Gelişme ve Psikososyal Gelişme, *Gençlik Danışmanlık ve Hizmet Merkezleri Cinsel Sağlık Üreme Sağlığı Eğitimi Katılımcı Rehberi*. 2008.
29. Yiğit R. *Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme*. 1. Baskı. Ankara, Kendi Yayını, 2009: 177-97
30. Parlaz EA, Tekgül N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*. 2012; 3(2):10-6.
31. T.C Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, *Çocuk ve Ergen Sağlığı Modülleri*. 1. Baskı 2008; 108-9
32. Colyar MR. *Assessment of the School-Age Child and Adolescent*. 1<sup>st</sup> ed. FA Davis Company, 2011.
33. Matthey E. Growth and development: preschool through adolescence. In: Selekmán J. (ed). *School Nursing: A Comprehensive Text*. 2<sup>nd</sup> ed Philadelphia, F.A. Davis, 2006: 343-81.
34. Alper Z. Adölesan döneminde duygusal ve kognitif değişiklikler. *Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics*. 2018; 9(5):8-11.
35. Şirin A, Kavlak O. *Kadın Sağlığı*, 2. Baskı. İstanbul, Bedray Basın Yayıncılık Ltd. Şti. 2008:708-58.
36. Çaka SY, Çınar N, Altınkaynak S. Adölesanda Yeme Bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018; 7(1): 203-9.
37. Kılıçarslan F. *Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi*. 2. Baskı. Ankara, Nobel Yayıncılık. 2010.
38. Perry SE, Hockenberry MJ, Lowdermilk DL, Wilson D. *Maternal Child Nursing Care*, 5<sup>th</sup> ed. Elsevier Health Sciences, 2013.
39. Bülbül Ş, Gıray S. Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Academic Review*, 2011: 11.

40. Eryılmaz A. *Mutluluğun Başucu Kitabı*, 2. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2016: 36
41. Doğan T. Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 2012;14(1):56-64.
42. Aluş Y, Selçukkaya S. Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 2015;1(2):151-75.
43. Çankaya ZC, Meydan B. Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Electronic Journal of Social Sciences* 2018: 17(65).
44. Özdemir TY, Yıldız A. Pozitif algı ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2019, 20:691-704.
45. Odabaş Ş. Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi 2016.
46. Yetim Ü. *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, 1. Baskı. İstanbul, Bağlam Yayıncılık, 2001. sayfa?
47. Çankaya ZC. Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirlemekuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2016;4(31).
48. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol* 2003, 54(1):403-25.
49. Doğan T. Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2016;3(26).
50. Çevik N. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi Ankara: Gazi Üniversitesi, 2010.
51. Çakır G. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2015.

52. Türkiye İstatistik Kurumu. Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2014. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18629> 10 Kasım 2019
53. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull* 1999, 125(2):276-302.
54. Dost MT. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2004.
55. Asıncı E, İkiz FE. Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2015, 35: 191-211.
56. Eryılmaz A. What do adults attribute their happiness and unhappiness to in daily life? *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 2015, 24:161-83.
57. Topuz İ. Yaşamın anlamı ve din: gençler üzerinde bir araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*. 2016, 4:540-60.
58. Veysi B, Hamarta E. Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 2014, 13: 369-91.
59. Akın A, Taş İ. Yaşam anlamı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies* 2015, 10(3).
60. Sarıçam H, Biçer B. Affediciliğin yaşamda anlam üzerindeki etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2015, 35(1), 109-122.
61. Frankl VE. Man's Search For Meaning. Çeviri: Budak S. İnsanın Anlam Arayışı. 44. Baskı. İstanbul, Okuyan Us Yayınları, 2019. sayfa? 132-3
62. Tagay Ö, Acar NV, Nalbant A. Logoterapide kullanılan kavramların ve tekniklerin türk kültüründe uygulanabilirliği. *Ege Eğitim Dergisi* 2016, 17(1):105-26.
63. Yüksel R. Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education* 2012, 2(2): 69-83.
64. Sezer S. Yaşamın Anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2012, 45: 209.
65. Tarhan N, Nurmedov S. *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma* 7. Baskı. İstanbul, Timaş Yayınları 2019. sayfa
66. World Health Organization. Management of Substance Abuse: Dependence Syndrome. [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/) 20 Ekim 2019



