

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
DUYGUSAL ZEKA İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Sevda DEMİR (YAPICI)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2018

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
DUYGUSAL ZEKA İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Sevda DEMİR (YAPICI)

**Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2018

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Metehan ÇELİK

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../.../2018

Prof. Dr. Mahir FİSUNOĞLU
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. .../.../.....

Sevda DEMİR

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ DUYGUSAL ZEKA İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

SEVDA DEMİR

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Haziran 2018, 135 sayfa

Bu araştırmada lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma Adana ili merkez ilçelerinde yer alan sekiz ortaöğretim kurumunun 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında öğrenimine devam eden 456 kadın ve 349 erkek olmak üzere toplam 805 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığına ilişkin veriler “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, duygusal zekaya ilişkin veriler “Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu” ve kişisel veriler ise araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde ANOVA ve Çok Değişkenli Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine (düşük, orta ve yüksek) göre duygusal zekanın kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan grubun akıllı telefon bağımlılığı düşük ve orta olan gruba göre duygusal zekanın kişisel, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutlarında puanlar anlamlı düzeyde daha düşüktür. Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zeka puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zekanın kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Duygusal zekanın stres yönetimi boyutu akıllı telefon bağımlılığının tüm boyutlarını (akıllı telefon bağımlılığı, gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk, sanal

yönelimli ilişki, olumlu beklenti, aşırı kullanım ve dayanma) yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Ayrıca duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler boyutu akıllı telefon bağımlılığının dayanma boyutunu; duygusal zeka ölçeğinin uyumluluk boyutu akıllı telefon bağımlılığının hem olumlu beklenti hem de dayanma boyutlarını yordayan önemli değişkenler olarak belirlenmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zeka, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Ergen.



ABSTRACT**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE
ADDICTION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN HIGH SCHOOL
STUDENTS****Sevda DEMİR****Master Thesis, Department of Education Science****Supervisor: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER****June 2018, 135 page**

In this research, it is aimed to analyze the relationship between smartphone addiction and emotional intelligence on high school students. Research was studied on a sample of 805 (456 female, 349 male) including 9th, 10th, 11th, 12th grades high school students who were studying in eight central districts of Adana province. The data of high school students smartphone addiction was collected by using "Smartphone Addiction Scale", the data of emotional intelligence "Bar-On Emotional Intelligence Scale Child and Adolescent Form" and a personal data "Personal Information Form" that was prepared by researcher. ANOVA and Multivariate Regression Analysis were used in the analysis of the datum.

In research, it was determined that emotional intelligence dimension such as personal skills, stress management, adaptability and general mood significantly differed according to the levels of smartphone addiction (low, medium and high) of the high school students. the group with high smartphone addiction has significantly lower scores about emotional intelligence dimensions such as personal skills, stress management, adaptability, general mood and positive effect than the groups with low and medium smartphone addiction. No significant difference was established in smartphone addiction and emotional intelligence according to gender.

There was determined negative significantly relationship between smartphone addiction and emotional intelligence. It was found that between smartphone addiction with emotional intelligence dimensions such as personal skills, stress management, compliance, general mood was determined a significant negative relationships.

It was determined that, the stress management dimension of emotional intelligence was an important variable at predicting all dimensions (such as daily-life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationships, overuse and tolerance) of smartphone addiction. In addition, it is determined that the personal skills dimension of emotional intelligence is an important variable at predicting the tolerance dimension of smartphone addiction. Also the adaptability dimension of emotional intelligence is an important variable at predict both positive anticipation and tolerance dimensions of smartphone addiction.

Keywords: Smartphone Addiction, Emotional Intelligence, Adolescent.



ÖNSÖZ

Bu araştırma lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Teknolojiyi nasıl kullandığımız hayatımızı nasıl yönettiğimizle yakından ilişkilidir. Gündelik hayatın vazgeçilmez bir parçası olan akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının bağımlılığa dönüşme süreci, fark edilmeden gerçekleşen ve benimde dikkatimi oldukça çeken bir konu olmuştur.

Araştırma sürecimin tamamlanmasında birçok insanın çeşitli katkıları bulunmaktadır. Araştırma sürecinde deneyim ve birikimiyle bana yol gösteren danışmanım, Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e ve tezimi okuyup geri bildirimde bulunan ve katkılarını sunan değerli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'na ve Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca desteğini hep yanımda hissettiğim canım babama, kalbindeki hümanist ruhu kaybetmeyen anneme, beni her zaman yürekten destekleyen kardeşlerime tüm kalbimle teşekkür ederim. Şimdiye kadar hayatımda kısa veya uzun süreli yer almış hayata karşı duruşumu, bakış açımın gelişmesini sağlayan tüm insanlara ve onlarla zaman geçirmeye doyamadığım dostlarıma varlıkları için teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın başlangıcından itibaren tüm aşamalarında, durma noktasına geldiğinde beni yeniden motive eden, sadece bu çalışmada değil her an yanımda olan, bana hayata gülümsemenin kaynağını sunan, hayatımda değişimi ve dönüşümü başlatan biricik eşim Hüseyin DEMİR'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Sevda DEMİR

Haziran 2018

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	VI
ÖNSÖZ.....	VIII
TABLOLAR LİSTESİ.....	XIII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIV
EKLER LİSTESİ.....	XV

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	5
1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	6
1.4.Sınırlılıklar.....	8
1.5.Sayıtlar.....	9
1.6.Tanımlar.....	9

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar.....	10
2.1.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlişkili Kuramsal Açıklamalar.....	10
2.1.1.1. Bağımlılık.....	10
2.1.1.2. Teknoloji Bağımlılığı.....	11
2.1.1.3. İnternet Bağımlılığı.....	14
2.1.1.4. Akıllı telefon Bağımlılığı.....	20
2.1.1.4.1.Mobil (Cep) ve Akıllı telefon (Smartphone).....	20
2.1.1.4.2.Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Açıklamalar.....	24
2.1.2.Duygusal Zekaya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	31
2.1.2.1. Duygusal Zeka Kavramının Gelişimi.....	31
2.1.2.2. Duygusal Zeka	31
2.1.2.3. Duygusal Zekanın Belirtileri.....	32
2.1.2.4. Duygusal Zeka Modelleri Ve Sınıflandırılması.....	35

2.1.2.4.1. Mayer ve Salovey’ın Duygusal Zeka Modeli.....	37
2.1.2.4.2. Daniel Goleman Modeli.....	39
2.1.2.4.3. Bar-On Duygusal Zeka Modeli.....	43
2.1.2.4.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli.....	48
2.1.2.5. Duygusal Zekayı Etkileyen Etmenler	49
2.1.2.5.1. Duygusal Zeka ve Yaş.....	49
2.1.2.5.2. Duygusal Zekanın Cinsiyetle İlişkisi.....	50
2.2. İlgili Araştırmalar	51
2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	51
2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	59
2.2.3. Duygusal Zekayla İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	65
2.2.4. Duygusal Zekayla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	71

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	79
3.2. Araştırma Grubu	79
3.3. Veri Toplama Araçları	82
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	82
3.3.2. Akıllı telefon bağımlılığı Ölçeği	82
3.3.3. Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu	84
3.4. Verilerin Toplanması	86
3.5. Verilerin Analizi	86

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığına ve Duygusal Zeka Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	88
4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Puanlarına Yönelik Bulgular.....	91
4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	93

4.4.Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular.....	96
4.4.1.Lise Öğrencilerinde Gündelik Yaşam Bozukluklarının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular.....	97
4.4.2.Lise Öğrencilerinde Olumlu Beklentinin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular.....	98
4.4.3.Lise Öğrencilerinde Yoksunluğun Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular.....	99
4.4.4.Lise Öğrencilerinde Sanal Yönelimli İlişkinin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular.....	100
4.4.5.Lise Öğrencilerinde Aşırı Kullanımın Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular.....	101
4.4.6.Lise Öğrencilerinde Dayanmanın Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular.....	102

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığına ve Duygusal Zeka Ölçeğine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	104
5.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Puanlarına Yönelik Tartışma ve Yorum.....	108
5.3.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Yorum.....	111
5.4.Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Ölçekleri ve Toplam Puanının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular.....	114

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç.....	118
6.2. Öneriler.....	119
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	119

6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	120
KAYNAKÇA	121
EKLER	137
ÖZGEÇMİŞ	139



TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Duygusal Zeka Modellerinin Karşılaştırılması.....	36
Tablo 2. Dört Boyutlu Duygusal Zeka Modelinin Zekayla ve Kişilikle Olan İlişkinin İncelenmesi	38
Tablo 3. Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli Boyutları, Tanımları Ve Yapıtaşları.....	40
Tablo 4. Bar-On Duygusal Zeka Modeli Ve Boyutlarının Özellikleri.....	47
Tablo 5. Ortalama Duygusal Zeka Düzeyinin Yaş Grupları Gösterimi.....	50
Tablo 6. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları.....	79
Tablo 7. Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları.....	80
Tablo 8. Lise Öğrencilerin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Sürelerinin Dağılımları....	81
Tablo 9. Öğrencilerin İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşı ve Cep Telefonuna Sahip Olma Yılına İlişkin Betimsel İstatistikî Değerler.....	81
Tablo 10. Öğrencilerin İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşına İlişkin Frekans Ve Yüzde Dağılımları	82
Tablo 11. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Analizi	89
Tablo 12. Duygusal Zeka Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Analizi	90
Tablo 13. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Anova Testi Analizi.....	92
Tablo 14. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Zeka Ölçeği ile Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	95
Tablo 15. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	96
Tablo 16. Gündelik Yaşam Bozukluklarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	97
Tablo 17. Olumlu Beklentinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	98
Tablo 18. Yoksunluğun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	99
Tablo 19. Sanal Yönelimli İlişkinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	100
Tablo 20. Aşırı Kullanımın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	101
Tablo 21. Dayanmanın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	102

ŞEKİLLER LİSTESİ**Sayfa****Şekil 1.** Bağımlılık Döngüsü Modeli.....14

EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	137
Ek 2. İzin Belgesi.	138



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem durumu

Lise öğrencilerinin içinde buldukları 14-19 yaş grubu ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ergenlik dönemi hızlı gelişen büyüme ve beden değişikliği, yaşanan değişiklikleri özümseme, bağımsızlık isteğiyle birlikte yaşanan ikilemli duygu, düşünce ve davranışlar yaşanır. Ergenlik “ben kimim?” sorusunu cevaplandırmaya çalıştığı bir süreçtir. Kimlik arayışı, soyut düşünme ve bütün dünyanın etrafında döndüğü düşünme bu dönemin karakteristik yapısıdır. Her geçen gün daha fazla ergenin duygusal ve davranışsal sorunlar yaşadığı bildirilmektedir (Collishaw, Maughan, Goodman ve Pickles, 2004).

Teknolojik iletişim araçları arasından özellikle cep telefonlarında gençleri çeken ve etkileyen birçok özellik ve model mevcuttur. Ergenlerin cep telefonun olması ve cep telefonunu kullanma kişisel özerkliklerini arttırmakta; akranları ile karşılaştırıldığında ona kimlik kazandırması ve saygınlık sağlaması; önemli teknolojik yenilikler (ergenler için özel eğilim ve beceri gösterebileceği araçlar); eğlenme ve eğlence kaynağı olma; kişilerarası ilişkilerin kurulmasını kolaylaştırma ve sürdürülmesini sağlama; cevapsız arama imkânlarının kullanılması ergenler açısından sosyal ve duygusal işlevleri vardır. Bu faydalar cep telefonlarını ergenler için daha ilgi çekici olmasını sağlamaktadır (Choliz, 2010).

Cep telefonu yalnızca iletişim aracı olmadığı aynı zamanda insanlar tarafından duygusal iletişim ve etkileşim aracı olarak kullanılmaktadır. İnsanlar daha önce hiç olmadığı kadar telefonlarına güvenmekte ve ergenler cep telefonlarını arkadaşlarından ayrılmadıklarını göstermek için kullanmaktadırlar. Birçok insan cep telefonuna bu şekilde bağımlıdır, eğer cep telefonsuz olduğunda anksiyete belirtileri gösterdiğini söylemiştir (Lay ve Yang, 2011). Özcan ve Koçak (2003)'a göre Türkiye’de telefon kullanımını arttıran nedenler statü/ rahatlatma, iş/araçsallık ve güvenlik/sosyallık üç alanda yoğunlaşmaktadır. Telefon kullanımını sosyo-ekonomik

gelir düzeyi etkiliyor olsa da doğrusal bir ilişki yoktur; düşük, orta ve yüksek sosyo ekonomik düzeylere sahip bireylerde telefon kullanım farklılığı yoktur. Akıllı telefonla ilişkili yaşanacak sosyal, psikolojik ve duygusal problemler toplumun her kesimini etkileyecektir.

2016 yılında Türkiye nüfusunun %96,9'u cep telefonu veya akıllı telefon kullanıcısı olduğu saptanmıştır (TÜİK,2016) ve bu oran 2004 yılında %53,7'dir (TÜİK, 2017). Synovata (2009) tarafından 8 binden fazla bireyle telefon kullanımı üzerine yapılan araştırmaya göre aynı alkol ve uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi telefonların da bağımlılık yapabileceğini ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmaya katılan kişilerin %75'i cep telefonu yanında olmadan evden dışarı adım atmadıklarını, %36'sı uyurken yaşanan gelişmelerden geri kalmamak için geceleri cep telefonlarını kapatmadıklarını, %42'si uykuda dahil cep telefonlarını yanlarından ayırmadıklarını ve %36'sı ise telefonları olmadan asla yaşayamayacaklarını belirtmişlerdir (Yılmaz, Şar, ve Civan, 2015)

Akıllı telefonun aşırı kullanımı bağımlılığa dönüştüğünde bireylere fiziksel, psikolojik, finansal ve sosyal açıdan birçok zarar vermektedir (Young, 1999). Akıllı telefonun aşırı kullanımı öğrenim faaliyetlerini olumsuz etkilediği ergenlerin öğrenim faaliyetleri dışında günde en az 3-5 saat akıllı telefonlarıyla başka aktivitelerle zaman harcadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca ders çalışırken veya öğrenim görürken akıllı telefonların yanında bulunması öğrencilerin dikkatini dağınıklıklarına, zamanın verimsiz kullanılmasına ve bu nedenle okul başarılarının düşmesine yol açmaktadır (Gümüş ve Ögeve, 2015). Buna paralel olarak başka bir araştırmada günlük beş saatten daha fazla cep telefonu kullanımı öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediği ortaya konulmuştur (Bardak ve Bardak, 2013).

Teknolojik iletişim araçları günlük hayatta sıklıkla kullanılması insanların birbiriyle yer ve zamanın önemi olmaksızın birbirlerine ulaşmalarını sağlamaktadır. Ancak bu kolaylık birbirlerine ulaşmak, görüşmek ve yüz yüze gelmek için çaba harcamalarına ihtiyaç bırakmadığından insanları birbiriyle etkileşimlerini azaltmakta ve sosyal hayattan uzaklaştırdığı görülmektedir. Medya ile iletişime geçmede yaygın olarak kullanılan cep telefonu, insanların diğer insanlarla olan iletişim sürecini azaltmakta ve sosyal ortamlardan uzaklaştırdığı gözlenmektedir. Bireylerin yalnızlaşmasıyla birlikte arkadaş ve topluluk ortamında geçirdiği zaman azaltmaktadır. Hatta ilişkiler ve iletişim elektronik ortam aracılığıyla gerçekleşmektedir (Ertem, 2006). Ayrıca cep telefonunun aşırı kullanımı gençlerde dikkat eksikliğine, konsantrasyon

bozukluklarına, düşük duygusal istikrar, baş ağrısı, uyku bozukluğu, hafıza problemleri gibi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Kronik stres ve depresyon ile problemler cep telefon kullanımıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Augner ve Hacker, 2012). Öğrencilerin cep telefonlarını uzun süre kullanımıyla dile getirdikleri şikâyetler incelendiğinde, öğrencilerin %49,7'si zaman kaybı, %31,3'ü baş ağrısı, %23,7'si kulak çınlaması, %22,4'ü yorgunluk, %21,8'i unutkanlık, %18,2'si iş veriminde azalma, %16,8'i gözlerde yanma, %16,6'sı uykusuzluk, %12,6'sı sosyal ilişkilerde kopukluk, %11,3'ü huzursuzluk, %7,1'i reflekslerde azalma, %6,8'i dengesiz beslenme, %5,5'i depresyon ve %1,8'i kekeleme durumlarını yaşadığı, %28,9'u ise hiçbir şikâyeti olmadığını belirtmişlerdir (Tekin, 2012). Cep telefonunun aşırı kullanım sonucuyla ilgili olarak öğrencilerde fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik sorunlara yol açtığı düşünülmektedir.

Akıllı telefon kişilerarası etkileşimde ve iletişimde etkileyici ve yararlı bir araç olmasına rağmen problemler kullanımının birçok riski bulunmaktadır. Günümüzde akıllı telefon kullanıcılarının sabahları kalkar kalkmaz yaptıkları ilk iş ve yine uyumadan önce yaptıkları son iş telefonlarına göz atmak olmaktadır (Lee, Chang, Cheng ve Lin, 2014). Bir başka çalışmada, kişilerin telefonlarını gerekmediği halde günde 3–4 kez kontrol ettiklerini ve bunun da kolayca bir alışkanlık haline geldiğini ifade etmişlerdir. (Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012)

Bu araştırmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkisi incelenen değişken duygusal zekadır. Duygusal zeka, ergenlik döneminde görülen içsel ve kişilerarası çatışmalar ile sorunların daha az yaşanmasını veya hiç yaşanmamasını sağlayan bir rol üstlenmektedir. Duygusal zeka, mantıksal zekadan (IQ) farklı olarak kendi motivasyonunu sağlama, engellere rağmen yola devam etme, isteklerini kontrol altına alarak doyumunu erteleme, ruh halini düzenleme, yaşanan sıkıntılarda bile mantığını kaybetmeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme yetenekleri olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2010). Acar'a (2001) göre duygusal zeka, bireylerin yaşamlarındaki başarısının ölçütü, bireylerin kendi duygularını fark edip tanıması, onları sağlıklı bir şekilde kontrol edebilmesi ve hayat amacı için kendi motivasyonunu sağlayabilmesi ile ilişkili bireysel yetenek ve becerilerle, çevresindeki diğer kişilerin duygularının farkında olma, kendini onların yerine koyabilme ve çevresindeki kişilerle olumlu ilişkilere sahip olabilmeye ilişkili sosyal yetenek ve becerilerin kombinasyonu olarak ifade edilmektedir.

Türkiye’deki araştırmalar incelendiğinde akıllı telefonla ilgili yapılan araştırmaların pazarlama, halkla ilişkiler ve iletişim gibi alanlarda yapıldığı görölmüştür (Arslan ve Tutgun Ünal, 2013; Aydın, 2004; Güneş, 2012; Genç, Odabaşıoğlu, Öztürk, Sevi ve Soykal 2014; Karaaslan ve Budak, 2012; Öztürk, 2015). Akıllı telefon bağımlılığıyla yapılan araştırmaların yurtiçi alanyazında çok az araştırıldığı yurt dışında yapılan araştırmaların ise daha çok Güney Kore’de yoğunlaştığı görölmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi (Ünal, 2015; Dursun, 2017), bağlanma stilleri (Yücelten, 2016; Sarıçiçek, 2018), özgüven (Dirik, 2016), öznel mutluluk (Süler, 2016), duygu düzenleme, özdenetim, yenilik arayışı, depresyon ve sosyal kaygı (Kalecik, 2016), internet bağımlılığı (Aydemir,2016), hiperaktivite bozukluğunda duygusal zeka (Yapça Kaypaklı, 2017), depresyon (Genç Demirağ, 2017; Akdemir, 2017), tütün kullanım bozukluğu (Uğurlukol, 2017), yalnızlık ve yaşam doyumunu (Meral, 2017), uyku kalitesi (Çevik, 2018) arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Alanyazın incelendiğinde duygusal zekanın birçok değişkenle ilişkisinin araştırıldığı görölmektedir.

İlgili alanyazında ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanılmamaktadır. Bu doğrultuda yapılacak olan bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Bu araştırmada “Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını duygusal zeka ne düzeyde yordamaktadır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkinin incelenmesidir. Bu genel amaçtan yola çıkılarak aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmaktadır:

- 1.0. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve boyutları, duygusal zeka ve boyutları cinsiyet açasından farklılaşmakta mıdır?
- 2.0. Lise öğrencilerinde Akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre duygusal zeka alt ölçeklerinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 3.0. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zekanın boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

- 4.0. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını duygusal zekanın “kişilerarası beceriler”, "kişisel beceriler" "stres yönetimi", "uyum", "genel ruh hali" ve “olumlu etki” boyutları ne düzeyde yordamaktadır?
- 4.1. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının “gündelik yaşam bozuklukları” alt ölçeği puanlarını duygusal zekanın “kişilerarası beceriler”, "kişisel beceriler" "stres yönetimi", "uyum", “olumlu etki” ve "genel ruh hali" boyutları ne düzeyde yordamaktadır?
- 4.2.Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının “olumlu beklenti” alt ölçeği puanlarını duygusal zekanın “kişilerarası beceriler”, "kişisel beceriler" "stres yönetimi", "uyum", “olumlu etki” ve "genel ruh hali" boyutları ne düzeyde yordamaktadır?
- 4.3.Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının “yoksunluk hissi” alt ölçeği puanlarını duygusal zekanın “kişilerarası beceriler”, "kişisel beceriler" "stres yönetimi", "uyum", “olumlu etki” ve "genel ruh hali" boyutları ne düzeyde yordamaktadır?
- 4.4.Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının “sanal yönelimli ilişki” alt ölçeği puanlarını duygusal zekanın “kişilerarası beceriler”, "kişisel beceriler" "stres yönetimi", "uyum", “olumlu etki” ve "genel ruh hali" boyutları ne düzeyde yordamaktadır?
- 4.5.Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının “aşırı kullanım” alt ölçeği puanlarını duygusal zekanın “kişilerarası beceriler”, "kişisel beceriler" "stres yönetimi", "uyum", “olumlu etki” ve "genel ruh hali" boyutları ne düzeyde yordamaktadır?
- 4.6. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının “dayanma” alt ölçeği puanlarını duygusal zekanın “kişilerarası beceriler”, "kişisel beceriler" "stres yönetimi", "uyum", “olumlu etki” ve "genel ruh hali" boyutları ne düzeyde yordamaktadır?

1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Günümüzde teknoloji çok hızlı gelişmekte ve büyümektedir. Hayatın her alanında kendine yer bulmakta ve insanlar ilgisini oldukça cezbetmektedir. Gelişen teknolojinin sunduğu tablet, laptop, akıllı telefon, giyilebilir teknoloji ürünleri gibi iletişim alanında geliştirilen araçlar hayatımızda çok hızlı ve kolaylıkla yer bulmaktadır. Akıllı telefonlar üzerinden ulaşılan uygulamalar, oyunlar, markası, modeli, müzik, alışveriş, sosyal

medya ve internet erişimi gibi tüm özellikleri bir arada bulundurması ergenlerin akıllı telefonlara ilgisini arttırmaktadır. Bu nedenle doğrusal bir şekilde büyüyen ve devleşen bir sektörün insanlar üzerindeki etkileri hassasiyetle incelenmesini gerekli kılmıştır. Bu nedenle teknolojinin kullanılması ve yönetilmesi hem bireysel hem de toplumsal bir konudur.

We are social (2017) tarafından 238 ülkeden elde edilen verilerle hazırlanan rapora göre; Dünyanın yarısından fazlasının en az bir adet akıllı telefon kullandığı, Dünya nüfusunun hemen hemen üçte ikisinin en az bir cep telefonu sahibi olduğu, Dünya genelinde ise web trafiğinin yarısından fazlası artık cep telefonundan gerçekleştiriliyor, Dünyanın dört bir yanındaki mobil bağlantıların yarısından çoğu artık “genişbant”, Dünya nüfusunun beşte birinden fazlası son 30 gün içinde internet üzerinden alışveriş yapmıştır. We are social (2018) tarafından Türkiye üzerinde yaptığı araştırma raporuna göre Türkiye nüfusunun %67’sini oluşturan 54.3 milyon kişi internet kullanıcısı, %63’ü 51 milyon kişinin aktif sosyal medya hesabı bulunmaktadır. Türkiye nüfusunun %73’ünü oluşturan 59.1 milyon kişi mobil telefon kullanıcısı ve bu mobil telefonların %77’i akıllı telefonlardır. Türkiye’de son bir yılda internet kullanıcı 6 milyon ve mobil telefon kullanıcısı 3 milyon artmıştır.

Akıllı telefon toplumun her kesimi tarafından bu denli yaygın kullanılması duygusal zeka gelişimini etkilediği düşünülebilir. Düşük duygusal zekaya sahip olan bireyler duygularını ifade etmekte zorlanma, sorumluluk almama, suçlama, eleştirme, azarlama, öğüt verme eğilimi, kin tutma, uyum problemi, empati kuramama, kötümser bakış açısıyla birlikte gelişen yabancılaşma, suç işleme zorbalık, okul terki, depresyon, bağımlılık, yeme bozuklukları gibi sorunlara neden olmaktadır (Goleman, 2010). Ergenlik döneminde bireylerin gerçekleştirmesi gereken gelişim görevleri bulunmaktadır. Bu dönem yetişkinlik öncesi içinde çeşitli krizleri bulunduran kimliğin oluştuğu oldukça buhranlı bir süreçtir. Düşük duygusal zeka ergenlik dönemini daha zorlaştırmaktadır. Ergenlerin bu süreçte akranlarıyla yüz yüze iletişim kurmaya ve vakit geçirmeleri gerekmektedir.

Dünyada geniş bir kullanıcı kitlesi olan akıllı telefonların Türkiye’de de özellikle gençlerin akıllı telefonlarıyla uzun zaman geçirdikleri ve kullanım sürelerini kontrol edemedikleri, kalitesiz vakit geçirdikleri ortamlar haline gelmiştir. Geleceği oluşturan gençlerin çoğu zamanını akıllı telefonlarla harcaması, arkadaş ilişkilerinde bozulmalar yaşanması ve sosyalleşmek yerine akıllı telefonların aşırı kullanımı ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda bilimsel olarak araştırmaya ihtiyaç duyulan akıllı

telefon kullanımının bağımlılık düzeyine gelmeden önlem alınması gençler ve toplum açısından çok önemlidir (Süler, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı üzerinde yapılan araştırmaların çoğunluğu üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmektedir. Bunda üniversite öğrencilerinin faturalarını ödeme ve bu tür iletişim araçlarını satın alabilme gücünün olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak bireylerin akıllı telefon gibi cihazlarla doğumdan sonra tanışmaya ve ilkokuldan sonra sahip olmaya başlamaktadır. Bu nedenle daha küçük yaş grupları akıllı telefon bağımlılığının oluşması bakımından risk altındadır. Akıllı telefon bağımlılığının araştırıldığı çalışmalarda lise öğrencilerinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bu nedenle bu konuda tespit çalışmaları için ölçek geliştirilmesi, akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olduğu niteliklerin belirlenmesi ve önleme stratejilerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir. Bu nedenle ailelerin, öğretmenlerin, okul psikolojik danışmanlarının, okul yönetiminin, sosyal hizmet uzmanlarının özetle ergenlerle vakit geçiren kişilerin akıllı telefon bağımlılığı konusunda bilinçlenmesi ve önleme stratejileri geliştirmesi gerekmektedir. Ülkemizde doğrudan akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırma sayısı yeterli düzeyde değildir. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın psikoloji bilimine ve ilgili alanyazına katkıda bulunacağı söylenebilir.

1.4.Sınırlılıklar

1. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin incelenmesinin planlandığı bu araştırmanın verileri Adana ilinin merkez ilçelerinde 2017-2018 eğitim öğretim döneminde lise öğrenimine devam eden öğrencileri yanıtlayan 805 öğrenciden elde edildiği için yapılacak genelleme de ancak benzer gruplar için geçerli olabilir.
2. Araştırma kapsamında incelenecek olan akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zeka, söz konusu kavramları ölçtüğü düşünülen “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” ve “Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu” ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5.Sayıtlar

1. Araştırmada çalışma grubunu oluşturan öğrenciler, öğrenim görmekte olan lise öğrencilerini temsil edeceğini ve onların eğilimlerini yansıtacağı varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan öğrenciler, uygulanan veri toplama araçlarını samimiyetle ve objektif bir şekilde cevaplandırmışlardır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6.Tanımlar

Zeka: İnsanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin bütünü, dirayet, feraset (Türk Dil Kurumu).

Duygu: Dış veya iç çevreden gelen etkilerin, birey üzerinde haz ya da elem cinsinden izlenimlerin oluşmasıdır (Başaran, 1991).

Duygusal Zeka: Bireyin kendi duygularının farkında olma, duyguları anlama ve yönetme, diğer insanlarla ilişkiler, kişiler ve kişilerarası değişimlere uyum gösterebilme ve problem çözebilme, günlük gereksinimler, mücadeleler ve baskılarla etkili bir şekilde baş edilebilme becerisidir (Bar-On, 2006).

Akıllı Telefon: Mobil telefonlar gibi arama, kısa mesaj gönderme-alma özelliklerinin yanı sıra daha gelişmiş işletim sistemleri, gelişmiş bağlantı seçenekleri, çok daha büyük ekran (dokunmatik arayüz) ve birden fazla uygulamayı çalıştırma özelliğine sahip olan iletişim aracıdır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Bireyin sahip olduğu akıllı telefonundan ayrı kalmak istememesi ve uzak kaldığında yoksunluk belirtilerini göstermesi ve günlük yaşamını aksatmasına sebep olacak bir biçimde akıllı telefonuyla meşgul olduğu bir davranışsal bağımlılık türüdür.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde, akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zekâ konularına ilişkin kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

2.1.1. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde bağımlılık ve türleri olan teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığına ilişkili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1.1. Bağımlılık

Bağımlılık anlamı bakımından oldukça geniş kavramdır. Bağımlılık kavramı, uluslararası alanyazında daha çok “dependence” ve “addiction” olarak geçmektedir. Bağımlılık, kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakmayı denemiş olmasına rağmen bırakmadığı, gittikçe madde dozunu daha da arttırdığı, kullanmayı bıraktığında ise yoksunluk belirtilerinin ortaya çıktığı, zararlarını görmesine karşın kullanmaya devam ettiği, zamanının büyük bölümünü madde arayışı içinde geçirdiği zorlu bir durumdur (Ögel, 2001). Uzbay (2003)’a göre bağımlılık bir nesneye, kişiye, ya da bir varlığa duyulan engellenemez istek; veya bir başka iradenin boyunduruğu altına girme olarak tanımlanır ve insan zihinsel aktivitesi ile ilişkili hastalıklı bir davranış biçimidir. Kişinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zararlar vermesine rağmen, kişinin bu durumu takıntılı bir şekilde yinelemeye yönelik engellenemeyen bir istek duyması ve bunu sürdürmesidir.

Bağımlılık dendiği zaman aklımıza ilk önce ilaç tanımına da uyan bazı kimyasal veya bitkisel ürünlere duyulan bağımlılık gelir. Bununla birlikte, günümüzde “alışveriş bağımlılığı”, “internet bağımlılığı”, kumar bağımlılığı”, seks bağımlılığı” ve “yeme-içme bağımlılığı” gibi tıbbi yardım gerektiren başka bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Bu bakımdan alan yazında bağımlılığı çerçeveleyen tanımlar bağımlılığı madde bağımlılığı ve bir davranışa olan bağımlılık olmak üzere ikiye ayrıldığı görülmektedir.

Madde bağımlılığını, bireyin bir besin, nesne ya da uyuşturucu bir ürüne karşı bağımlı hale gelmesi (Köknel, 1998) veya ilaç niteliğinde olan bir ürünün beyni

etkilemesinden kaynaklanan, ürünün keyif sağlayıcı etkilerini duyumsamak veya yokluğunda ortaya çıkan huzursuzluktan sakınmak için, devamlı veya belirli aralıklarla madde alma isteği ve bazı davranış bozukluklarını da kapsayan bir beyin rahatsızlığı olarak tanımlanmaktadır (Uzbay ve Yüksel, 2003). Madde bağımlılığı kapsamında çay, kahve, sigara, çikolata, uyuşturucu maddeler ve alkol gibi ürünler incelenmektedir.

Davranışsal bağımlılık veya bir davranışa bağımlılık ise, belirli bir davranışın, normal dışı düzen ve sıklıkla ortaya koyulmasıyla bireyin psikolojik, bedensel ve toplumsal yapı ve ilişkilerinde dengesini kaybetmesi, yaşam kalitesinin bozularak ve ortama uyum sağlayamaması olarak tanımlanabilir (Köknel, 1998). Davranış tabanlı bağımlılıklar yeme, seks, alışveriş, internet, bilgisayar, tablet, telefon, televizyon ve oyun bağımlılığıdır (Soydan, 2015:11).

Bağımlılığın başladığını veya başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranış biçimlerinden anlaşılabilir:

- Kullanılan madde miktarı veya davranış için harcanan zamanın artış göstermesi,
- Maddenin miktarı veya davranış sıklığı herhangi bir sebeple azalınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, öfke vb. yoksunluk belirtilerinin yaşanması,
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun meydana gelmesine rağmen madde kullanımını veya belirli bir davranışı sürdürmek,
- Kişinin belli bir madde veya davranış ile ilgili bütün denetimini kaybetmesi ve düşündüğünden fazla miktarda madde kullanması veya davranışta bulunmaya devam etmesi,
- Zamanının büyük bir kısmını fiili veya zihni olarak madde veya davranış ile geçirmesi
- Madde kullanımının veya davranışın kişisel ve toplumsal sorumluluklarını (iş, okul, aile, kişisel temizlik gibi) aksatmasına neden olması (TBMEP, 2017: 3).

Bu kısımda davranış bağımlılığı türlerinden olan teknoloji bağımlılığı ve ardından teknoloji bağımlılığının türleri incelenmiştir.

2.1.1.2. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji sözcüğü Latince kökenli olup; sanat ya da hüner anlamına gelen “techne” kelimesi ile bilim ya da çalışma anlamındaki “logia” sözcüğünün bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Ayrıca teknoloji, toplumun üretimine ilişkin bilgi birikimi olarak tanımlanabilir (Barutcugil,2002).

Teknolojinin insan hayatına sağladığı sayısız faydalar var olmasına karşın kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara yol açmaktadır. Teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu ürüne ulaşamadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıktığı bir durum olarak tanımlanabilir. Teknoloji bağımlılığı arasında en fazla görülenler internet ve mobil telefon bağımlılığıdır. Günüş ve Kayri (2010) teknoloji bağımlılığı kapsamında sosyal medya bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar ve internet gibi bağımlılıkları da dahil etmektedir.

Teknoloji bağımlılığının oluşmasındaki temel nedenler (TBMEP, 2017: 15):

- Kontrolsüz ve aşırı kullanımın ne olduğunun yeterince bilinmemesi,
- Sonuçlarının öngörülmemesi ya da önemsenmemesi,
- Merak duygusu üzerinde kontrol sağlayamama,
- Bağımlılık problemi olan arkadaş çevresine sahip olunması,
- Can sıkıntısını yönetememe ve meşgul olacak daha iyi bir şey bulamama,
- Dışlanma korkusu veya akran baskısı ile arkadaşlarının her dediğini yapmaktan
- Problemleri etkili bir şekilde çözme yolunu bilmeme ve sorunların üstesinden gelmeye çalışmak yerine teknolojik araçların aşırı kullanımına yönelme,
- Kişinin istekleri üzerinde kontrol sağlayamamasından veya erteleyememesinden,
- Aşırı içe kapanık olmaktan,
- Çevresindeki kişiler tarafından beğenilmeme kaygısı,
- Karamsarlıktan,
- Kişinin hayatında belirlediği bir amacının olmamasından,
- Özgüven eksikliğinden,
- Hayatı sevmemekten veya yaşama sevincinin olmamasından
- Sosyal ilişki kuramamaktan veya ilişkilerinin zayıf olmasından,
- Kişinin kendini yeterince tanımamasından ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemesinden,

- Gerçek yaşamda sağlayamadığı başarıyı sanal dünyadan sağlamaya çabalamaktan kaynaklanabilir.

Griffiths' e göre teknoloji bağımlılığı, davranış tabanlı bağımlılıkların alt boyutu olarak değerlendirmiştir. Bağımlılığın ana bileşenleri olarak dikkat çekme (salience), duygu durum değişikliği (mood modification), tolerans (tolerance), geri çekilme belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict), nüksetme (relapse) olarak tanımlamış ve kullanmıştır (Griffiths, 1999):

Dikkat çekme (Salience): Belirli bir davranış kişinin hayatında yaşamın merkezi haline geldiğinde ortaya çıkar. Bireyin düşüncelerinde, duyguları ve davranışlarında gücünü göstermeye başlar. Örneğin, akıllı telefonu kapalı olduğu zamanlarda bile akıllı telefonu düşünme ve hayal etmesidir.

Duygu durum değişikliği (Mood modification): Kişi bir problem yaşadığında belirli bir aktivite ile meşgul olması yani bir tür kaçış veya bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Örneğin, bireyin akıllı telefonu ile ilgilendiğinde kendisini daha canlı, enerjik ve mutlu hissetmesi.

Tolerans (Tolerance): Aynı etkiyi göstermesi için belirli eylemin dozunu arttırma sürecidir. Örneğin, kişinin akıllı telefonu kullanımında başlangıçta daha kısa zamanda elde ettiği doyumunu elde edebilmesi için akıllı telefonu kullandığı süreyi arttırması gerekmektedir.

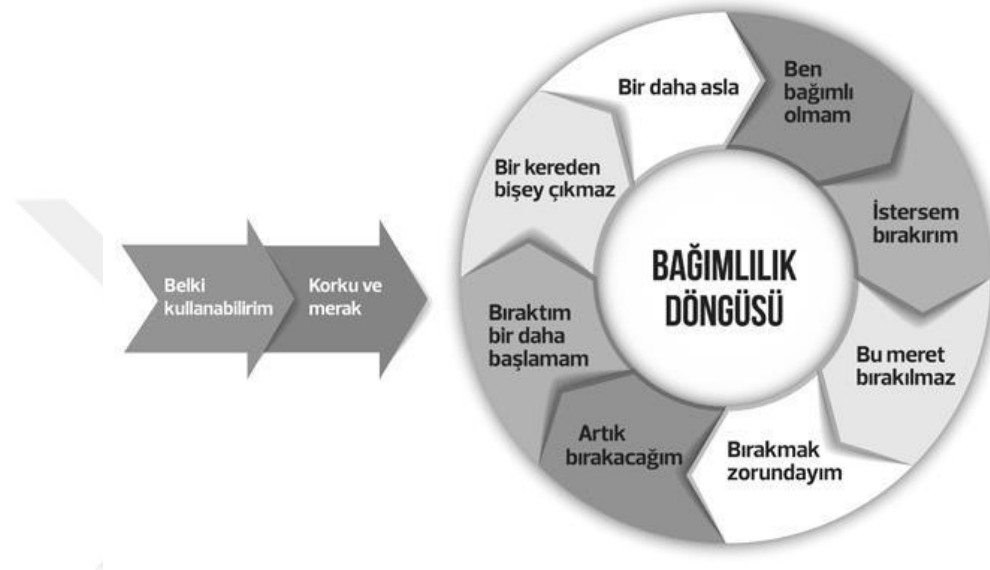
Yoksunluk belirtileri (Withdrawal symptoms): Belirli bir eylem sürdürülmediğinde ya da kesildiğinde görülen, hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir telefon kullanıcısının telefon kullanması engellendiğinde, bireyde huzursuzluk, titreme ve sinirlilik hallerinin oluşması ve bununla beraber saldırgan davranışlar göstermesi.

Çatışma (Conflict): Bağımlı kişiler ile çevresindeki kişilerle yaşadığı kişiler arası çatışmalar, iş, sosyal yaşam, hobiler ya da ilgilerine ilişkin çeşitli aktivitelerde yaşanan çatışmalar ya da kişinin kendisiyle içsel çatışmalar yaşamaktadır. Örneğin, kişinin yapmak istediği bazı aktiviteleri veya çevresindekilerle birlikte geçireceği zamanı akıllı telefona ayırmak istemesi nedeniyle sürekli ertelemesi ve bu sebepten dolayı çatışma yaşamaması.

Nüks etme (Relapse): Belirli bir davranışın daha önceki belirtileriyle birlikte tekrardan ortaya çıkmasıdır, uzun süre uzaklaşma ya da kontrol sürecinden sonra bağımlılığın tekrardan en uç seviyesine dönülmesidir. Örneğin, akıllı telefon bağımlısı olduğunun

farkında olan bireyin bu bağımlılıktan belli bir sebeple kurtulmaya çabalaması ve akıllı telefonda uzaklaşması fakat amacına ulaştığında veya onu engelleyen faktörler kalktığında öncekinden daha sık bir şekilde akıllı telefonla zaman harcamaya devam etmesidir.

Bağımlılığın oluşma süreci; belki kullanabilirim ile başlayan korku ve merakla devam eden daha sonrada işin içinden çıkılmaz bir döngü haline gelen süreçtir.



Şekil 1. Bağımlılık Döngüsü Modeli.

Kaynak: <http://www.amatem.org/bagimlilik/bagimlilik-dongusu/>

2.1.1.3. İnternet Bağımlılığı

İnternet, İngilizce inter (arasında) ve net (ağ) kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. İnternet, bilgisayar sistemlerinin birbirine bağlayan, tüm dünyada olan ve devamlı olarak gelişen bir iletişim ve haberleşme ağıdır. Bilgisayarlar 1969 yılından beri birbiriyle iletişim kurması mümkündür (Kılıçbay ve Bibark, 2005) İnternet, en yalın haliyle uluslararası, parçaları tüm dünyada olan, dinamik canlı büyük bir kütüphanedir. Dahası milyonlarca insanın bir araya geldiği bir iletişim, paylaşım ve dayanışma ortamıdır (Akgül, 1995).

İnternet Türkiye’de ilk kullanımı 1987’de Ege Üniversitesi bünyesinde kurulan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı ile sağlanmıştır. Bundan sonra 12 Nisan 1993’te Ankara-Washington arasında kiralık olarak kurulan bir hatla bağlantı yapılarak Türkiye gerçek anlamda internet teknolojisi kullanılmıştır. İlk bağlantı ise

Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) yapılmıştır. 64kbit/sn hızında olan bu hat, çok uzun bir süre, tüm ülkenin tek çıkış noktası olmuş ve internet Türkiye'de öncelikle akademik çevrelerde yaygınlaşmaya başlamıştır. Daha sonra sırasıyla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) bağlantılarıyla yaygınlaşmaya devam etmiştir (Güvenir, 2005).

İnternet, bilgi toplumunun meydana getirdiği sosyo-ekonomik, kültürel ve siyasal alanları olan bir araçtır. Sunduğu olanaklar sayesinde günlük hayatın işlerini, zaman ve mekân kısıtlamasını ortadan kaldırarak kolaylaştırmasının yanı sıra bireylerin toplumsal yaşamlarında gerçek hayattan farklı nitelikte iletişim ve etkileşim imkânları tanıyarak yenilikler sağlamıştır (Büyükpapoşcu, 2011). İnternette bireysel, grupla ve çoklu iletişimi bir arada sağlaması ve ayrıca, maliyeti düşük, dünya çapında birden çok kişiyle iletişime fırsat vermesi, küresel metin temelinde, kişilerarası iletişime olanak sağlaması gibi çok sayıda özelliğiyle, diğer iletişim araçlarından farklılık taşımaktadır (Timisi, 2003; Akt: Çağır, 2010). Bu özellikler interneti daha tercih edilir hale getirmekte ve hızla yaygınlaşmasında önemli bir rolü üstlenmektedir.

2014 yılı istatistiklerine göre Çin dünya da en fazla internet kullanıcılarına sahip ülkedir. Çin'i, Amerika, Japonya ve Hindistan takip etmektedir. Türkiye'de ise internet kullanımı gittikçe hızla yaygınlaşmaktadır. 2014'de Türkiye, Dünya sıralamasında internet kullanıcı sayısı bakımından 35 milyon kişiyle on ikinci sırada yer almıştır (TUİK, 2014). TUİK verileri incelendiğinde Türkiye'de internetin yaşamımızdaki yerini ortaya koymaktadır. Türkiye'de 2016 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde bilgisayar ve İnternet kullanım oranları sırasıyla %54,9 ve %61,2 iken, 2017 yılında oranlar %56,6 ve %66,8'e yükselmiştir. Bilgisayar ve İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %65,7 ve %75,1 iken, kadınlarda %47,7 ve %58,7'dir (TUİK, 2017). TÜİK'in 2017 yılı araştırma sonuçlarına göre en fazla internet kullanıcıları 16-24 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. 16-24 yaş arasındaki gençlerin İnternet kullanım oranı, 2015 yılında %82,4 iken 2016 yılında %87,5'e yükseldi. İnternet kullanım oranı, 2016 yılında genç erkeklerde bir önceki yıla göre 4,8 puan artarak %94,2, genç kadınlarda ise 5,2 puan artarak %80,7 oldu. 2013 yılının ilk üç ayında İnternet kullanan bireylerin ev ve işyeri dışında İnternete kablosuz olarak bağlanmak için %41,1'i cep telefonu veya akıllı telefon kullanırken, %17,1'i taşınabilir bilgisayar (dizüstü, notebook, tablet vb.) kullanmaktadır. 2015 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %74,4'ü ev ve işyeri dışında internete kablosuz olarak bağlanmak

için cep telefonu veya akıllı telefon kullanırken, %28,9'u taşınabilir bilgisayar (dizüstü, netbook, tablet vb.) kullanmıştır.

İnsanlar interneti eğlenme, bilgi edinme, araştırma yapma, statü kazanma, serbest zaman değerlendirme, sosyal etkileşim, sohbet, meslek arama, rahatlama, zaman geçirme, oyun oynama, sosyal kaçış, arkadaşlık, sosyal ilişki kurma, kolaylık, toplumsal gözetim, alışveriş, seyahat, cinsellik ve kişisel fayda sağlama gibi amaçlar için kullandıkları tespit edilmiştir. (Ceyhan, 2011; Kaye, 1998; Korgaonkar ve Wolin, 1999; Orhan ve Akkoyunlu, 2004; Papacharissi ve Rubin, 2000; Park, 2004; Parker ve Plank, 2000). TÜİK (2016) verilerine göre Türkiye'de internet kullanım amaçları incelendiğinde, 2016 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %82,4'ü sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşırken, bunu %74,5 ile paylaşım sitelerinden video izleme, %69,5 ile online haber, gazete ya da dergi okuma, %65,9 ile sağlıkla ilgili bilgi arama, %65,5 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama ve %63,7 ile İnternet üzerinden müzik dinleme (web radyo) takip etti.

Birçok insan hayatlarındaki sorun ve sıkıntılardan uzaklaşabilmek veya kaçmak için internete bağlanmaktadır. Çevrimiçi ortamda kabul görebilecekleri ve teknik yeteneklerini sayesinde itibar sağlayabilecekleri bir dünya olarak algılamaktadır (Martin-Martin ve Schumacher, 2003). Şehir yaşamında sosyal iletişim ağları kolay bir şekilde kurulamamaktadır. İnsanların ihtiyaç duyduğu sosyalliğin internet aracılığıyla daha kolay ve çok daha hızlı kurduğu görülmektedir. İnternet sayesinde insanlar, duygu ve düşüncelerini özgür bir şekilde ifade etmekte, kendilerini istedikleri gibi anlatabilmekte, diğer insanları kolayca gözetleyebilmekte, başka insanların hayatlarını takip edebildikleri bir ortam sağlar. Bu da insanların daha fazla bağlanmasına yol açmaktadır. Ayrıca internet aracılığıyla istediğimiz tüm bilgilere, istediğimiz kişilere, oyunlara sınırsız bir biçimde hızlıca ulaşılabilme interneti daha da arzu edilir kılmaktadır (Yalçın, 2006).