67. Noyan CO, Darçın AE, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2015, 16: 73-8.
68. Ateş H, Koçak A. *Bağımlılıkla Mücadele*. 1. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2018. sayfa
69. Yıldırım S. Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Anne Baba Tutumları ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2018.
70. Aktaş H, Yılmaz N. Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *IJSSER* 2017, 3(1): 85-100.
71. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one* 2013, 8(12): e83558.
72. Erdem H, Kalkın G, Türen U, Deniz M. Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2016, 21: 923-936
73. Yılmaz G, Şar AH, Civan S. Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying (OJTAC)* 2015, 2(2): 20-37.
74. Sağır A, Eraslan H. Akıllı Telefonların Gençlerin Gündelik Hayatlarına Etkisi: Türkiye’de Üniversite Gençliği Örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2019, 10(17): 48-78.
75. Mok JY, Choi SW, Kim DJ, Choi JS, Lee J, Ahn H, Song WY. Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2014, 10: 817.
76. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *J Behav Addict* 2015, 4(4): 299-307.
77. Cocoradă E, Maican CI, Cazan AM, Maican MA. Assessing the smartphone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Child Youth Serv Rev* 2018, 93: 345-54.

78. Alhazmi AA, Alzahrani SH, Baig M, Salawati EM. Prevalence and factors associated with smartphone addiction among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah. *Pak J Med Sci* 2018, 34(4): 984.
79. Taylan HH. Yükseköğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *Uluslararası Yükseköğretimde Kalite Konferansı* 2016, 24(25): 1093-1100
80. Durak H, Seferoğlu SS. Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 2018, 8(1): 1-23.
81. Yıldırım C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Hum Behav* 2015, 49: 130-7.
82. Akıllı GK, Gezgin DM. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016;1(40).
83. Lin YH, Chang LR, Lee YH, Tseng HW, Kuo TB, Chen SH. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory. *PloS one* 2014, 9(6): e98312.
84. Boumosleh JM, Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PloS one* 2017, 12(8): e0182239.
85. Choi HS, Lee HK, Ha JC. The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations-Focusing on K university students. *KDISS* 2012, 23(5): 1005-15.
86. Nayak JK. Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Comput Educ* 2018,123: 164-73.
87. Yılmaz D, Çınar HG, Özyazıcıoğlu N. Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremitte fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi* 2017, 8: 34-9.
88. Aslan S, Aylaz R. Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2014, 3: 14-9.
89. Sinsomsack N, Kulachai W. A study on the impacts of Smartphone addiction. *ASSEHR* 2018, 186: 248-252

90. Soni R, Upadhyay R, Jain M. Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *Int J Res Med Sci* 2017, 5(2): 515-9.
91. Peker A, Eroğlu Y. Ergenlerde algılanan sosyal destek ve siber zorbalığa eğilim arasındaki ilişkiler: Arkadaştan ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *Turkish Studies* 2015, 10(3): 759-78.
92. Carbonell X, Oberst U, Beranuy M. The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. Principles of addiction. *Addict Behav* 2013, 1: 901-9.
93. Singh N, Chopra N, Kaur J. A study to analyze relationship between psychological behavioral factors on WhatsApp addiction among youth in Jalandhar District in Punjab. *EJBM* 2014; 6(37): 269-74.
94. Meral D. Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Erzincan: Erzincan Üniversitesi, 2017.
95. Choudhary A. Smartphones and their impact on net income per employee for selected US firms. *RBFS* 2014, 5(2): 9-17.
96. Yuchang J, Cuicui S, Junxiu A, Junyi L. Attachment styles and smartphone addiction in Chinese college students: The mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem. *Int J Men l Health Ad* 2017, 15(5) :1122-34.
97. Carbonell X, Chamarro A, Oberst U, Rodrigo B, Prades M. Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006–2017. *Int J Env Res Pub He* 2018, 15(3): 475.
98. Özen S, Topçu M. Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*. 2017, 18: 16-24.
99. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C. Development and validation of a smartphone addiction scale. *PloS one* 2013. 8(2): e56936.
100. Hong FY, Chiu SI, Huang DH. A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Comput Hum Behavior* 2012, 28(6): 2152-9.

101. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *Int J Env Res Pub He* 2011, 8(9): 3528-52.
102. Seçginli S, Erdoğan S, Demirezen E. Okul sağlığı tarama programı: bir pilot çalışma örneği. *Sted Dergisi* 2004, 13(12): 462-5.
103. Uysal G, Balcı S, Erdemir F. Ergenlerde internet bağımlılığı ve pediatri hemşiresinin danışmanlık rolü. *Türkiye Klinikleri Pediatric Nursing-Special Topics* 2018, 4(1): 43-51.
104. Akkuş D. Ergende esrar kullanımı: toplum ruh sağlığı yaklaşımı (olgu sunumu). *Psikiyatri Hemşireleri Dergisi* 2010, (1): 43-6.
105. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Differ* 2002, 33(7): 1073-82.
106. Doğan T, Sapmaz F. Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 2012, 25(4): 297-304.
107. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *J Couns Psychol* 2006, 53(1): 80.
108. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, Akpınar A, Sert H. Genç bir toplumda akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 2014, 24(3): 226-34.
109. Gülcan A, Bal PN. Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi* 2014, 2 :41-52.
110. Tingaz EO, Hazar M. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *IntJSCS* 2014, 1: 745-56
111. Çelik ND. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi* 2016, 1: 133-41.
112. Yiğit YE. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Biruni Üniversitesi 2019.

113. Aktürk Ü, Budak F, Gültekin A, Özdemir A. Comparison of smartphone addiction and loneliness in high school and university students. *Perspect Psychiatr C* 2018, 54(4): 564-70.
114. Çalışkan N, Yalçın O, Aydın M, Ayık A. BÖTE öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi* 2017, 8(26): 111-25.
115. Erden S, Yılmaz S. İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin insanî değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 2016, 6(2): 387-414.
116. Çelebi ÇD, Sezgin O. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlâkî olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 2015;5(2): 99-146.
117. Arvas FB. Öznel iyi-olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2017, 26(2):165-201.
118. Duman S. Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkilerini İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek lisans tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2016.
119. Reisoğlu S. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi* 2017, 6(4): 888-912.
120. Saraç H, İpek AN, Çavuş FZ. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin farklı değişkenler bağlamında incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences* 2018, 1(1): 50-61.
121. Topuz İ. Yaşamın anlamı ve din: gençler üzerinde bir araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 2016, 1(4): 540-60.
122. Siwek Z, Oleszkowicz A, Słowińska A. Values realized in personal strivings and motivation, and meaning in life in polish university students. *J Happiness Stud* 2017, 18(2): 549-73.
123. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal Turkish Edition* 2017, 7(14): 328-59.

124. akır , Ebru O. Lise ğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017, 13(1): 418-29.
125. Lee C, Lee SJ. Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Child Youth Serv Rev* 2017, 77: 10-7.
126. Lee YK, Chang CT, Lin Y, Cheng ZH. The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Comput Hum Behav* 2014, 31: 373-83.
127. Akın HB, Şentrk E. Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *neri Dergisi* 2012, 10(37): 183-93.
128. Steger MF, Oishi S, Kashdan TB. Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *J Posit Psychol* 2009, 4(1): 43-52.
129. Girgin Y. Üniversite ğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Adana: ukurova Üniversitesi 2018.
130. Lindeman M, Verkasalo M. Meaning in life for Finnish students. *J Soc Psychol.* 1996, 136(5): 647-9.
131. Osmanoğlu DE, Kaya Hİ. Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas niversitesi rneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2013, (12): 45-70.
132. Bahadır Z. Üniversite ğrencilerinin Yaşam Boyu ğrenme Eğilimlerinin Yaşamın Anlamı ile Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi 2019.
133. Şanlı ME. Ergenlerin Akran İlişkilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2018.
134. Daysal B, Yılmazel G. Kırsaldaki adölesanlarda akıllı telefon bağımlılığı ve psikososyal faktörler. 3. *Uluslararası 21. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*, Antalya 2019: 891-2
135. Şahin GN. Üniversite ğrencilerinin Kendini Açma, znel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri

- Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2011.
- 136.** Duman S. Öğretmen Adaylarında Özgünlük ve Öz-Duyarlılığın Mutluluk ile İlişkisinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2014.
- 137.** Demir R, Murat. Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2017, 7(13): 347-78.
- 138.** Dirik K. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2016.
- 139.** İşgör, İY. Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2017, 16(2): 425-436
- 140.** Söylemez A, Koç M. Manevi zekânın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi. *Spiritual Psychology and Counseling Dergisi* 2019, 4(2): 109-122
- 141.** Tekin Ç, Güneş G, Çolak C. Adaptation of Problematic Mobile Phone Use Scale to Turkish: A Validity and Reliability Study. *Med Sciens* 2014, 3(3): 1361-81.
- 142.** Aslanargun E, Bozkurt S, Sarioğlu S. Sosyo ekonomik değişkenlerin öğrencilerin akademik başarısı üzerine etkileri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2016, 9(27/3): 201-34.
- 143.** Dost MT. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007, 22(22): 132-43.
- 144.** Kiang L, Fuligni AJ. Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *J Youth Adolesc* 2010, 39(11): 1253-64.
- 145.** Elmas O, Kete S, Hızlısoy SS, Kumral HN. Teknolojik cihaz kullanım alışkanlıklarının okul başarısı üzerine etkisi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2015, 6(2): 49-54

146. Lepp A, Barkley JE, Karpinski AC. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Comput Hum Behav* 2014, 31: 343-50.
147. Gümüş A. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Depresyon Durumlarının Değerlendirilmesi. Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Uzmanlık tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2018.
148. James D, Drennan J. Exploring addictive consumption of mobile phone technology. *ANZMAC* 2005, 87-94
149. Whang LS-M, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 2003, 6(2): 143-50.
150. Özata M. Akıllı Telefon Bağımlılığı Belirtilerinin Uyku Kalitesi ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2019.
151. Kızıltoprak A. Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İletişimci Biçimleri Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2018.
152. Doğan U, Tosun Nİ. Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016, (22): 99-128.
153. Prager D. Happiness Is a Serious Problem. Çeviri: Tuncay O. *Mutluluk Ciddi Bir Sorundur*, 1. Baskı, İstanbul, Butik Yayıncılık, 2012. toplam 208 sayfa
154. Seyrek ÖD, Ersanlı K. Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies* 2017, 12(4): 143-162.
155. Bailey AW, Fernando IK. Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *J Leisure Res* 2012, 44(2): 139-54.
156. Kumcağız H, Gündüz Y. Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *IJHE* 2016, 5(4): 144-56.
157. King LA, Hicks JA, Krull JL, Del G, Amber K. Positive affect and the experience of meaning in life. *J Pers Soc Psychol* 2006, 90(1): 179.



## EKLER

### EK-1: Özgeçmiş

#### Kişiler Bilgileri

Adı Soyadı	Kemal YARAN
Cinsiyeti	Erkek
Doğum Tarihi	21.12.1985
Doğum Yeri	Çatak
Medeni Durumu	Evli
Askerlik Durumu	Muaf -Bedelli
E-mail	<a href="mailto:yarankemal@gmail.com">yarankemal@gmail.com</a> k.yaran@alparslan.edu.tr

#### Eğitim Bilgileri

Lise	Mehmet Akif Ersoy Lisesi / Van
Lisans	Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Yüksek Okulu, Hemşirelik / Van
Yüksek Lisans	İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Halk Sağlığı Hemşireliği / Malatya

#### İş Denevimi

2011-2014	Sağlık Bakanlığı, İpekyolu Devlet Hastanesi, Hemşire / Van
2014-2017	SBÜ. Van Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Hemşire / Van
2017-Devam	Muş Alparslan Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, Öğretim Görevlisi / Muş

## **EK-2: Katılımcı Onam Formu**

Bu çalışma, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı tarafından *Adölesan Dönemdeki Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşamın Anlamının Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi* başlıklı yüksek lisans tezi için planlanmıştır. Araştırma amacıyla yapılan bu çalışmada doğrudan kimliğinizi açık edecek herhangi bir soru bulunmamakta ve elde edilen bilgiler başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Bu amaçla sizden istenen her soruyu rahatlıkla ve objektif olarak yanıtlayabilirsiniz. Samimi bir şekilde vereceğiniz yanıtlar çalışmanın bilimselliğine katkı sunacaktır. Katılarınız için teşekkür ederim.