Hammersley (1995) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda internetin neden bazı insanlar için daha çekici olduğunu aşağıda sıralamıştır:

- İlgi alanları benzer olan kişilerin bir araya gelmesini ve birbirlerinden haberdar olmalarını sağlar.
- Birbiriyle karşılaşma, tanışma imkânı olmayacak kişilerin temas kurmasını sağlar.
- İletişim ekonomik yani maliyeti düşüktür.

- İnternet kullanımının gizemli bir yönü bulunmaktadır. Birçok insan bu gizemli yönü pekiştirici bulmaktadır.
- İnsanlar eğlendirici oyun yazılımlarını internet aracılığıyla bilgisayarlarına indirebilirler.
- İnsanlar arkadaşlarıyla minimum düzeyde zaman ve para harcayarak iletişimlerini sürdürebilirler.
- İnternet, kullanıcılara kendine güven duymalarını sağlayan statü sağlar.
- İnternet kullanıcısının ciddiye alınmasına ve kendini ifade etmesine imkân tanır.
- İnsanlara bazı özellikleri bakımından yüz yüze maskelerinden (persona) farklı, “iyi gelişmiş” yeni bir maske oluşturmalarına olanak sağlar (Akt. Griffiths, 1999).

İnternet gençlerin oldukça ilgisini çekmektedir. Günümüz gençleri internet gençliği olarak adlandırılmakta ve bu kitle; yoğun bir şekilde bilgisayar ve internet kullanan, internette oyun oynayan, sohbet eden, arkadaş çevresi ile iletişim kuran, günlük yaşamında sanal ortamlara girip çıkan ve internetin yaşamında çok önemli bir yere sahip olduğunu düşünen bireylerden oluşmaktadır (Karaca, 2007).

İnternet gençliğinin benliğinde iki farklı kimlik oluşmaktadır. Birinci kimlik özellikle sahip olmayı istemediği, hoşlanmadığı özellikleri ya da gizlemek istediği yönlerini içeren gerçek kimliği, ikinci kimlik ise istediği, özendiği ancak gerçek yaşamda sahip olamayıp hayalini kurduğu özellikleri içeren sanal yaşam kimliğidir. Sanal yaşam kimliği, bireyin istek ve arzularına göre şekillenebildiği için birey tarafından daha çok kabullenilmektedir. Sanal ortamda yeni edinilmiş sahte veya gizli kimlikler ile bireylerin yenilik arayışları, özgürlük istekleri, toplumsal baskı ve kurallardan uzak duygu ve düşüncelerin rahatlıkla dile getirilebildiği, ilgilerine göre farklı gruplara katılabilme gibi olanaklar sahip olabilmektedir (Güzel, 2006).

Bu kitle giderek artmakta çünkü internette zaman geçirmeyen veya ilgilenmeyen bireyler de bir süre sonra arkadaş çevresine uyum gösterme amacıyla internete yönelebilmektedir. İnternet gençliğinin özellikleri arasında; interneti oyun ve eğlenme aracı olarak görmek, kendisi ile aynı fikirde olduğuna inandığı kişilerle internet aracılığıyla bağlantı kurmak, sanal alemde iletişim ihtiyacını gidermeye çalışmak, can sıkıntısından dolayı internete yönelmek, sosyo-kültürel etkinliklere katılımlarının az

olması, daha çok internet üzerinden arkadaşlıklar tercih etmesi, internet sayesinde evrensel vatandaş olma gibi özellikler sayılabilir (Karaca, 2007).

Bazı bireyler internet kullanımlarını ihtiyaç duydukları miktarda sınırlayabilirken, bazı bireyler ise bu miktarı ayarlayamadığı ve interneti aşırı kullanmalarından dolayı günlük yaşamlarında sosyal, ailevi, akademik ve mesleki bir takım sorunlar yaşamaktadır. Bu bakımdan internetin insan yaşamını olumlu ya da olumsuz etkilemesi bakımından hangi yönde etkileyeceği bireyin interneti nasıl kullandığıyla alakalıdır. Bu bağlamda internetin sağlıklı ve problemlili olmak üzere iki tür kullanımının olduğu sonucuna ulaşılabılır (Keser ve Özcan, 2004).

Davis'e (2001) göre, sağlıklı internet kullanımı düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymadan, uygun bir zaman diliminde, istenen amaca ulaşmak için interneti kullanmaktır (Özcan ve Buzlu, 2005). Bireyin interneti kimliğinin bir parçası olarak değerlendirmesinin yerine işlerine yardım eden bir araç olarak görmesi ve bireyin internette kurulan iletişim ile gerçek hayatta kurulan iletişimin aynı olamayacağını bilincinde olmasıdır (Yılmaz, 2013).

İnternet kullanımını engelleyememe, devamlı interneti düşünmek ve internete ulaşamadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ise sağlıklı internet kullanımının özelliklerine işaret eder (Young, 1999; Akt: Davis, 2001; Akt: Sırakaya, 2011). Saplantılı bir biçimde internet hakkında düşünmek, isteği kontrol edememek ve dürtüyü kontrol etmede zorlanma, internet kullanımını engelleyememe ve yoksunluk gibi belirtiler sağlıklı internet kullanımının en belirgin işaretleridir (Young, 1999; Akt: Davis, 2001). Beard ve Wolf (2001), patolojik internet kullanımını; kişinin ev, iş, okul, sosyal ya da psikolojik yaşamında problemler çıkaran aşırı kullanım olarak tanımlamışlardır. Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu (2007) ise internet bağımlılığını, internet kullanımına sınır koyamama, sosyal veya akademik zararlarını görmesine rağmen kullanmaya devam etme ve interneti kullanımı engellendiği durumlarda yoğun kaygı yaşama gibi belirtilerin ortaya çıktığı bağımlılık türüdür.

Bu kavram yurt içi alan yazında yaygın bir şekilde "internet bağımlılığı" olarak yer almaktadır. Uluslararası alan yazına ilk kez, Dr. Ivan Goldberg'in 1996 yılında şaka amaçlı gönderdiği bir maille girmiş (Goldberg, 1996) olup "internet addiction" kavramı olarak anılıp daha sonraları farklı araştırmacılar tarafından farklı ifadelerle yer almıştır. Alan yazında "internet dependency" (internet bağımlılığı) (Tvedt, 2007), "pathological internet use" (patolojik internet kullanımı) (Davis, 2001; Young, 2004), "problematic internet use" (problemlili internet kullanımı) (Caplan, 2002; Kaltiala-Heino ve diğerleri,

2004), “excessive internet use” (aşırı internet kullanımı) (Yang ve diğerleri, 2005), “internet abuse” (internet istismarı) (Young ve Case, 2004), “internet addiction disorder” (hastalıklı internet bağımlılığı) (Gonzalez, 2002; Kiralla, 2005) vb. kullanımlar görülmektedir. Araştırmacılar tarafından zamanla “addiction” kavramı yerine “problematic” ve “pathological” kavramlarının kullanımının arttığı söylenebilir. Aslında bütün bu kavramlar birbirine benzer olup aslında aynı kavramı aşırı ve problemlili internet kullanımını ifade etmektedir (Beard ve Wolf ,2001; Ceyhan ve diğerleri, 2007 ; akt. Günüç, 2009).

John Suler (1996) Time-Warner’s Palace adlı internet grubuyla gerçekleştirdiği çalışmasıyla internetin neden bu kadar bağımlılık oluşturduğunu incelemiş ve daha sonrasında edindiği bilgilerle kendi kuramını oluşturmuştur. İnternetteki (çevrim içi) etkileşimlerin Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlarla eşleştiği sonucuna ulaşmaktadır. Suler’ e göre bireyler fizyolojik ihtiyaçlarını, kişilerarası ilişki, öğrenme ve saygınlık, kendini gerçekleştirme ihtiyacını internet sayesinde sağlayabilmektedir (Akt. Esen, 2010).

Ekinci’de (2002), internet bağımlılığı konusunda King’in (1996) üzerinde durduğu sosyalleşme kuramı üzerinde durmakta ve internetin sosyal hayat üzerindeki etkisi üzerinde durur. İnternetin özgür, sınırsız, kolaylaştırıcı ve pekiştirici yanlarının bulunması kullanımı arttırdığını vurgulamaktadır. Yalçın (2006), gençler uzun süre pornografik sitelerde zaman geçirmeleri ve internet üzerinden her türlü işlemi yapabilmeleri, internet bağımlılığında önemli bir etkidir. Erken yaşlarda ve yaşına uygun olmayan pornografik görüntülere maruz kalmak, çocukların duygusal ve cinsel gelişimini olumsuz etkileri olabilir. Özellikle, güvenli internet kullanımı ve denetimi konusunda yeterli bilgisi olmayan ebeveynlerin çocukları için büyük bir risk oluşturmaktadır. Ayrıca çocuk ve gençlerin internetteki radikal nefret gruplarına kolaylıkla ulaşmaktan satın almaya kadar bir çok işlemi internet üzerinden yapabilmeleri çok önemli bir risk faktörüdür. Beard (2005), bağımlılığın oluşumunu davranışçı kuram, sosyal öğrenme kuramı, genetik kodlar gibi faktörlerle açıklamaktadır. Yang ve Tung (2007) gençlerin sosyal ilişkilerini geliştirmek ve hayatlarında yerine getirmeleri gereken sorumluluklardan kurtulmak için kullandıklarını belirtmektedir.

Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğünün (ASAGEM) (2008) yaptığı çalışma sonucunda internetin çocuklara ve ailelere büyük zararlar verdiğini elde etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre: Türkiye’de artık bir “internet

nesli” olduğunu ve internette günde 3 saate yakın vakit geçirenlerin oranı %53’tür. Aileler, internet kullanımı arttıkça, yüz yüze iletişimin azaldığını, beraber vakit geçirilmediğini ve aile içi çatışmaların arttığını belirtmiştir. İnternet kullanımına bağlı olarak göz yorgunluğu, göz kızarıklığı, sırt, baş ve boyun ağrısı, eklem kas ağrısı, uykusuzluk, yemek düzeninin bozulması ve yorgunluk gibi şikâyetler meydana gelmektedir. Bilgi teknolojilerini doğru kullanmaya henüz daha hazır olmayan gençler, karşılaştıkları bilgileri nasıl değerlendireceklerini bilememektedir. Bu durum onların duygu dünyasında, bilinç ve davranış boyutunda olumsuz etkiler yapmaktadır (Cömert, 2013).

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bağımlılığa diğer psikolojik hastalıkların eşlik ettiğini göstermektedir.. İnternet bağımlılarının % 50’sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha yaşandığı gözlenmektedir. İnternet bağımlılığı ile birlikte en sık görülen psikiyatrik bozukluklar aşağıda yer almaktadır:

- Kaygı bozukluğu % 10
- Psikotik bozukluk % 14
- Depresyon veya distimik bozukluk % 25
- Duygudurum bozuklukları % 33
- Madde kullanımı % 38

Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık olduğunda sağlıksız internet kullanımı görülme olasılığı artmaktadır (TBMEP, 2015:11).

2.1.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

2.1.1.4.1. Cep (Mobil) Telefonu ve Akıllı Telefon (Smartphone)

Cep telefonunun mucidi Motorola’da mühendis olarak çalışan Martin Cooper 1973 yılında ilk cep telefonunu geliştirmiştir. İlk cep telefonu 1 kg dan daha fazla ağırlıktaydı ve dolu bir batarya ile 20 dakikalık bir görüşme yapılabiliyordu. 1992 yılında Nokia’nın da pazara girmesiyle daha normal boyutlar olarak görebileceğimiz telefonlar üreilmeye başlandı. Böylelikle mobil telefonun evrim süreci başlamış oldu. Haberleşme araçlarının sosyal hayatı etki altına alan cep telefonları, 1990’larda piyasaya sürülmüş, Türkiye’de ise 1994 yılı itibariyle kullanılmaya başlanmıştır (Çakır

ve Demir, 2014: 214). Telefon diğer televizyon, radyo gibi kitle iletim araçlarından farklı olarak, insanlar arasında birebir ve doğrudan iletişimi sağlayan önemli bir buluştur. Telefon ile iletişimin en önemli özelliği, hattın diğer ucundaki kişi ile kurulan özel bir iletişim aracı olmasıdır (Erkan ve Erkan, 1989)

2016 yılında Türkiye nüfusunun %96,9'u cep telefonu veya akıllı telefona kullanıcısı olduğu saptanmıştır (TÜİK, 2016).Gelişen teknolojinin bir ürünü, cep telefonları günlük hayatın önemli bir parçası olarak hayatımızda yer almaktadır. Başlangıçta iletişim kolaylığı, mobil olma, iletişimi her an mümkün kılabilme gibi özellikleri ile ön plana çıkan cep telefonları, günümüzde bilişim teknolojilerinin de gelişmesi ile birlikte birçok farklı özelliği bünyesinde barındıran akıllı telefonlara dönüşmüştür (Karaarslan ve Budak, 2012).

Burada cep telefonu ve akıllı cep telefonu kavramlarının birbirinden ayrıldığı bazı noktalar bulunmaktadır. Cep telefonu (cell phone), kolaylıkla taşınabilen ve kapsama alanı geniş olan kablosuz bir sistemken (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017); akıllı telefonlar, internete bağlanabilen, kullanıcılar tarafından yüklenebilen ve indirilebilen bazı uygulamaları da içeren mobil cihazlardır. Basit cep telefonları sesli iletişim ve kısa mesaj servisinin kullanımını sağlarken, akıllı telefonlar Windows Phone, iOS, Symbian OS, Android, Linux gibi çok daha farklı işletim sistemleriyle çalışarak internete erişim, konum bulma ve paylaşma, sosyalleşme gibi seçenekler sunar (Çakır ve Demir, 2014). Akıllı telefon sıradan mobil telefonlara göre daha üst düzeyde bilgi işlem kabiliyetine ve bağlanabilirliğe sahip olan mobil telefonlar olarak tanımlanabilir. Akıllı telefonlar, klasik mobil telefonların sağladığı özelliklerin yanında, bilgisayarların yapabildiği birçok işlemi tek başına yerine getirebilmekte ve maliyet tasarrufu ve verimlilik başta olmak üzere çok sayıda faydası olan cihazlar haline gelmiştir (Ada ve Tatlı, 2012).

Son 20 yılda mobil cihazlar hayatımıza büyük ölçüde yön vermektedir. Teknolojik gelişmelerle, daha güçlü, daha kolay kullanımı olan, rahat bir şekilde taşınabilir ve daha kişisel, daha küçük gelişmiş araçlar olarak karşımıza çıkmıştır. Bunun için en güzel örnek, cep telefonu ve avuç içi bilgisayar teknolojilerini tek bir cihazda bir araya getiren akıllı telefonlardır (Chen, Chen ve Yen, 2011).

İletişim alanında yaşanan gelişmeler sayesinde fiziki mesafeler ortadan kalkmıştır. İletişim alanındaki en önemli gelişmelerden biri cep telefonu teknolojisi alanında olmuş, dünya genelinde sürekli artan cep telefonu kullanımı, birçok iletişim kolaylığını beraberinde getirerek ve günlük yaşamları büyük ölçüde etkilemiştir. Cep telefonu hayatımıza ilk girdiği zaman sadece taşınabilir olma ve iletişimi yaşamın her alanına

taşıyabilmesi ile ön plandayken, günümüzde bilişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerle cep telefonları birçok farklı özellikler ve fonksiyonları ile dikkat çekmeye başlamıştır. Yeni kuşak cep telefonları, internete bağlanma ve mobil veri aktarımından, birçok farklı teknolojik cihazla gerçekleştirilen multimedya olanaklarına da imkân sağlamaktadır. Bilgisayar, müzik dinleme, video kaydı, fotoğraf makinası özelliği, ajanda tutma, bankacılık işlemlerinin yapıldığı ATM gibi farklı teknolojilerin tüm özelliklerini kapsayan mobil iletişim, çok erken yaşlarda kullanılmaya başlanmaktadır (Özcan ve Koçak, 2003).

Özetle, akıllı telefonlara ait temel özellikler aşağıda sıralanmıştır:

- Telefon görüşmesi ve kısa mesaj
- GPS, WiFi, 3G, Bluetooth gibi gelişmiş bağlantı seçenekleri
- Mobil internet bağlantısı
- Mobil uygulamaların indirilebileceği bir uygulama marketi
- Üzerinde uygulama geliştirilebilen bir mobil işletim sistemi
- Dokunmatik ara yüz
- Birden fazla uygulamayı aynı anda kullanabilme imkanı
- Dahili ya da arttırılabilir hafıza
- Görüntü ve ses kaydı (Yurdağül, 2011).

Akıllı telefonlar sadece sözlü iletişim sağlamaz aynı zamanda sosyal ağlar gibi özelliklere de sahiptir. Özellikle gençlerin sıkça kullandığı Whatsapp, Wechat, hatta Bip ve Snapchat gibi mesajlaşma uygulamaları bulunmaktadır. Bu uygulamalar insanların başkalarıyla yüz yüze ya da sözlü iletişimden kaçınmasına imkan tanır. Böylelikle sözlü iletişimde çokça yaşanan yanlış anlaşılma gibi iletişim kazaları, reddedilme, çatışma vb. riskler daha az yaşanır (Bian ve Leung, 2014).

Türkiye İstatistik Kurumu (2017) verilerine göre hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre; hanelerde bilişim teknolojileri bulunma oranları incelendiğinde, hanelerde masaüstü bilgisayar bulunma oranının 2004 yılında %10 iken 2011 yılında %34,3'e yükseldiği, daha sonraki yıllarda ise düşüş eğilimi göstererek 2016 yılında %22,9 olduğu görüldü. Hanelerde taşınabilir bilgisayar (dizüstü, tablet, netbook vb.) bulunma oranı, 2004 yılında %0,9 iken daha sonraki yıllarda sürekli bir artış göstererek 2016 yılında %49 oldu. Hanelerde cep telefonu/akıllı telefon bulunma oranının 2004 yılında %53,7 iken 2016 yılında %96,9'a yükseldiği, sabit hatlı telefon

bulunma oranının ise 2004 yılında %81,6 iken 2016 yılında %25,6'ya düştüğü görüldü. Bu bilgiler ışığında yeni dönemde bilgisayarların yerini akıllı telefonların aldığı sonucu ulaşılmaktadır. (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24646>)

Günümüz akıllı telefonları kullanıcılarına arama yapma, mesaj yazma, e-posta gönderme ve alma, internette sörf yapma, sosyal ağlarda etkileşim, video ve fotoğraflara bakma ve paylaşma, video oyunu oynama gibi çok çeşitli seçenekler sunduğu için akıllı telefon kullanımı yaygınlaşmaktadır. Masaüstü bilgisayarların aksine akıllı telefonların bu sunulan imkânlarla istenen yer ve zamanda kullanma imkânı tanınması bu artışın ortaya çıkmasının en önemli nedenlerinden birisidir. Akıllı telefonların hayatımızda yer almasının sonucu bilgisayar ve tablet kullanımı geri planda kalmaktadır (Doğan, İlçin Tosun, 2016).

TÜİK (2015) tarafından her yıl yürütülen “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması’na göre; Türkiye’deki internet kullanıcılarının cep telefonu ve akıllı telefon ile internete bağlanma oranı 2012 yılında %23,7 (TÜİK, 2012), 2013 yılında %41,1 (TÜİK, 2013), 2014 yılında %48 (TÜİK, 2014), 2015 yılında ise %74 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2015), 2016 yılında ise %65,2 (TÜİK, 2016) ve 2017 yılı incelendiğinde %72,4 (TÜİK, 2017) olduğu görülmüştür. Anılan rapora göre araştırmaya katılanların %96,9’unun akıllı telefonu veya cep telefonu kullanırken (TÜİK, 2017), en çok internet kullanma 16-24 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Teknolojik bağımlılıklar özellikle cep telefonu ergenlerin ilgisini çeken ve etkileyen birçok özellik ve niteliklere sahiptir. Özellikle, ergenler tarafından cep telefonuna sahip olunması ve kullanılması kişisel özerkliklerini artırma; akranları ile kıyaslandığında ona kimlik kazandırma ve saygınlık katma; önemli teknolojik yenilikler sunma; eğlence ve zevk kaynağı olma; kişilerarası ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi; teknolojik imkânların kullanılması gibi sosyal ve duygusal işlevleri vardır. Cep telefonları ergenler için oldukça ilgi çekicidir (Choliz,2010).

Akıllı telefon kullanımında yaş sınırı olmasa bile akıllı telefon kullanımına en çok uyum sağlayan nesil Y ve Z kuşağında yer alan bireylerdir. 1977-1994 arası doğanlar Y nesli olarak adlandırılırken, bu kuşakta yer alan bireyler oldukça entelektüel ve teknolojiye yatkın bireylerdir. 1995 sonrası doğanlardan oluşan Z nesli ise oldukça gelişmiş medya ve bilgisayar çevresinde yetişmiş, interneti daha iyi anlamış ve özümsemiş, Y nesline göre daha iyi uzman olmuşlardır. Özellikle bu iki kuşak akıllı telefon kullanımında öne çıkmaktadır (Choudhary, 2014: 10-11). X kuşağı daha geleneksel kalmış olsa da onlar arasında da akıllı telefon kullanımı artmaya başlamış ve

akıllı telefonlar zamanla hemen hemen tüm kuşakların gözde kullanım aracı olmuştur. Bugünün gençleri yeni nesil ileri teknoloji araçlarının çeşitleriyle çevrilmiş bir ortamda büyüdüğünden akıllı telefonlar gibi araçların farklı formlarına açıktır. Bu da ileri yaş gruplarına kıyasla gençlerin akıllı telefonların yan etkilerine karşı daha hassas oldukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Akıllı telefon kullanımı, insanlar için hayatı daha kolay hale getirmesine karşın bununla birlikte psikolojik açıdan da bazı sorunlara da yol açmıştır. Bunun için söylenebilecek en önemli sorun, akıllı telefon bağımlılığıdır. Akıllı telefon bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerine nispeten yeni bir olgu olduğu için bu bağımlılık türünün belirtilerini tanımlayan çalışmalar da oldukça sınırlıdır (Kim, Lee, , Lee, , Nam ve Chung, 2014). Ülkemizde de bu bağımlılık türünde son yıllarda yapılan çalışmalar var olsa da yeterli değildir.

2.1.1.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Açıklamalar

Akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcıların günlük yaşamını olumsuz etkileme seviyesiyle ölçülebilir olmasının yanı sıra tolerans, ruh halinin bozulması, şiddetli istek, kontrol kaybı ve sosyal ilişkilerin bozulması özelliklerini barındırır (Kwon, Lee, Won, Park, Min, Han vd, 2013). Literatür incelendiğinde bu durum “akıllı telefon bağımlılığı”, “problemlili mobil telefon kullanımı”, “ mobil telefonun aşırı kullanımı”, “nomofobi (no mobile fobia)”, “patolojik akıllı telefon kullanımı” olarak görülmektedir.

Nomofobi kavramı İngilizce nomophobia (NO MOBILE PHOBIA) kelimesinden türetilmiş ve bireylerin akıllı telefonlar gibi mobil cihazlarına erişemediklerinde veya onun aracılığıyla iletişime geçemediklerinde baş başa kaldıkları istemsiz korkudur (Gezgin vd, 2017). Yıldırım (2014)’a göre Nomofobi; cep telefonu veya internet üzerinden iletişim kuramamanın neden olduğu modern çağ korkusudur. Nomofobi, cep telefonunun zararlı kullanımıyla ilgili davranış ve semptomların bütününe ifade eden bir terimdir.

Synovata tarafından 2009 yılında 8 binden fazla bireyle yaptığı röportajların sonuçları; aynı alkol ve uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi telefonların da bağımlılık yapabileceğini ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmaya katılan kişilerin %75’i cep telefonu yanında olmadan evden dışarı adım atmadıklarını, %36’sı uykudayken yeni gelişmeleri kaçırmak istemedikleri için geceleri telefonlarını kapatmadıklarını, %42’si uyurken bile

telefonlarını yanlarından ayırmadıkları ve %36'sı ise telefonları olmadan asla yaşayamayacaklarını belirtmişlerdir (Yılmaz vd, 2015).