Kemal YARAN

Yukarıda amacı açıklanan çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum.

İmza

### EK-3: Sosyo Demografik Özellikler Formu

1. Cinsiyetiniz: a) Erkek b) Kız

Anket No:.....

2. Yaşınız: .....

3. Okuduğunuz Bölüm: .....

4. Annenizin eğitim düzeyi nedir?

- a) Okur-yazar değil b) İlkokul c) Ortaokul  
d) Lise e) Ön lisans ve Lisans f) Yüksek lisans ve üzeri

5. Babanızın eğitim düzeyi nedir?

- a) Okur-yazar değil b) İlkokul c) Ortaokul  
d) Lise e) Ön lisans ve Lisans f) Yüksek lisans ve üzeri

6. Anne ve Babanızın size karşı tutumu nasıldır?

- a) Baskıcı b) Aşırı koruyucu c) Mükemmel d) İlgisiz e) Anlayışlı

7. Aile gelir düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?

- a) Çok kötü b) Kötü c) İyi d) Çok iyi

8. Akademik başarı bakımından kendinizi nasıl görüyorsunuz?

- a) İyi düzeyde b) Yetersiz düzeyde c) Orta düzeyde

9. Size göre arkadaşlarınız iletişim ve ilişki durumunuz nasıldır?

- a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Kötü e) Çok kötü

10. Sizce yeterince arkadaşınız var mı?

- a) Evet b) Hayır c) Kararsızım

11. Kendinizi bir akıllı telefon bağımlısı olarak görüyor musunuz?

- a) Değilim b) Fikrim yok c) Belki d) Akıllı telefon bağımlısıyım

12. Akıllı telefonunuzla günde kaç saat ilgileniyorsunuz?

- a) 1 saatten az b) 1-2 saat c) 3-4 saat d) 5-6 saat e) 6 saatten fazla

13. Günde ortalama kaç kez akıllı telefonunuzu kontrol edersiniz?

- a) 10'dan az b) 10-20 kez c) 20-30 kez d) 30-40 kez e) 40'tan fazla

14. Uyumadan önce telefonunuzu yanınızda bulundurur musunuz?

- a) Evet b) Hayır

15. Akıllı telefonunuzu hangi amaçlar için kullanıyorsunuz, önem sırasına göre birden beşe kadar sıralayınız?

- a) ( ) Konuşmak b) ( ) Sms c) ( ) İnternette gezinmek  
d) ( ) Oyun oynamak e) ( ) E-Mail f) ( ) Fotoğraf çekmek  
g) ( ) Sosyal medyayı (facebook, twitter vb.) takip etmek  
h) ( ) Yeni insanlarla tanışmak  
j) ( ) Müzik dinlemek, film, video izlemek  
k) ( ) Diğer, belirtiniz .....

#### EK-4: Oxford Mutluluk Ölçeği

Bu ölçek sizin mutluluk düzeyinizi belirlemek amacıyla uzmanlar tarafından hazırlanmıştır. Maddelerde ‘doğru’ ya da ‘yanlış’ cevap yoktur. Aklınıza gelen ilk cevap muhtemelen sizin doğrunuzdur. Maddeleri okuyarak sağ taraftaki ifadeleri işaretlemeniz gerekmektedir.		Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2.	Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3.	Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4.	Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5.	Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6.	Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7.	Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8.	Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9.	Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10.	Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
11.	Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12.	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13.	Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
14.	Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15.	Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16.	Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17.	Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18.	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19.	Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20.	Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güfte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21.	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22.	Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23.	Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6

24.	Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25.	Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26.	Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27.	Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	1	2	3	4	5	6
28.	Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
29.	Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6



### EK-5: Yaşamın Anlamı Ölçeği

Lütfen yaşamınızda ve varlığınızda sizin için neyin önemli olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere size en yakın gelen cevabı vermeye çalışın. Unutmayın ki bu ifadeler kişiden kişiye değişen ifadelerdir dolayısıyla doğru ya da yanlış cevap yoktur.		Kesinlikle doğru değil	Çoğunlukla doğru değil	Biraz doğru değil	Bir şey söyleyemem	Biraz doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1.	Yaşamımın anlamının farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayatımı anlamlı kılacak bir şeylerin arayışı içindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Daima hayatımın amacını bulma çabası içindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayatımın kesin bir amacı var.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Hayatımı neyin anlamlı kıldığına dair genel bir fikrim var.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Hayatımda beni tatmin eden bir amaç keşfettim.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Her zaman hayatımda kayda değer (önemli yapacak) bir şeylerin arayışı içindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Hayatımda bir amaç ya da görev bulma arayışı içindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Hayatımın belirli bir amacı yok.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Hayatımın anlamını bulma çabası içindeyim.	1	2	3	4	5	6	7

## EK-6: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili verilen ifadelerden size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği lütfen işaretleyiniz.		Kesinlikle Hayır	Hayır	Kısmen Hayır	Kısmen Evet	Evete	Kesinlikle Evet
1.	Akıllı telefon kullanmam nedeniyle yapmam gereken işleri aksatırım	1	2	3	4	5	6
2.	Akıllı telefonu kullanımımın dolaylı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmaktan ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim	1	2	3	4	5	6
3.	Yoğun akıllı telefon kullanımımın dolaylı ile başım döner ve bulanık görürüm.	1	2	3	4	5	6
4.	Akıllı telefon kullanımımın dolaylı el bileğimde ya da ensemdede ağrı hissedirim	1	2	3	4	5	6
5.	Akıllı telefonumu yoğun kullanımım sebebiyle uykusuz ve yorgun hissedirim	1	2	3	4	5	6
6.	Akıllı telefonumu kullanırken sakin ve rahat hissedirim	1	2	3	4	5	6
7.	Akıllı telefonumu kullanırken keyifli ya da heyecanlı hissedirim	1	2	3	4	5	6
8.	Akıllı telefonumu kullanırken özgüvenli hissedirim	1	2	3	4	5	6
9.	Akıllı telefon kullanımımın stresi yok edebilmemi sağlar	1	2	3	4	5	6
10.	Hayatımda akıllı telefonumu kullanmaktan daha eğlenceli bir şey olamaz	1	2	3	4	5	6
11.	Akıllı telefonum olmadan hayatım boş olurdu	1	2	3	4	5	6
12.	Akıllı telefonumu kullanırken kendimi çok özgür hissedirim	1	2	3	4	5	6
13.	Akıllı telefon kullanmak yapılabilecek en eğlenceli şeydir	1	2	3	4	5	6
14.	Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem	1	2	3	4	5	6
15.	Akıllı telefonum yanımda olmadığımda sabırsız ve sinirli olurum	1	2	3	4	5	6
16.	Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır	1	2	3	4	5	6
17.	Günlük hayatımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem	1	2	3	4	5	6
18.	Akıllı telefonumu kullanırken rahatsız edilirim huzursuz olurum	1	2	3	4	5	6
19.	Çok sıkışmış olsam bile tuvalete akıllı telefonum ile girerim	1	2	3	4	5	6
20.	Akıllı telefon sayesinde daha çok insanla tanışmak çok iyi hissettirir	1	2	3	4	5	6