Choliz, Villanueva ve Choliz (2009), mobil telefon bağımlılığını DSM - IV kriterleri ışığında açıkladığı belirtiler;

- Aşırı kullanımdan kaynaklı yüksek bir fatura, sayısız arama ve mesajların görülmesi,
- Aşırı kullanımla bağlantılı olarak ebeveynlerle yaşanan problemlerin ortaya çıkması,
- Mobil telefonun aşırı kullanılmasıyla birlikte okul ve kişisel aktivitelerden uzaklaşma,
- Bir önceki telefon kullanımı ile aynı doyum elde edebilmek için aşamalı bir şekilde kullanımı arttırmanın yanı sıra eski mobil telefonun yerine yeni özellikler eklenen modelleriyle değiştirmek,
- Mobil telefonun kullanımı engellendiğinde veya sınırlandırıldığında duygusal değişimler yaşaması ve mobil telefon kullanmıyorken bile arama yapmaya ya da mesaj göndermeye ihtiyaç duymak olarak ifade edilmiştir.

Bianchi ve Phillips (2005)'in, mobil telefon bağımlılığı ile ilgili sıraladığı belirtiler;

- Mobil telefonun aşırı kullanımının neden olduğu maddi sorunlar yaşanması,
- Mobil telefonun sinyali çekmediği zaman endişe, kaygı ve depresif duyguları yoğun bir şekilde hissetmek,
- Mobil telefon kullanımını azaltmakta ya da bırakmayı kontrol etmekte zorlanma,
- Acil durumlar ve sorunlardan kaçmak için mobil telefon kullanımına başvurmak

Hollender (1993) mobil telefon bağımlılığını, obsesif kompulsif bozukluğa benzer, endişe ya da dürtüyü ortadan kaldırmak için saplantılı davranışın ortaya çıkmasına yol açan bozukluk olarak tanımlamaktadır. Fakat bu iki bozukluk arasında bir farklılık bulunmaktadır. Obsesif kompulsif davranışın ortaya çıkma sebebi endişeyi azaltmak için olurken, sağlıksız mobil telefon kullanımı ise zevk ve eğlence için yapılmaktadır. Davranışçı kurama göre, bir davranıştan sonra doyum ve hoş giden bir durum yaşanıyorsa (olumlu pekiştirme) veya bir davranış gerginlik ve sıkıntı yaşatan olumsuz bir durumdan kurtulmayı (olumsuz pekiştirme) sağlıyorsa, o davranışın sayısı artmakta ve kişi sonrasında haz elde etmek ya da olumsuzluktan kurtulmak için o davranışı yapmayı sürdürür (Cüceloğlu, 1993).

Kim, Seob ve David (2015), problemlili mobil telefon kullanımı ile problemlili internet kullanımı arasında ilişki bulunmaktadır. Akıllı telefonlarda çok çeşitli aktivite imkânı bulunmakta, bireylere sosyal medya, internette gezinme, sohbet siteleri, mailleri yönetmek, oyun oynamak gibi internet temelli faaliyetlere erişim imkânı sunmaktadır. Ayrıca taşınabilir olması ve online aktiviteleri kullanmayı kolaylaştırmaktadır. Aşırı mobil telefon kullanımı ile internetin sağlıksız kullanımı arasında pozitif ilişkiyi destekleyen başka çalışmalarda mevcuttur (Ezoe ve Toda, 2013; Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu, 2008).

Bireylerin topluma yabancılaşması ve yalnızlaşması da akıllı telefon bağımlılığının ortaya çıkmasında önemli etkenlerden biridir. Sosyalleşememe ve insanlardan uzaklaşma ile ilişkili olan yalnızlık, akıllı telefon bağımlılığı için hem bir neden hem de bir sonuç olarak görülebilir. Buna ek olarak yalnızlık akıllı telefon bağımlılığını ortaya çıkaran bir nedenken aynı zamanda bireyin sosyal olması da akıllı telefon bağımlılığının bir sonucu olabilmektedir. Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığında birçok etken bulunmaktadır; bireyin öz-kimliği, grup içindeki durumu, güvenlik hissini arttırması, sosyal ilişkileri ve kişilerarası etkileşimi etkili olmaktadır (Srivastava, 2005; Özcan ve Koçak, 2003).

Deloitte tarafından gerçekleştirilen araştırmada akıllı telefonlarını kontrol etme sıklığında Türkiye, ortalama 78 defa ile Avrupa ortalamasının (48) 1.5 katını aşıyor. 2016 yılında yapılan araştırmadan bu yana süre 2 dakika kadar daha azalarak, uyanık olduğumuz sürede yaklaşık her 13 dakikada bir akıllı telefonun ekranına baktığımız anlamına gelmekte ve bu durum gösteriyor ki telefonlarımıza gittikçe daha bağımlı bir hale geliyoruz. Akıllı telefon bağımlılığında Avrupa'nın önüne geçmiş durumda olan Türkiye'de uyandıktan sonraki ilk 15 dakika içerisinde telefona bakma oranı %79 iken, aynı oran Avrupa için %62 seviyesindedir. Aynı durum uykuya geçmeden son 15 dakika içerisinde telefona bakma oranı Avrupa'da %53 iken aynı oran Türkiye için %72 civarındadır. Türkiye'deki akıllı telefon kullanıcıların %85'i ise uyku için ayrılan zamanda bir şekilde telefonlarını kullandıklarını, kullanım nedenleri %51 ile saate bakmak, %46' ile sosyal medya bildirimlerini incelemek ve %33 ile anlık mesaj/SMS gibi uygulamalarının kullanılması ilk üçte yer alıyor. Türkiye'de mobil kullanıcıların %66'sı telefonlarını gereğinden daha fazla kullandıklarını ifade ediyorken, yarısı mobil telefon kullanım sürelerine bir sınırlandırma getirmeye çalıştığını dile getiriyor. Akıllı telefon kullanımını kontrol altına almaya çalışan grubun ise yalnızca yarısı başarılı olduğunu ifade ediyor (Digitalage, 2018).

Çocuklar ve gençler mobil telefonlarını, telefonun temel özelliği olan haberleşme aracı olarak kullanmak dışında çok daha başka amaçlar için kullanmaktadırlar. Yapılan bir araştırmada öğrencilerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çocuklara, neden bir mobil telefona sahip olmak istedikleri sorulduğunda verilen cevaplar düşündürücü ve kaygı verici niteliktedir (Özerk, 2009). Elde edilen cevaplar aşağıdaki gibidir:

“Herkeste var, niye bende olmasın?”

“Arkadaşlarımda olup bende olmayınca eksiklik hissediyorum.”

“Okulda sıkılıyorum.”

“Boş zamanlarımda bir arkadaş gibi oluyor. Oyun oynuyorum, müzik dinliyorum, özellikleriyle oynuyorum, yani zaman geçiriyorum.”

“Mobil telefonu olmayan, hatta telefonu eski model olan çocuklarla da arkadaşlar arasında alay ediliyor.”

Alınan cevaplar doğrultusunda üç temel sonuç çıkarılabilir. Çocuklar teknolojik araçları sağlıklı kullanabilme bilincine sahip olmadan teknolojik cihazlara sahip oluyorlar. Çocuklar, mobil telefonları adeta bir var olma aracı olarak görüyorlar. Son olarak çocuklar sosyal yalnızlıklarını, başka bir ifade ile sosyalleşme ihtiyaçlarını bir araç ile karşılamaya çalışıyorlar. (<http://www.halisozerk.com/node/24>)

Üniversitede öğrencilerin özellikle bu cihazları çok yoğun bir şekilde tercih etmektedirler. Bu öğrencilerin akıllı telefonları tercih etmelerindeki en büyük etkenlerden biri telefonun fonksiyonları ve diğer önemli bir etken ise telefonun markası olarak ön plana çıkmaktadır (Çakır ve Demir, 2014). Bu yargıyı desteklemesi bakımından Tossell, Kortum, Shepard, Rahmati ve Zhong (2015)’un makalesi oldukça dikkat çekmektedir. Bu çalışmada ankete dayalı gerçekleştirilmiş olan ilginç bir araştırmanın bulgularına atıf yapılmıştır. Çalışmada katılımcıların çoğunluğu iPhone akıllı telefonları olmadan yaşamak yerine; dişlerini fırçalamaktan, seks ve egzersiz yapmaktan, ayakkabılarını giymekten, çikolata yemekten ve duş almaktan vazgeçebileceklerini söylemişlerdir.

Pew Araştırma Merkezi’nin Mart-Mayıs 2015’te geliştirmekte ve gelişmiş olan toplam 40 ülkede yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre, son 2 yılda internete bağlanma ve akıllı telefon sahibi olma oranının dikkat çekici derecede arttığı tespit edilmiştir. Akıllı telefona sahip olma oranı zengin ekonomilerde artış göstermektedir. Akıllı telefona sahip olma oranının yüksek olduğu ülkelerden ilk sırada % 88 ile Güney Kore yer almaktadır. Bu ülkeyi sırasıyla % 77 ile Avustralya, % 74 ile İsrail, % 72 ile Amerika ve % 71 ile İspanya takip etmektedir. Türkiye ise % 59 oranı ile 12. sırada yer

almaktadır (Poushter, 2016). Bu yaygın kullanım, internet, oyun ve telefon bağımlısı olan kişilerin bağımlılıklarını pekiştirirken, bağımlı olmayanların da bağımlı geliştirmelerine imkan tanır (Demirci, Orhan, Demirtaş, Akpınar ve Sert, 2014).

Cep telefonu kullanmanın en önemli ve temel özelliği, kişilere sürekli olarak iletişim imkanı sağlamasıdır. Kullanıcılar bu sayede yalnızlık endişelerini yatıştırmaktadır (Townsend, 2000). Cep telefonu sayesinde ebeveynler, çocukları ile ilgili endişelerini de azaltmaktadır. Ebeveynler çocuklarının cep telefonları yanlarında olduğu için onların eve dönüş saatleri ya da gidecekleri yerler konusunda daha esnek davranmaktadırlar (Pain, Grundy, Gill, Towner, G., Towner W., Sparks & Hughes 2005). Ebeveynler çocuklarının yanlarında olmadıkları zamanlarda onlara istedikleri an ulaşabileceklerini bildikleri için çocuklarının dışarıda olmalarından, yanlarında olmamalarından daha az rahatsızlık duymaktadırlar (Jones, Williams ve Fleuriot, 2003). Bireylerin yalnızlık endişelerini yatıştırmak ya da yok etmek amacıyla cep telefonu kullanımları normal kabul edilebilir fakat bireyler günlük hayatta karşılayamadıkları sosyal ihtiyaçlarını cep telefonu ile gidermeye çalıştığı zaman cep telefonu kullanımı bağımlılık boyutuna geçmektedir (Griffiths ve Dancaster, 1995; Finn, 1997).

Genç Türkiye Araştırması, Türkiye geneli 13-29 yaş grubunda 3 bin gençle yapılan çalışmada her 3 gençten 2'si teknolojik cihazların insanların sosyal statülerinin bir sembolü olduğunu ve yarıdan fazlası ise teknolojik cihazları kullanmayan kişileri çağın gerisinde kalmış olarak görmektedir. Gençler, akıllı telefonları özellikle sosyal statülerini arttırdığı düşüncesiyle teknolojik cihazlarına daha fazla sadakat duymaktadır (Digitalage, 2012). Bianchi ve Phillips (2005)' in araştırmasında cinsiyetin mobil telefon kullanımı üzerinde etkisinin olduğunu ve kadınların teknolojik cihazlara olan ilgisinin erkeklerden daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Ergenlik döneminde olan gençlerin iletişim teknolojilerinin olumlu yanlarını kullanmalarının yanı sıra bu teknolojilerin kendini gizleyebilme imkânı tanınması ve bu sanal gerçeklik ortamlarında gerekli ve yeterli bir denetim sisteminin olmayışından kaynaklı sahte hesap oluşturma, zararlı içeriklere sahip e-postalar gönderme, başkalarına zorbalık yapma gibi olumsuz ve zarar veren davranışlar için de kullanılmaktadır. Bu tür davranışlar gençler arasında olumsuz ilişkiler oluşturmakla birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerinin kötü amaçlar için kullanımına neden olmaktadır (Peker ve Eroğlu, 2015).

Akıllı telefonun aşırı kullanımı bağımlılık haline geldiğinde kişiye fiziksel, sosyal psikolojik ve finansal açıdan zararlar vermektedir (Young, 1999). Gençler için akıllı

telefon kullanımını cazip hale getirip onları etkileyecek özellikler eklenerek piyasaya yeni donanımlı telefonlar sürülmesi, ihtiyacı olmadığı halde gençlerin yeni telefon almaları maddi açıdan israfa yol açmaktadır. Gençler akıllı telefonları kullanırken farkında olmayarak parasal harcamaları kontrol edemedikleri tespit edilmiştir (Gümüş ve Ögev, 2015).

Cep telefonu kullanımının insan sağlığı üzerine uzun ve kısa vadede olumsuz etkileri bulunmaktadır. Cep telefonu kullanımının kısa vadede (24 saat) ortaya çıkan sağlık problemleri arasında kişinin görüş açısında azalma, yorgunluk hissi, yoğun stres, konsantrasyonda azalma, dikkat eksikliği, kulak çınlaması, kulaklarda ısı artışı, baş ağrısı ve işitme kayıpları olduğu rapor edilmiştir. Uzun vadede (10 yıl üzeri) ortaya çıkabilecek sağlık sorunları ise genetik yapının bozulması, beyaz kan hücresi kanseri (lenfoma) riskinin artması, kalp rahatsızlıkları, hafızanın zayıflaması, beyin tümörünün oluşma riskinde artış, bağışıklık sisteminin baskılanması, yüksek tansiyon, erkeklerde sperm sayısında azalma, kadınlarda ise embriyo gelişiminin zarar görmesi ve kendiliğinden düşük riskinde artış olmak üzere sıralanabilir (Bold, Toros ve Gen, 2003; Şeker, Çerezci,2000).

Akıllı telefon bağımlılığının oluşturduğu ruhsal sorunların yanı sıra fiziksel sorunlara da yol açabilmektedir. Bu fiziksel problemler şu şekilde sıralanabilir (Aslan ve Aylaz, 2014):

El Bileği Sendromu: Özellikle bilgisayar bağımlılarında görülen bu rahatsızlık elde uyuşukluk, başparmakta ve küçük parmakta yapısal bozulmalar, ağrı, sıkma gücünde azalma gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır.

Boyun Kaslarında Tutulma: Akıllı telefon kullanımına bağlı olarak aynı pozisyonda sürekli aşağı yönde bakarak durmak, boyun kaslarının kasılmasına, sertleşmesine, uzun süreli kullanımda uyuşmaya neden olabilmektedir.

Uyku Saatlerinde Azalma: Sürekli olarak akıllı telefon kullanımına bağlı olarak geç saatlere kadar uyanık kalma uykusuzluğa neden olabilmektedir. Ayrıca gün içerisinde ekrandan yayılan mavi ışığa sürekli olarak maruz kalma uyku kalitesini bozmakta, iş ve okul başarısında düşüşlere yol açmaktadır.

Gözlerde Yorgunluk: Aşırı akıllı telefon kullanımı, sürekli ekrana bakmaya bağlı olarak gözlerde yorgunluğa neden olmaktadır. Göz yorgunluğu, kızarıklık, gözlerde yanma ve sulanma gibi belirtiler yaşanabilir.

Akıllı telefonların kullanımı ile ortaya çıkan başlıca fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar Ünal (2015) tarafından maddeler halinde aşağıda sıralanmıştır:

- Sürekli ekrana bakma nedeniyle baş ağrısı, göz sulanması, göz yorgunluğu gibi fiziksel sağlık sorunları,
- Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının yaygınlaşması ile gerçek hayatta görüşmektense akıllı telefon üzerinden görüşmeye bağlı olarak sosyalliğin azalmasına neden olması,
- Sürekli cep telefonunu kontrol etmenin yol açtığı konsantrasyon kaybı,
- Herkesle kolayca iletişim kurulabilmesi nedeniyle sağlıklı ve yasal olmayan ortamlara çekilebilme riski,
- Casus yazılımlar ile insanların özel hayatına müdahale edilebilmesi.

Sánchez-Martínez ve Otero (2009)'nun lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada okula yanında telefon getirmenin yasak olmasına rağmen getirildiği, ders veya ödev sırasında sosyal medya ve mesajları kontrol etmenin yaygın bir davranış olması sebebiyle aşırı telefon kullanımı ile okul başarısızlığı arasında çok yakın bir ilişki bulunmaktadır. Buna ek olarak öğrencilerin ders ortamında dikkatlerinin akıllı telefonlarında olması dersi dinleyememelerine neden olmakta, diğer öğrencilerin öğrenmelerini ve öğretmenin eğitim ve öğretim faaliyetini bozarak amacına ulaşmasını engellemektedir (Gümüş ve Örgev, 2015).

Madde kaynaklı bağımlılığın aksine, teknolojik bağımlılıklar gözlenebilir işaretler veya psikolojik yoksunluk belirtileri her zaman göstermeyebilir. Bundan dolayı bağımlı birey toplumsal olarak kabul edilebilir ve normal davranışlar içerisindeymiş gibi görünebilir (Griffiths, 1999).

Akıllı/mobil telefon bağımlılığını ölçmeye yarayan ölçeklerin geneli Doğu Asya ülkelerinde geliştirilmiştir. Türkiye’de kullanımı hızlı bir şekilde artış akıllı telefonların kontrolsüz ve aşırı kullanımına ilişkin çalışmalar, çoğunlukla bu durumu tanılamak ve ortaya çıkarmak için yapılan ölçek geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarıyla sınırlı olmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının tanımı, tanı ölçütleri, risk etkenlerinin ortaya konabilmesi, önleme ve tedavilerinin yapılabilmesi için akıllı telefon kullanımı ve risk belirleme çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmalarda kullanılacak, Türkçeye uyarlanmış ölçek sınırlı sayıda (Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015).

2.1.2. Duygusal Zekaya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde duygusal zeka ve modelleri, duygusal zekayı etkileyen etmenlere ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.2.1. Duygusal Zeka Kavramının Gelişimi

Duygusal zeka (EQ) ile ilgili ilk çalışmalar; bilişsel zekası yüksek insanların iş ve ya özel yaşamlarında daima en başarılı kişiler olmadıklarının farkedilmesiyle başlamıştır. (Cooper ve Sawaf, 1997; Güney, 2000). 1940'lı yıllarda Harvard'dan mezun olan 95 öğrenci orta yaşlara gelene kadar takip edildiği bir boylamsal çalışmada, sınavlarda en iyi başarı seviyesine ulaşan öğrencilerin daha düşük başarı seviyesine sahip olan arkadaşlarına göre maaş, performans ve kendi işlerindeki statüleri açısından daha iyi konumda olmadıkları görülmüştür. Üstelik ne hayatların daha hoşnut, nede aşk veya arkadaşlık ilişkilerinden daha memnundular (Goleman, 2010, s.63). Bu araştırma sonrasında IQ nun hayattaki başarıyı yansıtmadığıyla ilgili şüpheler ortaya çıkarak duygusal zekayla ilgili çalışmaların temelleri atılmış oldu.

Aristoteles'in 'Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, işte bu kolay değildir' ve Sokrates'in 'Kendini bil' cümleleri duygusal zekaya vurgu yapan ilk tanımlar sayılabilir (Köse, 2009:9). 1980'li yıllara kadar psikoloji biliminde duygusal zeka kavramı bir öneme ve yere sahip değildi. H. Gardner 1983 yılında 'Frames of Mind' isimli zihnin çerçeveleri adlı bir eser yayımlayarak duygusal zeka kavramına değinmiştir. Fakat duygusal zekanın çalışmalarda yer alması 1995 yılında Daniel Goleman'ın 'Duygusal Zeka' kitabının yayınlanmasından sonra gerçekleşmiştir (Maboçoğlu, 2006).

Duygusal Zeka İngilizce 'deki anlamı olan "Emotional Intelligence" sözcüklerinin kısaltılmış şekli, EI olarak anılmaktadır. Alan yazındaki yaygın olarak kullanılışı "EQ" (Emotional Quotient) kısaltmasıdır. EQ ifadesi, "IQ" nun karşılığı olarak duygusal zekâ kavramı olarak kabul görmektedir (Sudak, 2011: 12).

2.1.2.2. Duygusal Zeka

Duygusal zekâ kavramı birçok araştırmacı tarafından yapılan çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Örneğin, Thorndike'nin "Sosyal Zekâ" tanımı, Goleman'ın "Duygusal Zekâ Katsayısı" (Emotional Quotient), Gardner'in "Kişisel ve Kişiler Arası Zekâ" tanımı, Cooper ve Sawaf'ın "Duygusal Zekâ Katsayısı" (Emotional Intelligence),

Steiner'in "Duygusal Okur-Yazarlık" (Emotional Literacy), Mayer ve Salovey'in "Duygusal Zekâ" (Emotional Intelligence) kavramları ortaya konulmuştur (Aslan, 2009: 35).

Duygusal zekânın tanımlanmasını ilk gerçekleştiren John D. Mayer ve Peter Salovey olmuştur. Duygusal zekâ, insanların duyguları algılama ve anlama kapasiteleri arasındaki farkları oluşturan beceriler setidir. Başka bir deyişle duygusal zeka bireylerin duyguları algılama ve ifade etme, duyguyla düşüncüyü bir araya getirme, duygu ile anlama ve mantık yürütme ve kendisinin ve başka insanların duygularını düzenleme becerisidir (Mayer ve Salovey, 1997).

Duygusal zeka "kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yola devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek doyumunu erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme" yetenekleri olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2010, s.62). Duygusal zekâ; hem bireyin kendisiyle hem başkalarıyla başa çıkabilmesini sağlayan duyguları tanımak, anlamak ve duyguları etkili bir biçimde yönlendirebilme becerisidir. Özetle, diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını, güçlü ve zayıf yönlerini duygular yoluyla anlayabilmek, stresli yaşam durumlarında güçlü kalabilmek ve insanların çevrelerinde görmek istedikleri gibi biri olmak için sahip olunması gereken bir yetenektir. (Baltaş, 2006).

Duygusal zeka, bireyin yaşamındaki başarısının belirleyicisi olarak, öncelikle kendine ait duygularını fark edip tanınması, onları uygun şekilde kontrol edebilmesi ve yaşamındaki hedefleri için öz motivasyonunu sağlayabilmesi ile ilişkili bireysel yetenek ve becerilerle, karşısındaki kişilerin duygularını fark edip, kendini onların yerine koyabilmek ve çevresindeki kişilerle iyi ilişkiler içinde etkileşim kurabilmekle ilişkili sosyal yetenek ve becerilerin bir kombinasyonudur (Acar, 2001). Duygusal zeka bireyin çevresinde olup bitenleri anlaması, diğer kişilerle ilişki kurmasını, çevresine uyum gösterebilmesi ve çevresiyle başa çıkma becerilerinden oluşmaktadır (Kılıçaslan, 2009: 53).

2.1.2.3. Duygusal Zekanın Belirtileri

Yüksek EQ'lu bireyler, olumsuz bir durumla karşılaştığında olayın olumlu tarafını görme ihtimali baskındır, var olan olumsuz durumun üstesinden gelebilecek olumlu duygulara sahiptir ve problem çözebilme yolları konusunda gerekli anlayış

mevcuttur. Duygusal zekanın yansıtıcı ve değerlendirici özelliği olarak; EQ su yüksek bireyler, kendilerinin önemli yönlerini tanımlamak için gerekli bireysel farkındalığa ve zorlu yaşam durumlarıyla baş edebilmek için gerekli problem çözme mekanizmalarına sahip, yaşanan durumu bir tehdit olarak görmek yerine gelişim fırsatı olarak değerlendiren bireylerdir (Mikolajczak ve Limunet, 2008). Değişik zorlu yaşam olayları ve durumları karşısında, yüksek zekalı bireyler; düşük duygusal zekalı bireylere göre, daha az stres hissetmekte, sınav dönemlerinde psikolojik semptomlar ve somatik şikâyetleri daha az göstermektedir.

Goleman duygusal zekası yüksek bireyleri erkek ve kadınlar şeklinde iki ayrı alanda değerlendirmektedir. Duygusal zekası yüksek kadınların özellikleri: Duygularını ifade etmede başarılı, kendi kendine olumlu bakabilme yetisine sahip, yaşam anlamına sahip olan kişiler olarak görmektedir. Neşeli, kendini duygusal patlamalar olmadan uygun şekilde ifade edebilen, stresli yaşam olaylarına kolaylıkla uyum sağlayan kişilerdir. Duygusal zekası yüksek kadınlar nadiren derin düşüncelere dalar, kaygı ve suçluluk duygularına kapılırlar.

Duygusal zekası yüksek erkeklerin özellikleri: Dengeli, dışa dönük, neşeli, korkak olmayan ve derin düşüncelere dalmaya eğilimi olmayan kişilerdir. İnsanlara ve davalara bağlanma, sorumluluk alma ve etik değerlere bağlı olma duygusal zekası yüksek erkeklerin belirgin özelliklerindedir. Bu erkekler diğerlerine karşı samimi davranış ve ilgili bir tutum içerisindedir. Kendileriyle ve sosyal çevreleriyle barışık bir hayatları vardır, duygusal yönleri gelişmiştir (Goleman, 2010, s.75).

Yüksek Duygusal Zeka Belirtileri

- Duygularını rahatlıkla ifade edebilme
- Korku, kızgınlık, suçluluk, mahcubiyet, zorunluluk, hayal kırıklığı, çaresizlik, güçsüzlük, bağımlılık, aldatma gibi duygu ve durumları uygun şekilde yaşama
- Cesaretsizlik gibi duyguların esiri olmama
- Sözsüz iletişimi rahatlıkla okuyabilme
- Yaşamı boyunca duygularının yol göstermesine izin verme
- Duygularını neden, mantık ve gerçeklik ile dengeleyebilme
- Görev, suçluluk, güç kullanımı, zorunluluk vb. nedenlerden ötürü hırstan uzaklaşabilme
- Bağımsızdır ve öz güvenli olabilme

- Kendi kendisini kontrol edebilme ve yönlendirebilme
- Duygusal bağlamda esnek davranabilme
- İyimser ve olumlu düşünebilme, başarısızlığı içselleştirmeme
- Çevresindeki bireylerin duygularına ilgili davranabilme
- Duyguları hakkında konuşurken rahatlıkla konuşabilme
- Korku ve ya kızgınlık durumlarında kolaylıkla karar alıp harekete geçebilme
- Birden fazla duyguyu bir arada tanımlayabilme.

Düşük Duygusal Zeka Belirtileri:

- Duygularının sorumluluğunu almama, aksine diğer kişileri suçlu görme
- Duygularının nedenlerini açıklayamaz veya bunu diğerlerini suçlamadan yapamaz
- Saldırır, suçlar, emreder, eleştirir, araya girer, hor görür, azarlar, öğüt verir, herkesi yargılar.
- Duygularınızı ifade ettiğiniz zamanlarda sizi çözümlemeye başlar
- Sizin üzerinizde suçluluk duygusu oluşturma çabası içerisindedir
- Bilgiyi gizleme ya da duyguları hakkında yalan söyleme eğilimi
- Duygularını olduğun aşırı veya daha az düzeyde gösterme eğilimi
- Olayların gelişmesine seyirci kalır veya kendisine oranla daha küçük olan şeylere karşı güç kullanarak karşılık verir
- Uyum problemi veya bilinç eksikliği gösterir
- Kin tutma ve acımasız davranışlar içerisindedir
- Empati kurmaz, sevecen ve hoşgörülü davranmaz
- Kötü bir dinleyicidir. Sözüünüzü keser
- Olayları kötümser değerlendirir ve çoğu zaman dünyanın adaletsiz olduğundan yakınır (Hein, 1999).

Duygusal zeka düzeyinin düşük olması, insanlar arasında özellikle gençler üzerinde umutsuzluk, yabancılaşma, madde bağımlılığı, suç işleme, şiddet, depresyon ya da yeme bozuklukları, istenmeyen veya ergen hamileliliği, zorbalık ve erken okul terki gibi ciddi ve psikolojik olarak zorlu durumlar yaşanmaktadır (Goleman, 2000, s.304-335).

2.1.2.4. Duygusal Zeka Modelleri ve Sınıflandırılması

Duygusal zeka kavramı ortaya atıldığı günden beri çok tartışılan ve hala üzerinde kesin bir sonuca varılamayan bir kavramdır. Duygusal zeka ile ilgili çalışma yapan her bilim adamı duygusal zekanın farklı bir alanına, boyutuna, yeterliliğine değinmiş ve ortaya farklı farklı model ve sınıflamalar çıkmıştır Her modelin duygusal zekaya ilişkin kendine özgü bir yaklaşımı olmasına rağmen bu dört modelin ortak noktası, duygusal zekayı, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıması ve yönlendirmesi becerileridir.

Duygusal zeka modelleri, duygusal zekaya iki temel yaklaşımla yetenek modeli ve karma model olarak ele alınmaktadır. Yetenek modeline Mayer ve Salovey'in Modeli öncülük etmektedir. Karma model de ise, Cooper ve Sawaf Modeli, Bar-On Modeli ve Goleman Modeli yer almaktadır. Yetenek modelinde duygusal zeka bir yetenekler grubu olarak görülmekte, duygusal zeka kişisel yeterlilik olarak ele alınmaktadır. Karma modelde ise duygusal zeka sadece kişisel bir yeterlik olarak değerlendirilmemiş, kişisel özellik, davranışlar, sosyal ilişki ve becerilerde dikkate alınarak modeller oluşturulmuştur (Çakar ve Arbak, 2004).

Karma modeller ve yetenek modelleri arasındaki fark ve ayrımları daha iyi analiz edebilmek için aşağıda duygusal zeka modellerine yer verilmiştir.

Tablo 1

Duygusal Zeka Modellerinin Karşılaştırılması

	DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ	
	Karma Modeller	Yetenek Modeller
Duygusal Zeka Kavramı	Duygusal zeka, kişisel aktivitelerin ahenk içinde olabilmesi için yetenekler, kişisel mizaç ve çevresel durumların dengelenmesi yeteneklerini içerir.	Duygusal zeka, duygusal bilginin işlenmesi ve duyguların düzenlenmesi için iyi tanımlanmış ve kavramsal olarak ilişkili bulunmuş yetenekler kümesidir.
Odak	Duyuşsal	Bilişsel
Teorik Model	Kişilik/Psikolojik	Zeka/Performans
Tipik Özellikler	Öz farkındalık, öz motivasyon, öz denetim, empati, sosyal beceriler, strese dayanıklılık, atılganlık, stresle başa çıkma, dürtü kontrolü, sosyal problem çözme, gerçekçilik vb.	Duyguların tanımlanması, duyguların anlaşılması, düşüncede duyguların değiştirilebilmesi, düşüncüyü geliştirmek için duyguların kullanımı ve duygu düzenleme.
Yetenek Sayısı	Genelde 4 ile 24 arası yetenek vardır. Bunlar 4 temel alana ayrılmıştır: öz-bilinç, öz-düzenleme, ilişki yönetimi sosyal farkındalık ve sosyal beceriler.	Dört temel alana ayrılmıştır. Bunlar; tanımlama, anlama, kullanma ve öz düzenleme.
Yapı	Hiyerarşik değil, "Oligarşik" bir düzen	Hiyerarşik model; temel psikolojik süreçlerden daha gelişmiş karma psikolojik süreçlerdir.
Geliştirenler	Goleman (1995), Bar-On (1997)	Mayer et. al. (2000)
Ölçüm Yöntemleri	Kişilik esaslı (Öz raporlama ve Likert tipi sorular)	Yetenek (duyguların tanımlanması, gelişmelerin ve duyguların harmanlanması, problem çözme gibi performans ölçen teknikler)
Ölçek Örnekleri	Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği, Schutte'nin Duygusal Zeka Ölçeği, Boyatzis ve Goleman'ın Duygusal Yetkinlik Ölçeği, Cooper'ın Duygusal Zeka Haritası.	Mayer, Caruso ve Salovey'in MEIS, MSCEIT.
Ölçek Güvenilirliği	Yeterli seviyede güvenilirlik	Düşük ve orta seviye güvenilirlik
Diğer Değerlendirmeler	Bilişsel zeka katsayısı (IQ) ile çok düşük ilişki katsayıları	Yetenek ile yaklaşık .30 düzeyinde orta seviye ilişki katsayısı
	Kişilik ölçekleri ile düşük farklılık seviyeleri	Beş büyük kişilik özelliği ile düşük korelasyon ve iyi farklılık seviyesi
	İyi ancak kişilik özellikleri ile karıştırılabilir	İyi ancak yetenek özellikleri ile karıştırılabilir

2.1.2.4.1.Mayer ve Salovey'in Duygusal Zeka Modeli

Mayer ve Salovey'in duygusal zekayla ilgili olarak yaptıkları çalışmaları 1997'den öncesi ve sonrası olmak üzere iki ayrı bölümde incelenmektedir. Salovey ve Mayer'ın 1997'den öncesindeki çalışmalar karma model yaklaşımı çerçevesinde değerlendirilirken, 1997'den sonrası çalışmalar ise yetenek modeli yaklaşımı çerçevesinde incelenmektedir.

Mayer ve Salovey'in (1997) duygusal zekayla ilgili yapılan çalışmanın temel görüşü, bireylerin duyguları fark edebilme, anlama ve bu duygusal bilgiyi kullanabilme yeteneklerinin birbirinden farklı olduğu ve bireyin duygusal zeka seviyesi, duygusal başarısını ve gelişimini etkilemektedir.

Salovey ve Mayer 1990'da modellerini açıklarken; zihinsel süreçler duygusal bilgiler de içermektedir. Zihinsel süreçler; 1. Kendinin ve başkalarının duygularını anlama ve ifade etme, 2. Kendinin ve başkalarının duygularını düzenleme ve 3. Uyumluluk yolunda duyguları kullanmayı içermektedir. Salovey ve Mayer 1997'de duygusal zeka modellerinde değişiklik yapmışlardır. Değişiklikten sonra yetenek modeli yaklaşımında duygusal zeka yetenekleri dört bölümde incelenmektedir. Bu yetenekler; a) Duyguları algılama, b) Duyguları düşünceye yardımcı olacak şekilde kullanma, c) Duyguları anlama ve d) Duyguları yönetmedir.

Mayer ve Salovey (1997)'in Duygusal Zeka Modeli dört boyuttan oluşmaktadır.

Birinci boyut: Duyguları algılamak,

- Kendi ve diğer insanların duygularını tanıyabilme yeteneği
- Duyguları tam ve doğru bir şekilde ifade edebilme yeteneği
- Farklı duygusal ifadeleri birbirinden ayırt edebilme yeteneği

İkinci boyut: Duyguları düşünceye yardımcı olacak şekilde kullanma

- Duyguların düşünceye öncelik vermesi
- Problem çözmeye yönlendirici duygusal yaklaşımlar
- Duygusal değişime bağlı olarak bakış açısının değişmesi

Üçüncü boyut: Duyguyu anlamak ve duygusal bilgiyi kullanmak

- Duyguların anlamlarını isimlendirebilme yeteneği
- Duyguların anlamını bilmek
- Duyguların anlamlarını yorumlayabilme yeteneği
- Duygular arasında geçişlerin farkına varabilme yeteneği

Dördüncü boyut: Duyguları kontrol etmek:

- Olumlu ya da olumsuz duygulara karşı açık olmak
- Duyguları yok saymadan yönetebilme yeteneği
- Olumlu duygular geliştirilerek ve olumsuz duygular azaltılarak kendinin ve başkalarının duygularını yönetme yeteneği

Tablo 2

Dört Boyutlu Duygusal Zeka Modelinin Zekayla ve Kişilikle Olan İlişkisinin İncelenmesi

Boyutlar	Ölçütün Tanımı	Zeka ve Kişilikle İlişkisi
1-Duyguyu Algılamak	Duyguları insanların yüzlerinde ve resimlerde tanıma yeteneği.	Zekaya bilgi girişi sağlar.
2-Duyguyla Düşünmeyi kolaylaştırmak	Düşünceyi geliştirebilmek için duygusal bilgiye ulaşabilme ve yönlendirebilme yeteneği.	Bilişsel işlerde duygusal bilgiden yararlanılarak düşünce düzenlenir.
3- Duyguyu Anlamak	Bir duygudan diğerine geçiş, duygular hakkında dilbilimsel bilgi ve ilişkilerle ilgili duygusal bilgiyi anlama yeteneği.	Duygular ve duygusal bilgi hakkında soyut inceleme ve mantık yürütme merkezidir.
4- Duyguyu Yönetmek	Kişiler ve kişiler arası ilişkilerin gelişebilmesi için duygusal ilişkileri ve duyguları yönetme yeteneği	Kişilik ve kişisel amaçlarla etkileşim halindedir.

Mayer ve Salovey, yaklaşık 12 yıllık süreç içinde, sadece duygusal zeka kavramını tanımlayıp, geliştirmekle kalmamış aynı zamanda bu konuyla ilgili bir çok araştırma yapmış ve ölçekler geliştirmiştir. Mayer ve Salovey'in modeli, diğer duygusal zeka modelleri için, "öncü" niteliği taşıyan ve temel bir modeldir. Diğer modeller, onların temel varsayımlarıyla yola çıkmıştır (Çakar ve Arbak, 2004)

Bu modelin yaklaşımını temele alan iki duygusal zeka ölçeği geliştirilmiştir. Çoğul Faktör Duygusal Zeka Ölçeği (MEIS) ve daha güncel olan ise Mayer, Salovey ve Caruso Duygusal Zeka Testidir (MSCEIT, 2001). Her iki gereç de duygusal zekayı bilginin islenişiyle ilişkilendirerek ölçmektedir. MEIS dört ögeye ayrılmıştır: Duygusal algı, düşüncenin duygusal olarak yaratılması, duygusal anlayış ve duygusal denetim. MSCEIT ise, algı, yaratım, anlayış ve denetim olmak üzere alt puanlar ve bütüncül bir duygusal zeka puanı elde edilmektedir.

2.1.2.4.2. Daniel Goleman Modeli

1995 yılında yayınlanan “Duygusal Zeka: EQ Neden IQ’dan daha önemlidir?” kitabıyla duygusal zeka üzerine dikkatleri çekmeye başaran Goleman sırasıyla yazdığı “İş Başında Duygusal Zeka” , “Sosyal Zeka”, kitaplarıyla da bu alanda çalışmalarını sürdürmeye devam etmiştir. Goleman bireylerin akılcı ve duygusal olmak üzere iki farklı zihne sahip olduğunu; çoğunlukla uyum içinde ve iki bilinç durumlarının birbiriyle etkileşim halinde hayatımıza devam ettiğimize inanmaktadır. Duygu akılcı zihnin işleyişine katkıda bulunur, akılcı zihin ise duygusal verileri şekillendirir ve bazen reddeder. (Goleman, 2010, s.36).

Goleman modeli, Mayer ve Salovey’ in temel yetenek modelinden geliştirilmiştir, ancak modelden farklı olarak zihinsel yetenekler, kendi duygularının farkında olma ve kişinin kendini motive edebilmesini içeren karma bir model olarak tasarlanmıştır.

Boyutların genel özellikleri ise şunlardır;

- Bağımsızdır; Her biri iş verimliliğine benzersiz katkıda bulunur.
- Karşılıklı bağımlıdır: Her biri birbiriyle etkileşim halinde, diğerlerinden faydalanır.
- Hiyerarşiktir: Duygusal zeka boyutları birbiriyle binişiktir. Örneğin öz bilinç, kendine çeki düzen verme ve empati için gereklidir. Kendine çeki düzen verme ve öz-bilinç, motivasyonu etkiler; ilk dört boyut sosyal beceriler üzerinde etkilidir.
- Gereklidir, ama yeterli değildir: Duygusal zeka yeteneklerinden birine sahip olmak, kişilerin bunlarla ilişkili olan işbirliği ya da liderlik gibi yeterlilikleri geliştireceği kesinlik taşımaz. Çünkü iş ortamı ya da kişinin işine olan ilgisi gibi etkenler, yeteneklerin ortaya çıkıp çıkmayacağını belirleyecektir.
- Kendine özgü özellikleri vardır: Boyutlar tüm işlere bir yere kadar uygulanabilir. Fakat farklı işler farklı yetenekleri gerektirmektedir (Eröz, 2011).

Tablo 3

Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli Boyutları, Tanımları ve Yapıtaşları

Boyutlar	Boyutun Tanımı	Yapıtaşları
1-Bireylerin Kendi Duygularının Farkında Olması Özbilinç	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyabilmesi, izleyebilmesi ve bu bilgiyi karar verme sürecinde kullanabilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin özgüven duyabilmesi • Bireyin gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilmesi • Bireyin kendisiyle alay edebilmesi
2-Bireylerin Kendi Duygularını Yönetmesi	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini rahatlatabilme ve duygular kontrolden çıkmadan baş edebilme yeteneği • Kişinin uzun vadede elde edebilecekleri karşısında kısa vadede elde edebileceği doyumunu erteleyebilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin güvenilir ve dürüst olabilmesi • Bireyin belirsizlik durumlarında rahat kalabilmesi • Bireyin değişime karşı esnek olabilmesi
3-Bireyin Kendini Motive Etmesi	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin amaçları doğrultusunda duygularını yönlendirebilmesi, sorunlar ve engeller karşısında pes etmeme yeteneği • Bireyin “akış” durumuna geçebilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin başarıya yönelik istek duyabilmesi • Bireyin başarısızlık karşısında iyimserliğini sürdürebilmesi • Bireyin kendini bir gruba ait hissetmesi
4-Empati	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerini tarafsız bir şekilde farkedebilme yeteneği • Bireyin kendisini başkalarının yerine koyabilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi • Bireyin kültürlerarası hassasiyet gösterebilmesi
5-Sosyal Beceriler	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> • Bireyin liderliği yönetebilmesi • Bireyin ikna becerisi • Bireyin grup oluşturabilme ve liderlik yapabilmesi

Aşağıda bu boyutlar incelenmiştir.

1-Özbilinç: Bireyin iç dünyasında olup bitenin sürekli olarak farkında olması anlamına gelmektedir (Goleman, 2010, s.77). Öz bilinç psikolojik iç görünümün temelini oluşturur

ve psikoterapinin de ulaşmayı amaçladığı yeti de tam olarak budur (Goleman, 2010, s.87).

Öz bilinç duygular, düşünceler ve tepkiler arasındaki bağlantıları fark etmeyi; alınan kararlar üzerinde duygular mı düşünceler mi etkili olduğunu fark etmeyi; farklı tercihlerin farklı sonuçları olabileceğini öngörmeyi sağlar. Ayrıca öz bilinç; kişinin güçlü ve zayıf yanlarını tanıması, kendisini olumlu ancak gerçekçi bir gözle değerlendirmesidir (Goleman, 2010, s.348-349). Duygusal zekanın temel becerisi olan öz bilince sahip kişiler ruh hallerinin farkındadırlar ve duygusal hayatlarına ilişkin belli bir anlayışa sahiptirler. Duygularını tanıyan kişiler, hayatlarını daha iyi idame ederler; kimle evlenileceğinden hangi işe girileceğine kadar bütün kişisel karar alınması gereken konularda ne düşündükleri hakkında daha emin hareket ederler (Goleman, 2010, s.73).

Öz bilinç kişinin kendi duygularının başkaları üzerinde yarattığı etkilerin farkında olmasını içermektedir. Özbilinç yoğun duygular altında işlevselliğini kaybedecek bir dikkat hali değil aksine en yoğun duygular altında bile bireyin kendine yönelik olabilmesini sürdüren tarafsız bir durumdur (Goleman, 2010,s.73).

Duyguların bilincinde olmak diğer kişilik özelliklerini de etkileyebilir. Öz bilinçli insanlar, özerk, kendi sınırlarından emin, psikolojik açıdan sağlıklı yerinde olan ve hayata karşı olumlu bir bakış açısına sahip insanlardır. Öz bilinç duyguların idare edilmesinde kolaylık sağlar. Özbilince sahip bireyler kötü bir ruh haline girdiklerinde bunu problem haline getirip sorun yapmaz ve en kısa sürede kendilerini bu durumdan kurtarırlar. Öz bilincin güçlü ve hoş olmayan duygular üzerinde daha güçlü bir etkiye sahiptir. (Goleman, 2010 s.79).

2-Duygularını yönetebilme: Duyguları idare edebilmek; kendi kendini dinleyerek içinden geçen olumsuz duyguları yakalayıp, bir hissin kaynağını keşfetmek (öfkenin altında gizli olan incinme gibi), korku, kaygı, öfke ve üzüntü ile baş etmenin yollarını bulmak gibi bir takım yetenekleri içermektedir (Goleman, 2010, s.389).

Her duygu kendine özgü bir değer ve öneme sahiptir. Tutkusuz bir hayat; yaşamın sunduğu güzelliklerden kopuk ve yalıtılmış, donuk, kurak bir âleme dönüşebilir. İstenen durum uygun duyguları hissederek, olaylarla orantılı olarak hissedebilmektir. Amaç duyguları bastırmak değil aksine dengede tutmaktır (Goleman, 2010, s.89).

Duyguları yönetebilme, duygusal sağlığın temelidir; aşırılık kişinin dengesini bozar. Yani bu, tek tip duygu hissedilmesi anlamına gelmektedir. Hayatta yaşanan düşüşlerde çıkışlarda hayata tat katmakta; ancak bunların dengeli yaşanması gerekmektedir. Kişilerin kendini iyi hissetmesi olumlu ve olumsuz duyguların dengeli

yaşanmasına bağlıdır. İnsanın kendini iyi hissedebilmesi için olumsuz duygulardan kaçmasını gerektirmez; ancak bu duyguların olumlu ruh hallerinin yerini alacak kadar kontrolden çıkmaması gerekir (Goleman, 2010, s.89-90).

3-Kişinin kendini harekete geçirebilmesi: Motivasyon, davranışlarda kararlılık gösterebilme ve davranışların yönetilmesidir. Motivasyon bir davranışı yerine getirebilmek için bir insanın bazı içsel ve dışsal faktörlerden aldığı güçle coşku ve kararlılık göstermesidir.(Barutçugil, 2004, s.372).

Duyguları verimli bir sonuca götürebilmek için temel bir becerilerden biridir. Dürtü kontrolü, doyumunu ertelemeye ruh halimizi düşünmeye engelleyecek şekilde değil yardımcı olacak şekilde düzenlemek, çaba göstermek, engelle karşılığınca tekrardan denemek duygunun etkili çabaları yönlendirme gücüne işaret etmektedir (Goleman, 2010, s.73). Motivasyon bireyin başarısızlıklara rağmen amaçları doğrultusunda devam etmesi, başarısızlık korkusuyla değil de başarı elde etme umuduyla çalışmaya devam etmesi, amaçlara ulaşmak için değişimi kabullenmesidir (Rahim ve Psenicka, 2002).

4-Empati: Goleman'ın duygusal zeka modelinde anahtar niteliğinde bir sosyal beceridir. Empati başkalarının duygu ve endişelerini anlayıp onların bakış açısından bakmak ve insanların konu hakkındaki farklı düşüncelerine değer vermek anlamına gelmektedir (Goleman, 2010, s.389).

Empatinin kökeni öz bilinçtir; kişi kendi duygularına ne kadar açıksa hisleri okumayı da o kadar iyi başarır. Kendisinin ne hissettiği hakkında hiçbir fikre sahip olmayanlar çevresindeki kişilerin ne hissettiğini anlamaktan tamamen uzaktır. Kendilerinin ne hissettikleri hakkında kafaları karışık olan insanlar, başkaları hislerini onlarla paylaştıklarında da aynı şekilde bir karmaşa yaşarlar. Çünkü ilgi ve şefkatin kökeni olan duygusal ahenk, empati yetisinden kaynaklanır (Goleman, 2010, s.137).

Empati satıcılık ve yöneticilikten, gönül ilişkileri ve ebeveynliğe, insanların acılarını paylaşmaktan siyasal etkinliğe kadar uzanan pek çok farklı alanda kişinin hayatında yer alır (Goleman, 2010, s.137). Amerika ve on sekiz ülkede yedi binden fazla kişiye uygulanan testlerde, sözsüz işaretlerden duyguları okuyabilme üstünlüğüne sahip olanların, duygusal bakımdan da daha dengeli, daha popüler, daha dışa dönük ve daha duyarlı oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca genel olarak kadınların empati konusunda erkeklerden daha başarılı oldukları saptanmıştır (Goleman, 2010, s.181).

5-Sosyal beceriler (İlişkileri yürütebilmek): Diğer bireylerin duygularını anlayabilme ve bu duyguları yönlendirmek amacıyla hareket edebilmeyi içerir. Diğerlerinin duygularını yönetebilmek, sosyal ilişkileri yürütme sanatının özünü oluşturmaktadır.

Başka birinin duygularını yönetebilmek çok narin bir sanatı, özyönetim ve empati becerilerini etkili kullanmayı gerektirir. Bu sosyal beceriler kişinin bir teması şekillendirmesine, başkalarını harekete geçirmesine, yakın ilişkiler kurabilmesine, insanları etkilemesine ve rahatlatmasına imkan sunar (Goleman, 2010, s.157).

İlişki sanatı büyük ölçüde başkalarının duygularını idare etme becerisidir. Sosyal beceriler popüler olmanın, liderliğin, kişilerarası etkililiğin altında yatan unsurlardır. Bu becerilerde kendini geliştirmiş kişiler insanlarla sürtüşmesiz bir etkileşim sürdürmeye dayalı her alanda başarılı olur ve parlak bir sosyal yaşam sürdürürler (Goleman, 2010, s.74).

İnsanlar bu beş alandaki yeteneklere sahip olma bakımından kuşkusuz farklılıklara sahiptir. Örneğin; bazı kişiler kolayca kendi kaygılarını dindirebilirken, başkalarını yatıştırma konusunda yeterince iyi olmayabilir. Duygusal becerilerdeki sorunlar telafi edilebilir. Bu alanlardan her biri büyük ölçüde bir alışkanlıklar ve tepkiler bütünü temsil eder ve doğru yönde çaba harcanarak iyileştirilebilirler (Goleman, 2010, s.74).

2.1.2.4.3. Bar-On Duygusal Zeka Modeli

Duygusal zeka üzerinde çalışmalar yapan diğer bir araştırmacı, Reuven Bar-On dur. Bar-On'a göre duygusal zeka, kişinin başarısını etkileme gücüne sahip ve kişinin hayatındaki isteklerle ve baskılarla başa çıkmada kullandığı bilinçdışı yeteneklerdir (Öztürk, 2006). Bar-On'un modeli, duygusal ve sosyal yeterlilikler, beceriler ile ilgili çok boyutlu bir içeriğe sahiptir. Bu duygusal ve sosyal yetenekler, bireyin kendi duygularının farkında olması, onları anlaması ve yönetmesi, diğer bireylerle ilişkisi, kişiler ve kişilerarası değişimlere uyum sağlaması ve problem çözebilmesi, günlük talepler, mücadeleler ve baskılarla etkili bir şekilde başa edebilmesidir (Bar-On, 2006, s.20).

Bar-On'un EQ modeli, zihinsel yeteneklerle (kişinin kendinin farkında olması), zihinsel yeteneklerden ayrı kabul edilen özelliklerin (otonomi, kendine saygı ve duygu durumu vb.) birleştiği "karma" bir model olarak tanımlanabilir (Çakar ve Arbak, 2004). Bar-On duygusal zekayı kendi oluşturduğu ölçüm aracı olan Duygusal Katsayı Envanteri (Emotional Quotient Inventory; EQ-I) ile duygusal zekayı ölçmektedir. Bar-On ölçeğini geliştirme sürecine 1980'li yıllarda psikolojik iyi oluşla ilişkili, sosyal ve duygusal yeterlilik düzeylerini açıklama üzerine yaptığı çalışmalarla başlangıç

yapmıştır (Bar-On, 2000). Bar-On'un duygusal zeka modeli daha çok bilişsel olmayan kişisel özelliklere odaklanmıştır (Bar-On, 2006a, s.65.). Bar-On' un duygusal zeka envanterinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapıldığı çalışmada, duygusal zeka ile kişiliğin bazı (dürtü kontrolü, empati gibi) özellikleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Mumcuoğlu, 2002).

Bar-On duygusal zeka modeli, kısaca duygusal ve sosyal zeka modellerini kapsayan bir modeldir. Bar-On'un üzerinde durduğu ve boyutlara ayırdığı beceriler bilişsel olmayan zeka faktörlerinden oluşmaktadır. Bu faktörler, zekanın kişisel, duygusal, sosyal ve sağlıklı yaşam sürebilme boyutlarını içermektedir. Bu faktörlerin ortak noktası, kişinin günlük hayatında sıkça rastlayabileceği durumlarla başa çıkabilme bakımından bilişsel zekadan daha etkili ve kullanışlı olmalarıdır (Çakar, 2002).

Bar-On (2006)'a göre ESI (Emotional-Social Intelligence) birbirleriyle ilişkili beceri ve yeterlilikten oluşan 5 ana boyut ve 15 alt yeterlilikten oluşmaktadır. Modelin ana boyutları şöyledir: Kişisel Farkındalık, Kişiler Arası İlişkiler, Şartlara ve Çevreye Uyum, Stres Yönetimi, Genel Ruh Halidir.

Duygusal Zekanın Boyutları

1. Kişisel Beceriler Boyutu

Bireyin kendi iç dünyasıyla ve değerlerini içerir. Kişinin kendi potansiyelini bilerek, duygularının farkında olması, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi, kendine olan güven ve özsaygının yüksek olması durumudur. Bu boyut içerdiği alt boyutlar, duygusal benlik bilinci, kendine güven, kendine saygı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlıktır (Tekin Acar, 2001).

- Duygusal Benlik Bilinci: Kişinin kendi duygularını anlayabilme yeteneğidir. Aynı zamanda kendi duygularının nedenlerini de fark edebilme yeteneğidir (Mumcuoğlu, 2002).
- Kendine Güven: Bu yetinin gelişmiş olduğu kişiler düşüncelerinin arkasında duran, kendi haklarını savunabilen, utangaç olmayan kişilerdir ve her ne olursa olsun doğru bildiklerinin açıkça söylerler.
- Kendine Saygı: Kendine saygısı gelişmiş kişiler olumlu ve olumsuz yönlerini gören, yetenek ve eksikliklerinin farkında olan yani kendilerini olduğu gibi kabul eden kişilerdir. Bu kişilerin öz saygısı gelişmiş olduğundan kendi özelliklerinden de memnuniyet duymaktadır.

- Kendini Gerçekleştirme: Kendini gerçekleştirme boyutu gelişmiş olan kişiler kendi potansiyel ve yeteneklerinin farkında olan, hayatta amaçlarını belirleyen nereye ve niçin gittiklerini bilen, amaçlarını gerçekleştirmek için becerilerini geliştirmekle uğraşan yani kendini geliştirme çabası içinde olan kişilerdir.
- Bağımsızlık: Bağımsız kişiler kendi duygu, düşünce ve davranışlarında özgür, kararlarını başkalarına bağımlı olmadan kendileri verebilen kişilerdir. Bu kişiler beklenti ve gerekliliklerin baskısı altında değil, kendi başlarına karar verirler.

2. Kişiler Arası Beceriler Boyutu

Kişinin kişiler arası ilişkilerdeki yeteneğini ve işlevlerinden oluşmaktadır (Mumcuoğlu, 2002). Bu boyutun alt boyutları; empati, kişiler arası ilişkiler ve sosyal sorumluluktan oluşmaktadır (Tekin-Acar, 2001).

- Empati: Empati, kişinin iletişim esnasında karşısındaki bireyin duygu ve düşüncelerini ve duygularının nedenlerini anlayarak, duyarlı bir yaklaşım içerisinde olmasıdır (Stein ve Book , 2003).
- Kişiler arası İlişkiler: Bu boyut bireylerin çevresindeki kişilerle karşılıklı sevgi ve saygıya dayanan iyi ilişkiler içinde bulunmasını gerektirir. Duygusal zekanın bu boyutuna sahip olan kişiler, diğer bireylere karşı duyarlılık gösterir.
- Sosyal Sorumluluk: Sosyal sorumluluk bilinci yüksek olan bireyler aynı zamanda sosyal bilince sahip olan bireylerdir, her zaman duyarlı, iş birlikçi ve deneyimlerini grubun amaçlarına yönelik paylaşmaktan sakınmayan bir tavır sergilerler.

3. Uyumluluk Boyutu

Uyumluluk boyutu, kişinin esnek olabilmesini, bir problem karşısında soğukkanlı bir biçimde akılcı ve gerçekçi çözümler üretebilmesini gerektirir. Bu kişilerin başarılı olabileceği meslek dalları; araştırma geliştirme ve teknik destek bölümleridir. Bu boyutun alt boyutları ise; problem çözme, gerçekçilik ve esnekliktir (Tekin-Acar, 2001).

- Problem Çözme: Problem çözme becerisi gelişmiş bireyler, öncelikle çevresindeki problemleri fark ederek, açık bir şekilde tanımlarlar. Daha sonra, bu problemlere etkin ve akılcı çözümler üretip ve çözümlerin uygulanmasına karar verirler. Bu aşamalarda birey kendine güvenli, motivasyonu yüksek ve disiplinlidir.
- Gerçekçilik: Gerçekçi kişiler ayakları yere basan, gerçek hayatla hayallerini ayırt edebilen, her şeyi olduğu gibi görüp değerlendiren ve bir problem durumuyla karşı karşıya geldiğinde ise doğru hareket eden kişilerdir.

- **Esneklik:** Esneklik boyutuna sahip bireyler, değişen yaşam koşullarına kolayca adapte olan, eğer düşüncelerinde yanlışlık varsa bunu olgunlukla kabul ederek değişime ve yeni görüşlere açık kişilerdir.

4. Stresle Başa Çıkma Boyutu

Duygusal zekanın bu boyutu kişinin stresli durumlarda kontrollü tepki vermesi, soğukkanlı davranarak umutsuzluğa düşmemesidir. Stresle başa çıkma boyutu gelişmiş kişilerin yapabileceği bazı meslek grupları; polis, itfaiyeci, acil servis çalışanı ve yöneticilik olabilir. Bu boyutun alt boyutları ise; stres yönetimi ve dürtü kontrolüdür (Tekin Acar, 2001).

- **Stres Yönetimi:** Stres yönetimi özelliği, olumsuz koşullarda soğukkanlı davranabilmeyi, en az kaygıyla problemi çözebilmeyi, kötü duygularını kontrol ederek stresle başa çıkabilmeyi ve çaresizlik hissetmeden iyimser olabilmeyi gerektirir.
- **Dürtü Kontrolü:** Dürtülerini kontrol edebilen bireyler, sabırlı ve kontrollü davranarak sakin kalabilirler, gerektiğinde içsel güdülerine hakim olarak ihtiyaçlarını erteleyebilirler.

5. Genel Ruh Durumu Boyutu

Duygusal zekanın bu boyutu yaşama karşı genel bir hoşnutluk duygusu ve iyimserlik, yaşamdan zevk alabilme, mutlu olabilme becerilerini içerir. Bu boyutun alt boyutları; mutluluk ve iyimserliktir (Tekin-Acar, 2001).

- **Mutluluk:** Mutluluk boyutu gelişmiş kişiler; olumlu, yaşamayı seven, huzurlu ve rahat kişilerdir. Bu kişilerin mizaçlarından dolayı onlarla birlikte olmakta diğer bireylere mutluluk verir.
- **İyimserlik:** Yaşamın renkli yönünü odaklanarak ve sıkıntılı zamanlarda bile, olumlu bir bakış açısına sahip olma becerisidir (Mumcuoğlu, 2002).

Tablo 4

Bar-On Duygusal Zeka Modeli ve Boyutlarının Özellikleri

DUYGUSAL ZEKANIN BOYUTLARI	DUYGUSAL ZEKA BECERİ VE YETERLİLİKLERİ
Kişisel	Kişisel Farkındalık ve Kişisel Yetenekler
Benlik Saygısı	Kendini doğru bir şekilde algılamak, anlamak ve kabul etmek
Duygusal Öz Farkındalık	Kendi duygularını anlamak ve farkında olmak
Girişkenlik	Etkili ve yapıcı bir şekilde kendisinin ve başkalarının duygularını ifade etmek
Bağımsızlık	Kendine güven ve duygusal anlamda diğerlerinden bağımsız olmak
Kendini Gerçekleştirme	Kendi potansiyellerine ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermek
Kişilerarası	Sosyal Farkındalık ve Kişilerarası İlişkiler
Empati	Başkalarının nasıl hissettiğini anlama ve farkında olmak
Sosyal Sorumluluk	Diğerleriyle işbirliği ve kendini sosyal bir gruba ait hissetme
Kişilerarası İlişkiler	Diğer kişilerle iyi ve tatmin edici ilişkiler kurabilme
Stres Yönetimi	Duygusal Yönetim ve Düzen
Strese Dayanıklılık	Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde yönetebilme
Dürtü Kontrolü	Dürtülerini etkili ve yapıcı bir şekilde kontrol edebilme
Şartlara ve Çevreye Uyum	Değişim Yönetimi
Gerçeklik	Gerçeklerle ilgili düşünce ve duygularını nesnel değerlendirebilme
Esneklik	Yeni duruma duygu ve düşünceleriyle uyum sağlayabilme
Problem Çözme	Kişisel ve kişilerarası problemlerini etkili bir şekilde çözebilme
Genel Ruh Hali	Kişisel Motivasyon
İyimserlik	Hayatın güzel taraflarını görebilme ve pozitif olabilme
Mutluluk	Yaşamının genelinde diğerleri ve kendisiyle ilgili mutlu hissedebilme

Bar On'a göre, kişi ortalamanın üzerinde kişisel duygusal zeka yeteneklerine sahipse, çevresel etkiler ve baskılarla karşılaşsa bile, başarılı olmaktadır. Bar-On, kişideki duygusal zekâ eksikliğinin; kişinin başarısında bir engel teşkil ettiği veya

edeceğine ve kişinin duygusal problemlerinin bir nedeni olarak görülmesi gerektiğine inanmaktadır (Yüksel, 2006).

2.1.2.4.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf'ın duygusal zeka modeli, yönetim ve organizasyon alanını ele alarak, liderlik ve duygusal zeka ilişkisi üzerine yoğunlaşmıştır (Yılmaz, 2002). Cooper ve Sawafa göre duygusal zeka; duyguların gücünü, insanın enerjisini, bilgisini, ilişkilerini bir kaynak olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir (1997: 12).

Bu model “Dört Köşe Taşı Modeli” olarak adlandırılmaktadır. Bu modele göre duygusal zekânın duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olmak üzere dört köşe taşı vardır (Cooper ve Sawaf, 1997-285).

1. Duyguları Öğrenmek: Modelin ilk köşe taşı duyguları öğrenmek; duygusal dürüstlük, duygusal enerji, duygusal geribildirim ve pratik sezgi öğelerini içermektedir. İnsanın kendi ruhsal gücünün bilincinde ve bu güçten temaslarında yararlanması üzerine kuruludur. Duyguları öğrenmek, duygusal dürüstlük, enerji, farkında olma, geri bildirim, sezgi, sorumluluk ve ilişki aracılığıyla bir kişisel etkinlik ve güven mekânının oluşmasını sağlar.

2. Duygusal Zindelik: Kişinin ruhsal anlamda kendini hazır hissetmesini, inanç ağının olmasını, mutsuzluklardan olumlu başlangıçların yapılabilmesini ve sorumluluk alınarak yeniden doğulmasını içerir. Duygusal zindelik güvenilirlik ve inanılabilirliği arttırarak duyguları tanıma da pratiklik ve bağışlanmaya yardımcı olur. Güvenin geniş alana yayılarak, çatışmaları dinleyip yönetme becerisinin artmasını sağlar.

3. Duygusal Derinlik: Birey duygusal derinlik sayesinde motivasyonunu sağlayacak içgüdülerin listesini oluşturması ve bunlara kendisini vermesini ve bunu da çalıştığı işletmenin hedefleri ile doğru orantılı olarak kullanması, etik kurallara uyması ve diğerlerini etkileyebilmesinden oluşmaktadır. Duygusal zeka, duygusal derinlikle güçlenip zenginleşir. Duygusal derinlikle sorumluluk, dürüstlük, yaşamı uyumlu hale getirme ve vicdana kulak verme sağlanır.

4. Duygusal Simya: Duygusal simya, sorunları fırsata çevirmek amaçlanır ve sorunlar karşısında çözüm önerileri ortaya atılarak yaratıcılık geliştirilir. Duygusal simyada değeri az olana değer verebilme becerisi önemlidir. Duygusal simya duyguları

reddetmek yerine bireyin kendi içinde ve başkalarına karşı hissettiği duyguları farkedip inceleyerek, duygularını ayarlaması ve yönlendirmesi yani simyacı olmasını dile getirmektedir.

Cooper ve Sawaf (1997) bu modeli test etmek için Duygusal Zeka Haritası adı verilen bir ölçek geliştirmişlerdir. Duygusal Zeka Haritası, duygusal zekayı beş ögeye ayırmaktadır: Var olan Ortam, Duygusal Verileri Okuma Becerisi, Duygusal Zeka Yeterlilikleri, Duygusal Zeka Değerleri, Duygusal Zeka Tutumları ve Sonuçları.

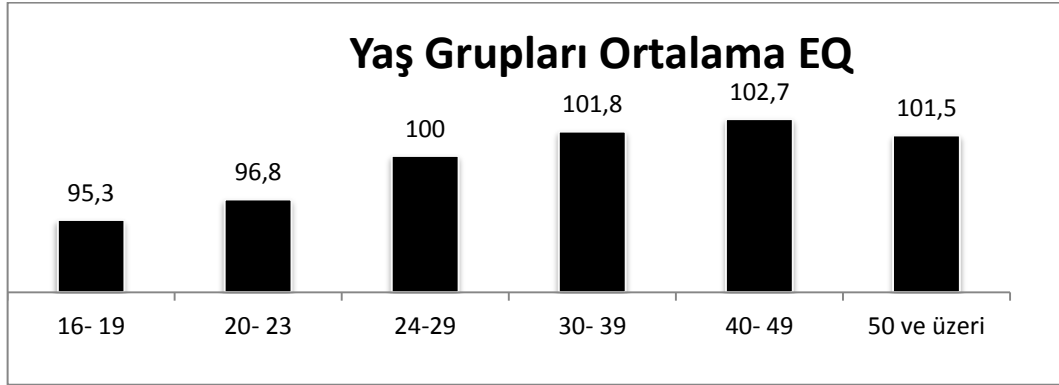
2.1.2.5. Duygusal Zekayı Etkileyen Etmenler

2.1.2.5.1. Duygusal Zeka ve Yaş

Duygusal zeka bebeklik dönemiyle birlikte gelişmeye başlar. Örneğin, 6 aydan küçük bebeklerin zevk, rahatlık ve öfke gibi duyguları, 6 aydan büyük bebeklerin ise sevinç, korku ya da kızgınlık gibi farklı duyguları hissedebildiklerini bilinmektedir (Cüceloğlu, 1992).

Kişi 17 yaşındayken IQ seviyesi en yüksek noktaya ulaşmakta, yetişkinlik döneminde durmakta, yaşlılık döneminde ise inişe geçmektedir. Buna karşın, EQ bunun gibi keskin çizgiler taşımamaktadır. Bebeklikte gelişmeye başlayan duygusal zeka kırklı yaşların sonlarına ve ellili yaşların başına gelene değin, artarak devam eder ve bu yaşlarda duygusal zeka bakımından kişiler daha zeki olurlar. Bu durum Multi-Health Systems Inc. (MHS) tarafından yapılan, Amerika ve Kanada'daki 3.831 kişi üzerinde gerçekleştirilen testler sonucu tespit edilmiştir. MHS başkanı ve testin yayıncısı Stein'e göre EQ seviyesi üzerinde istikrarlı ve önemli bir yaş etkisi vardır. Toplam EQ derecesi yaşla orantılı bir şekilde yükselmiş ve kırklı yaşların sonları ve ellili yaşların başlarında doruk noktasına ulaşmıştır. IQ seviyesi incelendiğinde ise, onlu yaşların sonlarında doruk noktasına ulaşmakta ellilerin sonlarına doğru bu düzeyi kaybetmektedir. Ayrıca EQ derecesi yaş ilerledikçe yavaş düşüş gösterme eğiliminde bulunmaktadır. Aşağıda Tablo 5 bu durum özetlenmektedir.

Tablo 5

Ortalama Duygusal Zeka düzeyinin Yaş Grupları Gösterimi**2.1.2.5.2. Duygusal Zekânın Cinsiyetle İlişkisi**

Bar-On'un, duygusal zeka alanında yaptığı çalışmaların sonucunda; toplam sosyal duygusal zeka açısından kadınlarla erkekler arasında bir fark yoktur. Ancak EQ-I ölçümlerinin sonucunda bazı alt faktörlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden daha güçlü kişilerarası ilişki yeteneğine sahip oldukları, fakat erkeklerin de daha yüksek kişisel kapasiteye sahip oldukları, duygularını daha kolay yönettiklerini ve daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kızların yaşlılarından daha erken olgunlaşması kızlarda strese yol açmakta ve kaygılarını arttırmakta ve erkeklerin ise yaşlılarından daha geç olgunlaşması psikolojik streslerini arttırmakta ve olumsuz beden imajı oluşturmalarına neden olmaktadır. Ergenlerde yaşanan olumsuz duygular arasında kaygı, utanç, suçluluk, ürkeklik, depresyon ve kızgınlık vardır. Kızlarda olumsuz duygular, utanç, suçluluk, depresyon gibi kendilerine yönelik; erkeklerde ise, küçük görme ve saldırganlık gibi başkalarına yönelik yaşanmaktadır (Akboy ve İkiz, 2007).

Kadınlar duygularının daha çok farkında ve daha fazla empati yaparlar, kendilerine daha fazla güvenirler ve sosyal sorumluluk duyguları erkeklerden daha fazladır. Diğer yandan erkeklerin, öz saygılarının daha fazla, stresle başa çıkmada daha iyi, problem çözümünde daha iyi, daha esnek ve kadınlardan daha iyimserdir (Bar-On, 2006, s.7).

Cinsiyet açısından duygusal zeka incelendiğinde literatürde farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bazı araştırmaların sonucunda kadınlar ve erkekler arasında duygusal zeka açısından anlamlı bir fark görülmezken bazılarında ise belirli yeteneklerde farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, genel olarak benzerlikler ayrımlardan çok daha fazladır. Bazı erkekler kişilerarası ilişkilerde en duyarlı kadınlar kadar empati

yaparken strese karşı koymak konusunda duygusal açıdan en dayanıklı erkeklerden hiç de geri kalmayan kadınlar vardır. Aslında, erkekler ve kadınlardan elde edilen genel ölçüleme değerlerine bakılacak olursa, güçlü ve zayıf yanlarının ortalamada birbirini götürdüğü, dolayısıyla toplam duygusal zeka açısından hiçbir cinsiyet farkı bulunmadığı görülmektedir (Goleman, 2007, s.17).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zekâ konularına ilişkin yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

İlgili alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili çalışmalarda farklı değişkenlerle birlikte araştırıldığı ve çalışmaların daha çok üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu bölümde bu çalışmalara ait bulgulara yer verilmiştir.

Karaaslan ve Budak (2012), çalışmalarında Ege Üniversitesi öğrencileri üzerinde, cep telefonu özelliklerinin kullanımları ve iletişim süreçlerine olan etkileri araştırılmaktadır. Aynı zamanda cep telefonu kullanımının cinsiyet bakımından farklılık gösterip göstermediği ve gündelik iletişime olan etkisi de ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi İletişim Fakültesinde okuyan 234 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada araştırmacılar tarafından geliştirilen anket kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin hepsi cep telefonu kullanmakta ayrıca öğrenciler küçük yaşlardan beri mobil iletişim teknolojilerinden faydalandıkları görülmektedir. Öğrencilerin üçte biri 2 yıl dolmadan mobil telefonunu değiştirmektedir. Öğrenciler SMS üzerinden kurdukları iletişimi yeterince tatmin edici bulmasalar bile büyük bir bölümü kısa mesaj (SMS) yolu ile iletişimlerini sürdürmekte ayrıca günlük iletişimlerinin SMS'lerden olumsuz etkilendiğini ifade etmektedirler. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre iletişim kurma amacıyla cep telefonuna yönelimleri daha fazladır. Erkek öğrenciler cep telefonlarının film izleme özelliğini kız öğrencilere göre daha çok kullanmaktadır. Kız öğrencilerin %96'sı, erkek öğrencilerin ise %85'i cep

telefonunun sağlığa olumsuz etkilerinden haberdardır. Öğrencilerin yaklaşık %82'lik bir dilimi cep telefonunu hiç kapatmamaktadır.

Arslan ve Tutgun Ünal (2013), eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçları araştırılmaktadır. Araştırma örneklemini 559 kadın ve 393 erkek olmak üzere 952 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilen "Cep Telefonu Kullanımını Belirleme Anketi" ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin %99,9'u cep telefonunu kullanmaktadır. Eğitim Fakültesi öğrencileri, günlük olarak 1- 3 saat arasında yoğun cep telefonlarını kullanmakta, 5 saatten fazla kullananların oranı %12,5'tir. Çoğunlukla 1-3 yılda cep telefonlarını yeniledikleri ve daha çok iletişim amaçlı konuşma ve mesaj gönderme/alma için kullandıkları ve internete girme oranlarının da %51,3 olduğu saptanmıştır.

Şar (2013), çalışmasında ergenlerin yalnızlık düzeyi ile problemleri mobil telefon kullanımlarının cinsiyete, kullanım süresi gibi değişkenlerine göre incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 357'si kadın 127'si erkek olmak üzere 481 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Problemleri Mobil Telefon Kullanım Ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde mobil telefon kullanımının oldukça yaygın olduğu, problemleri mobil telefon kullanımı cinsiyete göre farklılaşmadığı ayrıca erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla problemleri mobil telefon kullandıklarına ulaşılmıştır. Kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla yalnızlık hissettiği bulgulanmıştır. Yalnızlık ile problemleri telefon kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde ise pozitif yönde anlamlı ilişkiye ve mobil telefon kullanma süresi ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Özetle yalnızlık arttıkça problemleri mobil telefon kullanımının arttığı, ancak telefon kullanma süresi arttıkça yalnızlık duygusu azalmaktadır. Kendini yalnız hisseden ergenlerin günlük olarak daha fazla telefon görüşmesi yaptıkları bunun sonucunda da problemleri mobil telefon bağımlılığı sorunu yaşadıkları sonucu elde edilmiştir.

Deniz (2014) tarafından yapılan çalışmanın amacı, ergenlerde sosyal kaygı, utangaçlık ve problemleri mobil telefon kullanımı arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Çalışmaya İstanbul'da içerme ölçütlerine uyan 239'u erkek, 261'i kız toplam 500 10.sınıf öğrencisi araştırma örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada Problemleri Mobil Telefon Kullanımı Ölçeği (PMTK), Utangaçlık Ölçeği ve Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin mobil telefonu kullanım önceliklerinin de ilk sırada sosyal paylaşım uygulamaları, ikinci sırada doğrudan arama

yapma, SMS gibi iletişim yöntemleri gelmektedir. Erkek öğrenciler için ikinci sırada oyun oynama bulunmaktadır. Araştırmada utangaçlık puanları problemlili mobil telefon kullanımı ile ilişkili ancak sosyal anksiyete ve yakın arkadaş sayısı ile ilişkili bulunmamıştır. Problemlili Mobil Telefon Kullanımı Ölçeği sonuçları cinsiyet, sınıf tekrarı olup olmaması, yakın arkadaş sayısı, okul başarısı ve ebeveyn ile birlikte yaşama durumundan etkilenmemekte fakat aile geliri düşük ve sosyal paylaşımı daha fazla kullananlarda problemlili mobil telefon kullanımının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sevi, Odabaşoğlu, Genç, Soykal ve Öztürk (2014), tarafından yapılan bu çalışmada Cep Telefonu Envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma örneklemini 18-55 yaş aralığında 70 kadın ve 45 erkek olmak üzere toplam 115 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada Cep Telefonu Envanteri ve Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri MMPI uygulanmıştır. Araştırma sonucunda Cep Telefonu Envanteri Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiş ve bu ölçek kişilik özellikleri ile kullanım örüntülerinin ilişkisini araştırmada başarılı sonuçlar vermektedir. Cep telefonu kullanımı en çok pasif agresif, kendine güvensiz, sosyal açıdan uyumsuz olma, takıntılı, bağımlı ya da antisosyal özellikler taşıma, sık sık moral bozukluğu, kaygı yaşama ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Yüksek alışveriş ve tüketim miktarı en çok antisosyal, borderline ve kendine güvensizlik ile; anlık gereksinimlere odaklı olma en çok bağımlı, şizotipal, şizoid, kendine güvensiz yapı ve paranoid özellikler ile; düşük farkındalık ise moral bozukluğu, kendine güvensizlik ve pasif agresif özellikler ile ilişkili bulunmuştur

Ünal (2015) tarafından yapılan araştırma Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile internet ve sosyal paylaşım sitelerinin kullanımı, diğer bağımlılık yapıcı maddeler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmıştır. Örneklem grubu 207 kadın, 159 erkek olmak üzere 366 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyini ölçmek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğine göre cinsiyet, yaş, sigara ve alkol kullanımı, ilk cep telefonu sahibi olma yaşı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. İşletim sistemi olarak Windowsphone kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyi anlamlı bir şekilde ortalamasının altındadır. Sosyal paylaşım sitelerinden Facebook en sık tercih edilen siteyken; Twitter kullananların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri sık kullanılan diğer iki site kullanıcılarından akıllı telefon bağımlılığı düzeyinden daha yüksektir. Cep telefonu kullanım amaçları incelendiğinde internette sörf yapma, sosyal paylaşım sitesi kullanma

ve fotoğraf çekmeyi tercih edenlerin konuşma, sms, e-mail takibi gibi amaçlarla kullananlara göre akıllı telefon bağımlılığı daha fazladır.

Yılmaz (2015) tarafından yapılan araştırmanın amacı mobil telefon bağımlılığının ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Bu çalışmada mobil telefon kullanımının ergenler üzerindeki sosyal kaygı derecesi, yaş, cinsiyet, eğitim gibi değişkenler üzerindeki işleyişleri araştırılmıştır. Araştırma örneklemini İstanbul'da lisede okuyan 14-18 yaş aralığında 271 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada problemlili mobil telefon kullanımını ölçmek için Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği ve Sosyal Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problemlili mobil telefon kullanımı kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha fazladır. Sınıf düzeylerinin mobil telefon kullanma süreleri açısından 12.sınıfların ortalaması 9.sınıflara göre daha fazladır. Ayrıca öğrencilerin günlük mobil telefon kullanım süreleri arttıkça problemlili mobil telefon kullanımı puanları da arttığı görülmektedir. Problemlili mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygının alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Ancak bu ilişki pozitif yönlü ve zayıf olduğu saptanmıştır. Özetle öğrencilerin problemlili mobil telefon kullanımı arttıkça sosyal kaygı düzeyleri de artmaktadır

Dirik (2016)' in yaptığı araştırmanın amacı ergenlerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini çeşitli değişkenler bakımından araştırmaktır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da öğrenim gören 13 ile 18 yaş aralığında 93 erkek ve 107 kız öğrenci olmak üzere toplam 200 lise öğrencisinden oluşturmaktadır. Bu araştırmada yöntem olarak karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ergenlerin öz-güven düzeylerini belirlemek amacıyla Öz-güven Ölçeği, akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre; ergenlerin özgüven düzeyleri üzerinde cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve fiziki algı faktörlerinin etkili olduğu, ebeveyn tutumlarının ve akademik başarı algısının özgüven düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığı bulunmuştur. Lise öğrencilerinde cinsiyet, yaş aralığı, gelir düzeyi, akademik başarı algısı, ebeveyn tutumları, fiziki algı memnuniyeti ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde öz güven ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan ve İlçin Tosun (2016) lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve sosyal ağ siteleri kullanımları ile problemlili akıllı telefon kullanımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın grubunu Muğla İlinde lisede okuyan 120

kadın, 224 erkek olmak üzere toplam 344 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Sosyal Kaygı Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve problemlili akıllı telefon kullanımı kız öğrencilerin erkeklerden fazladır. Araştırmanın bir diğer sonuç ise, sosyal kaygı ve sosyal ağ kullanımı arasında problemlili akıllı telefon kullanımı tam aracı değişken olarak tespit edilmiştir. Sosyal kaygı ile sosyal ağlar arasındaki ilişkiyi problemlili telefon kullanımı anlamsızlaştırmaktadır. Lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal ağ kullanımları da artmakta, benzer şekilde sosyal kaygı düzeyleri arttıkça problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinin de artış göstermektedir.

Eker (2016) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu lise düzeyinde öğrenim gören ve mobil telefon kullanıcısı olan 120 erkek, 85 kız olmak üzere toplam 205 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrenciler kızlardan daha fazla akıllı telefon bağımlısı olmaktadır. Erkekler öğrenciler akıllı telefon bağımlılığı nedeniyle kızlara göre daha fazla fiziksel olarak zarar görmekte ve günlük aktivitelerinde sorun yaşamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı lise 3.sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara kıyasla yüz yüze iletişim kurmalarını daha fazla engellemekte ve lise 3.sınıflar akıllı telefon kullanımını engelleme konusunda diğer sınıf düzeyindeki öğrencilerden daha başarısız olmuşlardır. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları olan “fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma”, “yüz yüze iletişimi engelleme”, “kullanımı engelleyememe” ve “kendini rahatlatma” ile öznel iyi oluşları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Özetle akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öznel iyi olma düzeyi azalmaktadır.

Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016) bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mobil telefon yoksunluğu korkusunun (Nomofobi) akademik başarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini 202 kadın 110 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Nomofobi Ölçeği ve öğrencilerin akademik başarılarını belirlemek için Genel Ağırlıklı Not Ortalaması (GANO) kullanılmıştır. Öğrencilerin %55'inin nomofobik olduğu ve günde ortalama 6,43 saat akıllı telefonla zaman geçirmektedir. Kadınlar erkeklere göre daha fazla akıllı telefonla zaman geçirmektedir. Öğrencilerin nomofobik olma seviyelerinin (dört boyutuyla birlikte) akademik başarılarını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Nomofobinin alt boyutları olan

“bilgiye ulaşamama”, “cihazdan yoksunluk”, “iletişimi kaybetme” ve “çevrimiçi olamama” boyutlarına dayalı korku durumlarının her birinin yüksekliği ile akademik başarı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin nomofobik olma seviyesi ile günlük akıllı telefon kullanım süreleri pozitif yönlü, akademik başarıları ise negatif yönlü ilişkilidir.

Süler (2016) tarafından yapılan araştırma üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ve bazı demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeyi) açısından farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 210 kadın 69 erkek olmak üzere 279 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve mutluluk düzeylerinin ne derecede olduğunu belirlemek amacıyla Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre demografik değişkenler bakımından akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve akademik ortalama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, aynı şekilde öznel mutluluğun cinsiyete, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve akademik ortalama açısından bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki özetle akıllı telefon bağımlılığı arttıkça mutluluk düzeyinin azaldığı belirlenmiştir.

Taylan (2016)' in yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları, akıllı telefon kullanım alışkanlıkları, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve bağımlılığı etkileyen değişkenler araştırılmaktadır. Araştırmada 300 üniversite öğrencisinden, yüz yüze görüşme yoluyla ve ölçek uygulanarak veriler elde edilmiştir. Araştırmacı tarafından iletişim teknolojilerini kullanımları ortaya çıkarmak için dört soru yöneltmiş ve akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin yüzde 96'sı akıllı telefon kullanmaktadır. Öğrencilerin yüzde 66,3'ü Android işletim sistemli mobil telefon; yüzde 33,3'ü IOS tabanlı mobil telefon kullanmaktadır. Günde ortalama 63 dakika televizyon izlemekte; 114 dakika bilgisayar kullanmakta; 275 dakika internete bağlanmakta ve 280 dakika cep telefonu kullanmaktadır. Öğrenciler cep telefonlarını daha çok mesajlaşma %76, sosyal medya %64 ve konuşma %61 amaçlı kullanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin %85'i Instagram; %84'ü Facebook ve %62'si Twitter kullanmaktadır. Örneklem grubundaki öğrencilerin yarısı %53 normal telefon kullanıcısı, %39'u akıllı telefon bağımlılığı riski

taşımakta ve % 7'si ise akıllı telefon bağımlısıdır. Ayrıca erkekler, kızlara göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı olmaktadır. Cep telefonu, internet, sosyal medya ve yaş artıkça akıllı telefon bağımlılığı artmaktadır.

Yücelten (2016) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin internet ve akıllı telefonlara karşı bağımlılık düzeylerinin, kişilerin bağlanma stilleri ile arasında bir bağlantı olup olmadığı araştırılmıştır. Toplam 100 öğrenci tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmişlerdir. Çalışmayı 18-24 yaş aralığında üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmadaki kişi profilini 50 kız ve 50 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi uygulanmıştır. Çalışma sonucunda internet bağımlısı olan hiçbir öğrenciye rastlanmamış ancak 11 öğrenci internet bağımlılığı risk grubunda bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği sonuçları incelendiğinde ise %43 akıllı telefon bağımlısı, %57 ise akıllı telefon bağımlılığı bulunmayan öğrenciler olarak bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet, arkadaşlık kurma ve sosyalleşme sıklıkları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile akıllı telefon kullanım oranları arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Çalışmada 4-8 saat aralığında akıllı telefonlarını kullanan katılımcıların, akıllı telefon bağımlılığı puanları daha yüksektir. Akıllı telefon bağımlılığı görülen öğrencilerin daha çok korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Çakır ve Oğuz (2017) bu çalışmada lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma da Ankara'da ilindeki 186 kadın ve 354 erkek olmak üzere toplam 540 lise öğrencisinden oluşturmaktadır. Çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa formu kullanılmıştır.. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri orta seviyededir. Akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Lise öğrencileri akıllı telefonu yoğun bir biçimde kullanmakta ve ayrıca akıllı telefonun en çok 18 yaş grubunda kullanıldığı belirlenmiştir. Kızlar erkeklerden daha fazla akıllı telefon bağımlısı olmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığında ve rahatsız edici günlük yaşam ve tolerans, geri çekilme belirtileri, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel belirtiler alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Kız öğrencilerin akıllı telefonu daha çok kullandıkları, sosyalleşmelerini

daha çok bu yolla sağladıkları bununla birlikte fiziksel belirtileri daha çok yaşadıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin yaklaşık yarısı günde dört saatten fazla telefon kullanmakta ve bu kullanımlarda en fazla , viber, tango, Skype, Whatsapp, Facebook, Foursquare, Twitter gibi Sosyal Medya Yazılımlarını ve CandyCrush vb. gibi oyun programlarıyla zaman geçirmektedir.

Kuyucu (2017) bu çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini betimlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada İstanbul ilindeki 230 kadın 390 erkek olmak üzere toplam 620 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan anket kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri, yaşları ve cep telefonu kullanım özellikleri ile bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamaktadır. Ancak bağımlılık ölçeğinin pozitif beklentiler alt boyutuna yönelik görüşlerde 21-23 yaş grubundakilerin 27 yaş ve üzerinelere göre daha fazla cep telefonlarına olumlu anlam yükledikleri belirlenmiştir. Pozitif beklentiler alt boyutu bakımından 21-23 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin 27 yaş aralığında olanlara göre akıllı telefonlarına daha fazla bağlı olduklarını görülmektedir. Benzer bir sonuç, gelir düzeyi ile pozitif beklentiler arasında da bulunmuştur. Ailesinin geliri 1500 TL'nin altında olanlar, ailesinin geliri 1501-500 TL ve 2501-3500 TL aralığındakilere göre akıllı telefonlarına daha az sayıda olumlu anlamlar yüklemektedir. Gelir düzeyine bağlı olarak kullanıcıların sahip olduğu akıllı telefonun kalitesine bağlı olarak değişen bir bağımlılık söz konusudur. Orta ya da alt segment akıllı telefon kullanıcılarının akıllı telefonlarını istenen performansta kullanamamaları ve akıllı telefon kullanımından keyif almamalarından dolayı daha bu cihazlara az bağımlı olmaktadır.

Pamuk ve Kutlu (2017) bu çalışmada üniversite öğrencilerinin cep telefonlarını problemlili kullanma davranışlarını beş büyük kişilik bağlamında incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 103'ü erkek, 182'si kadın olan toplamda 285 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Problemlili Cep Telefonu Kullanım Ölçeği ve Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, cep telefonunun problemlili kullanımı cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin kişilik özelliklerinin cep telefonunun problemlili kullanımına etkisi incelendiğinde duygusal dengenin cep telefonunun problemlili kullanımını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Öğrencilerde duygusal denge azaldıkça cep telefonunun problemlili kullanımı artmaktadır. Sorumluluk kişilik faktörünün öğrencilerin cep

telefonunun problemlili kullanımını anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Özetle, öğrencilerin sorumluluk düzeyleri düştükçe cep telefonunu problemlili kullanım davranışının arttığı belirlenmiştir. Ayrıca uyumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik faktörlerinin cep telefonunun problemlili kullanımını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamadığı belirlenmiştir.

Yurt içi alanyazında akıllı telefon bağımlılığını inceleyen lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalara rastlanmaktadır (Şar, 2013; Deniz, 2014; Yılmaz, 2015; Dirik, 2016; Doğan ve İlçin Tosun, 2016; Eker, 2016; Çakır ve Oğuz,2017). Alanyazında cep telefonu kullanım alışkanlıklarını (Karaaslan ve Budak, 2012; Arslan ve Tutkun Ünal, 2013; Taylan, 2016); akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi (Ünal, 2015), bağlanma stilleri (Yücelten, 2016), özgüven (Dirik, 2016), öznel mutluluk (Süler, 2016; Eker, 2016), yalnızlık (Şar, 2013; Çakır ve Oğuz, 2017), sosyal kaygı (Deniz, 2014; Yılmaz, 2015; Doğan İlçin ve Tosun, 2016), kişilik özellikleri (Sevi, Odabaşoğlu, Genç, Soykal ve Öztürk, 2014; Pamuk ve Kutlu, 2016) bağımlılık düzeyi (Kuyucu,2017) ve akademik başarı (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının birçok değişkenle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir.

2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bianchi ve Philips (2005), bu çalışmada problemlili mobil telefon kullanımı ile dışadönüklük, düşük öz saygı, ,cinsiyet ve yaş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma yaşları 18 ile 85 arasında değişen 132 kadın ve 62 erkek olmak üzere toplam 194 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada MMPI-2 Potansiyel Bağımlılık Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, Eysenck Kişilik Anketi ve Cep Telefonu Kullanım Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda genç yaştaki kişilerin mobil telefon bağımlılığına daha yatkın kişiler oldukları, problemlili akıllı telefon kullanan kişilerin fiziksel, finansal ve sosyal olarak olumsuz etkilendikleri tespit edilmiştir. Telefonun diğer fonksiyonlarının yanı sıra SMS özelliği ön plana çıkmaktadır. Yapılan çalışmada nevroitiklik ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Ancak düşük benlik saygısı ve dışadönüklük ile problemlili mobil telefon kullanımı arasında ilişki bulunmaktadır.

Walsh, White ve Young (2008), çalışmalarında Avustralyalı gençlerde cep telefonu kullanımlarına ilişkin psikolojik faktörleri nitel olarak sunmuşlardır. Araştırma

örneklemine 16-24 yaş aralığında 19 kadın ve 13 erkek olmak üzere toplam 32 kişiden oluşmaktadır. Cep telefonunun gençlik arasında bu kadar yaygın olmasının nedenini kullanılmasıyla ortaya çıkan psikolojik yararlarına bağlamıştır. Araştırma sonucunda cep telefonunun kullanımının avantaj ve dezavantajları, bireylerin cep telefonu bağımlılığıyla ilgili görüşleri ve davranışsal bağımlılık semptomlarının keşfedilmesi olmak üzere üç temaya ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cep telefonu kullanmak bir toplulukta sözü geçen akran ve arkadaşlar arasındaki sosyal katılımı ve bağlılığı arttırmaktadır. Kişilere güven verdiği özellikle başkalarına kolaylıkla ulaşmayı sağladığından güven hissini oluşturduğu ifade edilmiştir.

Augner ve Hacker (2009), çalışmalarında baz istasyonuna yakın yaşayan kişilerin cep telefonunu günde kaç dakika kullanmakta, kısa mesaj servisini kullanmaları ve kronik stres, depresyon gibi psikolojik ve sağlık değişkenleriyle ilişkisini incelemek için araştırma yapılmıştır. Araştırma örneğini 22 erkek ve 35 kadın toplam 57 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırma da Semptom Kontrol Listesi SCL-90-R, İyi Oluş Ölçeği (MDBF), standart anksiyete durum ölçeği (STAI) ve fiziksel sorunları değerlendiren standart bir anket kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre evinin baz istasyonuna uzaklığını yüz metreden daha az olduğunu düşünenlerin psikolojik stres ölçekleri, SCL somatizasyon, obsesif kompulsif, anksiyete, fobik kaygı ve genel gerginlik indeksi daha yüksek puan aralığındadır. Cep telefonu kullanımı kronik stresin, düşük duygusal kararlılığın, cinsiyetin kadın olması, genç yaşın, depresyon düzeyinin ve dışadönüklüğün cep telefonu bağımlılığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Liao ve Wan (2010), yaptığı çalışmada kişisel özellikler ve sosyal etkileşimlerin cep telefonu bağımlılığıyla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneğini 30 yaş altında aylık düzenli geliri olan 383 katılımcının %47 erkek ve %53 ü kadındır. Katılımcıların %85 i 5 yıldan uzun süredir cep telefonu kullanmaktadır. % 32.5 mobil cihazlara bağımlı olduğunu kabul etmektedir ancak %34.2 si bağımlı olduğunu kabul etmemektedir. Araştırma sonuçları sosyal ilişkilerin ve kişisel özelliklerin cep telefonu bağımlılığında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Mükemmeliyetçilik, sosyal kaçış, nevrotizm, saygınlık eksikliği ve dışa dönüklük ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Martinotti, Villeda, Di Thiene, Di Nocola, Bria, Conte vd. (2010), çalışmada İtalya'da yaşayan ergenlerdeki problemler cep telefonu kullanım sıklığını ve bunun diğer davranışsal bağımlılıklarla ortak yönlerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma örneğini 1129 kadın ve 1665 olmak üzere toplam 2790 lise öğrencisinden

oluşmaktadır. Katılımcılara Cep telefonu Bağımlılığı Testi, Ergenler İçin South Oaks Gambling Screen-Revised, Kompulsif Alışveriş Ölçeği , İnternet Bağımlılığı Testi , Egzersiz Bağımlılığı Envanteri , Çalışma Bağımlılığı Riski Testi uygulanmıştır. Uygulamaların sonucunda cep telefon bağımlılığının yaygınlığı % 6.3 bulundu ve bu da alışveriş bağımlılığıyla ilişkili bulundu. Cep telefonunun problemleri kullanan kızlarda erkeklerden fazladır. Cep telefonun bağımlılığı kişileri hem sağlık hem de ekonomik açıdan olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Choliz (2012), bu araştırmada DSM-IV'te yer alan Bağımlılık ölçütlerini uyarlayarak cep telefonu bağımlılığı anketinin geliştirilmesi ve değerlendirmesini yapmak amaçlanmıştır. Araştırma yaşları 12-18 yaşları arasında değişen 2,486 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Geliştirilen ölçek 22 maddeden oluşmaktadır ve üç faktör ortaya koymuştur. Bunlar yoksunluk, kontrol eksikliği ve kullanımdan kaynaklanan sorunlar, tolerans ve diğer etkinlikleri etkilemez. Yapılan çalışmada mobil telefon bağımlılığının en şiddetli olduğu yaş aralığı 15-16 yaş olmakla birlikte; tolerans ve aşırı kullanımdan kaynaklanan sorunlar ön plana çıkmaktadır. Ayrıca mobil telefon bağımlılığının derecesi erkeklere göre kadınlarda daha fazla olmaktadır. Kadınların mesaj gönderme, akıllı telefonla aşırı zaman harcama ve aileyle problemler yaşama bakımından erkeklerden daha fazla problem yaşadıkları belirlenmiştir.

Hong, Chiu ve Huang (2012), bu araştırmada mobil telefon kullanımı ve mobil telefon bağımlılığının çeşitli psikolojik özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneğini Tayvan' lı 269 kadın üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Rosenberg'in Benlik Saygısı Ölçeği, Kişilik Ölçeği, Mobil Telefon Kullanımı Davranışı Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin maddeleri mobil telefon bağımlılığına göre uyarlanarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda mobil telefon bağımlılığı olan kadın üniversite öğrencileri daha çok sesli arama ondan sonra mesaj göndermekte/almaktadır. Mobil telefon bağımlılığı sosyal dışadönüklük ve anksiyete ile pozitif ilişkili, özsaygı ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal dışadönüklük, anksiyete ve öz saygıyı içeren psikolojik özelliklerin mobil telefon kullanımında önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kwon vd. (2013), tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılıklarını tespit edebilecek ve normal telefon kullanıcılarından ayırt edebilecek bir akıllı telefon bağımlılığı ölçeği geliştirmek ve onun geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmak amaçlanmıştır. Araştırma örneğini yaşları 18 ile 53 arasında değişen 133 kadın ve 64 erkek olmak üzere toplam 197 kişiden oluşmaktadır. Araştırma da Young İnternet

bağımlılığı testi, görsel analog testi ve DSM- 4 kötüye kullanım ve bağımlılık kriterleri kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği (SAS) 33 madde ve 48-288 puan aralığına sahiptir. Akıllı telefon bağımlılığında altı faktör elde edilmiş; bunlar gündelik yaşam bozuklukları, sanal yönelimli ilişki, olumlu beklenti, geri çekilme, tolerans ve aşırı kullanımdır. Araştırmada bunların yanı sıra eğitim düzeyi açısından, yalnızca lise eğitime sahip olanların SAS puanları, yüksek lisans ve doktora derecesine sahip katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir.

Bian ve Leung (2014), bu araştırmada sosyal kapital akıllı telefon bağımlılığını öngörmede psikolojik özelliklerin (yalnızlık ve utangaçlık) rolü ve akıllı telefon kullanım biçimlerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemin 254 kadın ve 160 erkek olmak üzere toplam 414 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Mobil telefon bağımlılığı ölçmek için Mobil Telefon Bağımlılığı Ölçeği , İnternet Bağımlılık Testi ve Televizyon Bağımlılığı Ölçeği bu ölçekler uyarlanarak kullanılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Kapital Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin ergenlik çağındakinden daha fazla boş zamanı ve ebeveynlerinin daha az denetimi olduğundan bağımlılık belirtileri daha fazla ortaya çıkmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı sonucunda zararlı sonuçlar, meşgul etme, kontrolü kaybetme, üretkenlikte azalma ve kaygılı hissetme ortaya çıkmaktadır. Yalnızlık ve utangaçlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yalnızlık ve utangaçlık ne kadar fazlaysa akıllı telefon bağımlılığı da o kadar artmaktadır.

Lee, Chang, Lin ve Cheng (2014), bu çalışmada çeşitli psikolojik özellikler ile akıllı telefonun takıntılı kullanımını arasındaki ilişkinin ve oluşan stresin incelemesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini yaşları 17 ile 67 arasında değişen 325 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre problemlili akıllı telefon kullanımı kontrol odağı, sosyal etkileşim kaygısı, maddecilik, ekrana dokunma ihtiyacı gibi psikolojik özelliklerle ilişkili bulunmuştur. Kadınlar erkeklere göre daha fazla problemlili akıllı telefon kullanmaktadır. Ayrıca kadınlar sosyal medya sitelerini (Facebook vb.) erkekler ise iş ve profesyonel siteleri (Linkedin vb.) daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Lepp, Barkley ve Karpinski (2014), bu çalışma problemlili akıllı telefon kullanımı ile akademik performans, anksiyete, yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelemesi amaçlanmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda problemlili akıllı telefon kullanımı akademik performans ile negatif ilişkili, anksiyete ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Yaşam doyumu akademik başarıyla pozitif ilişkiliyken anksiyete ile negatif bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca problemlili akıllı telefon kullanımı akademik performansı, ruh sağlığını ve mutluluğu olumsuz etkilediği görülmektedir.

Bae (2015), algılanan ebeveynlik stili, arkadaşlık doyumu ve akademik motivasyonun, akıllı telefon bağımlılığına olan etkilerini boylamsal bir araştırmayla incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma 2010-2012 yılları kapsayacak şekilde ilk yıl 2.376 kişi (kadın: 1135, erkek: 1241), ikinci yıl 2264 kişi (kadın: 1084, erkek 1180) ve üçüncü yıl 2218 kişi (kadın:1051, erkek: 1167) üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda demokratik aile tutumu (sıcaklık, denetim ve rasyonel açıklama) ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif ilişki vardır. Ayrıca demokratik aile tutumu akademik motivasyon ve arkadaşlık doyumuyla pozitif ilişkili bulunmuştur. Arkadaşlık doyumu ve akademik motivasyonun akıllı telefon bağımlılığından koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Hadlington (2015), araştırmasında internet bağımlılığı, problemlili mobil telefon kullanımı ile günlük yaşamdaki bilişsel bozukluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığında 107 erkek ve 103 kadın olmak üzere toplam 210 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada Çevrimiçi Biliş Ölçeği, Problemlili Cep Telefonu Kullanım Ölçeği ve Bilişsel Yetersizlik Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda problemlili akıllı telefon kullanımı ile bilişsel bozukluk arasında güçlü bir pozitif ilişki saptanmıştır. Ayrıca yalnızlık, depresyon, düşük dürtü kontrolü, sosyal rahatlık, dikkatin dağılması alt boyutları olan online bilişsel ölçeğin puanlarıyla problemlili akıllı telefon kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Kim, Seob ve David (2015), depresyon ve problemlili akıllı telefon kullanımını arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 18-68 yaş aralığında 209 kadın ve 186 erkek katılımcı olmak üzere toplamda 395 kişiyle çalışılmıştır. Araştırmada Depresyon Epidemiyolojik Çalışma Ölçeği, ve Cep Telefonun Problemlili Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre depresif kişilerin negatif hislerinden uzaklaşmak amacıyla mobil telefonu problemlili kullanmaktadırlar. Ayrıca yüz yüze iletişim halinde olmanın ise mobil telefon aracılığıyla iletişim kurmayı azaltmaktadır. Ayrıca yüz yüze iletişim kurma problemlili mobil telefon kullanımını azaltmada etkili bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Chen, Yan, Tang, Yang, Xie ve He (2016), yaptığı araştırmada genç yetişkinlerin mobil telefon bağımlılığı düzeyi ile negatif duyguları arasında kişilerarası problemlilerin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma örneklemini Çinli 1089 kişiden oluşmaktadır.

Araştırma sonuçları Mobil telefon bağımlı olanların veya bağımlılık riski taşıyan kişilerin mobil telefon bağımlısı olmayanlara kıyasla daha fazla para ve zaman harcadıkları aynı zaman da negatif duygulara karşı daha hassas oldukları gözlenmiştir. Kişilerarası problemlerin mobil telefon bağımlılığı ve negatif duygulara sahip olmak üzerinde yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır

Gutiérrez, Fonseca ve Rubio (2016) bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığını inceleyen 23 tane çalışma derlenmiştir. Bu çalışmada araştırmalarda kullanılan cep telefonu bağımlılığı kriterleri, DSM-V' teki hastalık kriterleri ile DSM-V' te yer alan oyun bağımlılığı kriterleri karşılaştırılmıştır. Araştırmalarda kullanılan ölçekler, örneklem sayısı, nerede gerçekleştirildiği, yaş aralığı ve cep telefonu kullanımını nasıl adlandırdıkları (bağımlılık, kötüye kullanım, problemlili kullanım, aşırı kullanım vb.) incelenmiştir. Cep telefonu bağımlılığı internet bağımlılığından farklı bir kullanıcı profiline sahiptir. Kültürel düzey ve sosyo-ekonomik seviye ortadan kaldırıldığında akıllı telefonun kötüye kullanımı kadınlar arasında daha yaygındır. Araştırmalarda diğer dikkat çeken bir durum ise kültürlerarası ve coğrafi farklılıklar yeterince incelenmemiştir. Cep telefonlarının sorunlu kullanımı ile dışa dönüklük, nevroitiklik, benlik saygısı, dürtüsellik, kimlik ve benlik imgesi gibi kişilikle ilgili değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığı, uyku bozukluğu, kaygı, stres ve daha az ölçüde depresyon, cep telefonunun sorunlu kullanımı ile ilişkilendirilmiştir. Bunlara ek olarak problemlili cep telefonu kullanımı ile tütün ve alkol gibi madde kullanımı ile bir arada görülme durumları da incelenmiştir.

Pundir, Andrews, Binu ve Kamath (2016), Güney Hindistan'daki üniversite öğrencileri arasında problemlili cep telefonu kullanımının psikolojik sıkıntı ve benlik saygısıyla ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 685 kadın ve 418 erkek olmak üzere toplam 1104 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Genel Sağlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacılar tarafından geliştirilen Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencileri arasında psikolojik sıkıntı görülme oranı % 5.8, katılımcıların % 13.2'sinde düşük benlik saygısı mevcuttur. Sorunlu cep telefonu kullanıcıları normal kullanıcılara göre genel sağlık sorunları daha fazladır. Problemlili cep telefonu kullanımı ve psikolojik sıkıntı, düşük benlik saygısı, cinsiyetin erkek olması, akıllı telefon kullanımı, çoklu sohbet uygulamaları, bağlı ilişki statüsü, anne ile ilişki ve cep telefonu kullanımının frekansı ile ilişkili bulunmaktadır.

Kim, Cho ve Kim (2017), bu çalışma yalnızlık ve depresyonun üniversite öğrencilerinde erişkin bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık eden etkilerini araştırmıştır. Araştırma örneklemini 126 kadın ve 74 erkek olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada bağlanma kaygısını ölçmek için Yakın İlişkiler ölçeği, depresyonu ölçebilmek için Depresyon Epidemiyolojik Çalışma Ölçeği, yalnızlığı ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği ve akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Akıllı Telefon Bağımlılık Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bağlanma kaygısı, yalnızlık, depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Aynı zamanda yalnızlığın bağlanma kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında doğrudan aracılık yapmadığını da gösterdi. Ayrıca, yalnızlık ve depresyon, bağlanma endişesi ve akıllı telefon bağımlılığı arasında arabuluculuk yapmaktadır.

Yurt dışında akıllı telefon bağımlılığını inceleyen araştırma sonuçları, akıllı telefon bağımlılığı gösteren kişilerin genel olarak ekonomik, fiziksel, sosyal ve psikolojik sıkıntılar yaşadığını göstermektedir. Ayrıca bireylerde depresyon, yalnızlık, kaygı, üretkenlikte azalma, uyku bozukluğu ve internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkili bulunmuştur.

2.2.3. Duygusal Zeka ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Bircan ve Bacanlı (2005), bu araştırmada ergenlerin duygusal zeka, çatışma eğilimi ve suç davranışı düzeylerinin sosyoekonomik düzey ve cinsiyete göre ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini 478 kadın ve 408 erkek olmak üzere toplam 886 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Duygusal Zeka Ölçeği (DZÖ), Çatışma Eğilimi Ölçeği ile Suç Davranışı Ölçeği (SDÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kızların duygusal zeka puanları erkeklere göre daha yüksektir, ancak duygusal zeka puanları sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ergenlerin; Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ve Kendi Duygularını Yönetme alt ölçeğinden aldıkları puanlar Çatışma Eğilimi Ölçeği sonuçlarını yordamaktadır. Ayrıca Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ve Diğerlerinin Duygularını Yönetme ve Motivasyon alt ölçeklerinden aldıkları puanların da Suç Davranışı Ölçeği puanlarını yordadığı belirlenmiştir.

Deniz ve Yılmaz (2006), bu çalışmada duygusal zeka ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Araştırmanın örneklemini 198 kadın ve 230 erkek

olmak üzere toplam 428 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak için Bar-On tarafından geliştirilen Bar-On Duygusal Zeka Anketi ve Stresle Basa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka toplam, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi ve genel ruh hali boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kişisel beceriler boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmakta ancak kişilerarası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiler belirlenmiştir.

Hafizoğlu (2007), tarafından yapılan çalışmada ergenlerde duygusal zeka ile ruhsal uyum ve davranış problemleri arasındaki ilişkinin ve davranış sorunlarının olası belirleyici etmenleri incelenmiştir. Araştırma örneklemini 41 kadın ve 43 erkek olmak üzere toplam 84 ergenden oluşmaktadır. Araştırmada Bar-On Duygusal Zeka Envanteri, Kendini Değerlendirme Envanteri ve Conners Öğretmen Derecelendirme Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma duygusal zeka ve davranış sorunları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ruhsal uyum ile duygusal zeka ve ruhsal uyum ile davranış sorunları arasında anlamlı bir ilişkiler bulunmamıştır. Davranış sorunlarını belirleye yardımcı en güçlü değişken genel not ortalamasını olmakta, onu kişiler arası ilişkiler, öz saygı ve iyimserlik izlemektedir.

Köksal ve İşmen Gazioğlu (2007), bu araştırmada ergenlerin duygusal zeka ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkinin incelemesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 204 kadın ve 180 erkek olmak üzere 384 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada EQ-NED ve Karar Stratejileri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin duygusal zeka düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ile mantıklı karar verme ve bağımlı karar verme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kararsız karar verme stratejisi ile duygusal zeka toplam puanı arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Çelik (2008), bu araştırmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyine göre incelenmesi ayrıca duygusal zekanın alt boyutlarıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve duygusal zekanın öznel iyi oluş üzerinde etkisini incelemek amaçlanmaktadır. Araştırma örneklemi 236 kadın ve 249 erkek olmak üzere toplam 485 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Öznel İyi Oluş Ölçeği- Lise Formu ve Bar-On EQ Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş cinsiyet ve sınıf düzeyine

göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öznel iyi oluş ve duygusal zekanın alt boyutlarının tamamıyla orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öznel iyi oluşun duygusal zeka üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmaktadır.

Tufan (2011), bu çalışmada geliştirilen duygusal zeka programının ortaöğretim dokuzuncu sınıf öğrencileri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu deney, kontrol ve plasebo gruplarının her birinde 15 öğrenci bulunmakta ve çalışma toplamda 45 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna 10 oturumluk Duygusal Zeka Eğitimi Programı, plasebo grubuna öğrencilerin sevdiği etkinliklere yönelik 7 oturumluk bir program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise program uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda deney, kontrol ve plasebo gruplarının sınıfta ortalama puanları karşılaştırıldığında, deney grubu ve plasebo grubu öğrencilerinin sınıfta ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamış, ancak deney grubu öğrencilerinin puanının kontrol grubu öğrencilerinin puanlarından anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Kontrol ve plasebo gruplarının öntest ve sınıfta ortalama puanları arasında bir fark belirlenmemesine rağmen deney grubunun sınıfta ortalama puanının öntest ortalama puanından anlamlı bir biçimde daha yüksek olmaktadır. Çalışmada sonuç olarak duygusal zeka programının dokuzuncu sınıf öğrencileri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Yurdakavuştu (2012), bu çalışmada ilköğretim öğrencilerinde duygusal zeka ve sosyal beceri düzeylerini ve bu düzeyler arasındaki ilişkinin incelemesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 234 kadın ve 216 erkek olmak üzere toplam 450 5.sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeği ve Çocuklar için Sosyal Beceri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olmaktadır. Duygusal zeka düzeyleri öğrencilerin cinsiyetine, etkinliklere katılıp katılmamasına, ailenin sosyo-ekonomik düzeyine, günlük televizyon izleme saatine, annenin eğitim düzeyine, babanın eğitim düzeyine, büyüdüğü yerleşim yerine göre aldıkları puanlar arasında anlamlı fark göstermektedir. Kızların erkeklere oranla daha empatik olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ile sosyal beceri arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Özer ve Deniz (2014), bu araştırma da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin, duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklem grubunu 523 kadın ve 243 erkek olmak üzere toplamda 766 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Duygusal Zeka

Özellik Ölçeği-Kısa Formu, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ile Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ) verileri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi ve aile geliri değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, ebeveynlerinin tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/ nevrozizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Topşar (2015), bu araştırmada hayattaki başarı için gerekli olan duygusal zeka ile çocukların severek oynadıkları ve duygusal zekayı geliştirdiği öngörülen bilgisayar oyunlarının yaratabileceği bağımlılık arasındaki ilişkileri ortaokul 7. sınıf öğrencileri temelinde incelemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 224 kız ve 201 erkek olmak üzere toplam 425 7.sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeği ve Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal zeka ile ailelerin sosyo-ekonomik durumları, yaşadıkları semtler, okudukları okullar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duygusal zekanın genel puanı ile duygusal zekanın iki alt boyutunda kız öğrencilerin lehine, bir alt boyutunda ise erkek öğrenciler lehine farklılık görülmektedir. Kız öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılığı ve duygusal zeka düzeyleri, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Duygusal zeka ile bilgisayar oyunları bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yalnızca Yıldırım (2015), bu araştırmada ergenlerin algıladıkları anne-baba tutumları ve duygusal zekalarının yaşam doyumlarını ne derecede yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 476 kadın ve 379 erkek olmak üzere toplam 855 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği; Anne-Baba Tutum Ölçeği ile Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda anne-babadan algılanan kabul/ilgi, psikolojik özerklik, kontrol/denetim ile duygusal zeka toplam puanı ve genel yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Anne-babadan algılanan

kabul/ilgi, psikolojik özerklik, kontrol/denetim ve duygusal zekanın kişilerarası beceriler, uyum, stres yönetimi, olumlu etki, genel ruh hali boyutlarının, lise öğrencilerinin genel yaşam doyumunu açıklamada anlamlı değişkenlerdir. Ergenlerin aile doyumunun anne-babadan algılanan kabul/ilgi, psikolojik özerklik, kontrol/denetim ve duygusal zekanın stres yönetimi, olumlu etki, genel ruh hali boyutları tarafından; arkadaş doyumunun ise anne-babadan algılanan kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve duygusal zekanın kişilerarası beceriler, uyum ve genel ruh hali boyutları tarafından yordandığı saptanmıştır. Ergenlerin okul doyumunun yordayıcılarının anne-babadan algılanan kabul/ilgi, psikolojik özerklik, kontrol/denetim ve duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutları olduğu; çevreden algıladıkları doyumun yordayıcılarının ise anne-babadan algılanan kabul/ilgi, psikolojik özerklik, kontrol/denetim ve duygusal zekanın kişisel beceriler, stres yönetimi, olumlu etki boyutları olduğu belirlenmiştir. Lise öğrencilerinin benlik doyumunun sadece duygusal zekanın genel ruh hali boyutu tarafından yordandığı bulunmuştur.

Ergün (2016), bu çalışmada ergenlerin duygusal zeka özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, sınıf, okul kardeş sayısı, annenin ve babanın eğitim durumu, anne ve babanın yaşama durumu, anne ve babanın birliktelik durumu, aile gelir durumu, aile tipi, ilgilenilen ders dışı aktiviteler gibi değişkenlerle ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada 179 kadın ve 181 erkek olmak üzere toplam 360 öğrenci araştırma örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu, Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zeka ile cinsiyet, kardeş sayısı, aile tipi, anne babalarının birliktelik durumu ve hayatta olma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Duygusal Zeka Ölçeği iyi oluş alt boyutunda 10, 11, 12. sınıfa devam eden ergenlerin duygusal zeka puanlarının 9. sınıfa devam eden ergenlerin duygusal zeka puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu, üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu anneye sahip olan ergenlerin duygusal zeka puanlarının anneleri ilköğretim mezunu veya ilköğretim terk ve ortaöğretim mezunu olan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve babanın eğitim durumu üniversite/yüksek lisans/doktora ve ilköğretim terk veya ilköğretim mezunu olan ergenlerin duygusal zeka puanlarının babanın eğitim durumu ortaöğretim olan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Duygusal Zeka Ölçeği iyi oluş, öz kontrol, alt boyutlarında ders dışı aktiviteleri spor olan ergenlerin duygusal zeka puanları ile ders dışı aktivitesi tiyatro/sinema olan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve iyi oluş, duygusallık, sosyallik alt boyutlarında

ergenlerin duygusal zeka puanları ile aylık aile geliri 1601-2400TL, 2401-3200 TL ve 3200 TL ve üstü aile gelirine sahip ergenlerin duygusal zeka puanlarının aylık aile geliri 1600 TL ve altı olan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Duygusal zeka alt boyutlarından sadece duygusallık alt boyutunun psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu, duygusal zekanın psikolojik sağlık üzerinde etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Duygusal zeka ölçeği alt boyutları olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik ile psikolojik sağlık alt boyutları olan bireysel, aile/bakım verenler ve bağlam/kaynak arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

İşeri (2016), bu çalışmada duygusal zeka ile sosyal duygusal öğrenme arasındaki olası ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma örneklemini 249 kadın ve 399 erkek olmak üzere toplam 648 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Duygusal Zeka Ölçeği ile Sosyal Duygusal Öğrenme Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zeka ve sosyal duygusal öğrenme yapılarının birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile görev tanımlama, akran ilişkileri ve öz düzenleme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada duygusal zeka seviyesi açısından cinsiyete ve sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Uyar Kurt (2016), bu araştırmada ebeveyn kaybının duygusal zeka ve problem çözme becerisi üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu ebeveyn kaybı yaşayan 105 öğrenci ile ebeveyn kaybı yaşamamış 102 ortaokul öğrencisi olan, 97 kadın ve 110 erkekten oluşan toplam 207 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Bar-On ve Parker (2000) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu ile İlköğretim Düzeyindeki Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda duygusal zeka toplam puanı, kişisel beceriler, uyum, olumlu etki, stres yönetimi ve genel ruh hali boyutları bakımından ebeveyn kaybı yaşamış çocuklar ile her iki ebeveyni hayatta olan çocukların puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, ebeveyn kaybı yaşamış çocukların kişilerarası beceriler alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir.

Yurt içinde duygusal zekayı inceleyen araştırma sonuçlarına göre duygusal zeka psikolojik sağlık, öznel iyi oluş, iyimserlik ile ilişkili olduğu duygusal zekanın öğrenciler üzerinde koruyucu ve önleyici etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zeka eğitim programlarının öğrenciler üzerinde duygusal zekalarını geliştirici yönde etkili bulunmaktadır.

2.2.4. Duygusal Zeka ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Mayer ve Geher (1996), bu araştırmada duygular ve düşünceler arasında bağlantı kurma yeteneğinin bireysel farklılıklarla ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 204 kadın, 114 erkek ve 3 kişi cinsiyet belirtmemiş olmak üzere toplamda 321 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; kendi duyguları ve düşünceleri arasında iyi bağlantı oluşturabilen kişilerin diğer insanların duygu ve düşüncelerini de diğerlerinden daha iyi anlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Mayer, Perkins, Caruso ve Salovey (2001), bu araştırmada duygusal zeka ve üstün duygusal yetenekler arasındaki ilişki ve problemlili sosyal durumlarda baş etmede kullandıkları yöntemleri incelemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini ergenlik döneminde olan ve problemlili sosyal durumlara cevap veren 11 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak için Çok Yönlü Duygusal Zeka Ölçeği (MEIS-A) ile Peabody Resim Kelimeleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları yüksek duygusal zekaya sahip kişilerin diğer kişilere oranla kendilerinin ve başkalarının duygularını daha iyi tanımlayabildiklerini, problemlili bir durum karşısında bu bilgiyi kullanabilmektedir. Ayrıca akran ve sosyal baskılara daha dayanıklı oldukları tespit edilmiştir.

Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka vd. (2001), bu araştırma duygusal zekanın empati, kendini düzenleme, sosyal beceri, işbirliği, yakın ilişki kurma, evlilik doyumu ve ilişki doyumu gibi kişiler