21.	Akıllı telefon arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek hayattaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha yakın olduğunu hissederim	1	2	3	4	5	6
22.	Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşı kaybetmek kadar acı olurdu	1	2	3	4	5	6
23.	Akıllı telefon arkadaşlarımla beni gerçek hayattaki arkadaşlarımdan daha iyi anladıklarını hissederim	1	2	3	4	5	6
24.	İnsanların Twitter ya da Facebook üzerinden konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim	1	2	3	4	5	6
25.	Uyandıktan hemen sonra Twitter ya da Facebook gibi sosyal paylaşım sitelerini kontrol ederim	1	2	3	4	5	6
26.	Akıllı telefon arkadaşlarımla konuşmayı, gerçek hayattaki arkadaşlarımla ya da ailemin diğer üyeleri ile birlikte olmaya tercih ederim	1	2	3	4	5	6
27.	Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim	1	2	3	4	5	6
28.	Tam olarak şarj edilmiş bataryam bir tam gün dayanmaz	1	2	3	4	5	6
29.	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım	1	2	3	4	5	6
30.	Kullanmayı bıraktıktan hemen sonra akıllı telefonumu yeniden kullanmak isterim	1	2	3	4	5	6
31.	Akıllı telefonumu kullanma süresini azaltmayı birçok kez denemiş olmama rağmen başaramadım	1	2	3	4	5	6
32.	Akıllı telefonumu kullanma süresini azaltmam gerektiğini her zaman düşünürüm	1	2	3	4	5	6
33.	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler	1	2	3	4	5	6



## EK-7: Klinik Araştırmalar Etik Kurul İzni

T.C.  
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 28/03/2019	Toplantı Sayısı: 02	Karar Sayısı: 13
<p>Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Prof. Dr. Cevad SELAM başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.</p> <p><b>KARAR-7:</b> Genel Sekreterliğin 20/03/2019 tarihli ve E.4144 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi.</p> <p>Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümünde görev yapmakta olan Öğr. Gör. Kemal YARAN'ın, "Adölesan Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Anlamının Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi" adlı çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görölmüő olup, durumun Rektörlük Makamına arz edilmesinin uygun olduğuna,</p> <p style="text-align: center;">Oy birliği ile karar verildi.</p>		
<b>BASKAN</b>		
 Prof. Dr. Cevad SELAM İİBF Öğr. Üyesi		
 Prof. Dr. Harun POLAT Fen Edebiyat Fakóltesi Öğr. Üyesi	 Doç. Dr. Talat KÖRPINAR Fen Edebiyat Fakóltesi Öğr. Üyesi	 Doç. Dr. Hacı KÖRKOCA Sağlık Yüksekokulu Öğr. Üyesi
 Dr. Öğr. Üyesi Hasan TASALI Sağlık Yüksekokulu Öğr. Üyesi	 Dr. Öğr. Üyesi Meltem SAĞMAZZKİM İslami İlimler Fakóltesi Öğr. Üyesi	 Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ EĞitim Fakóltesi Öğr. Üyesi
 Dr. Öğr. Üyesi Recep YILMAZ İİF Öğr. Üyesi	 Dr. Öğr. Üyesi Sedat KARDAŐ Fen Edebiyat Fakóltesi Öğr. Üyesi	

## EK-8: Muş Alparlan Üniversitesi Çalışma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/04/2019-E.5962



T.C.  
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Genel Sekreterlik



Sayı : 79236777-604.99  
Konu : Anket Çalışması

### SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12/04/2019 tarihli ve 5437 sayılı yazınız.

İlgi tarihli ve sayılı yazınıza istinaden, Meslek Yüksekokulunuz Tıbbi Hizmetler ve Teknikleri Bölümünde görev yapmakta olan Öğr. Gör. Kemal YARAN'ın, lisans ve ön lisans öğrencileriyle yapmak istediği "Adölesan Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Yaşamın Anlamının Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi" başlıklı anket çalışması Rektörlüğümüz ve akademik birimlerimizce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**e-İmzalıdır**

Prof. Dr. İbrahim ERDOĞAN  
Rektör Yardımcısı

Adres: Muş Alparlan Üniversitesi Külliyesi 49250- MUŞ  
Telefon: (0438) 249 49 49 Faks: (0438) 249 10 22  
e-Posta: genel.sekreterlik@alparlan.edu.tr Elektronik  
Ağ: www.alparlan.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Mehmet Fatih EKİN  
Unvan: Bilgiyeer İletmeni  
Dahili No: (438) 249 49 49-1031

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır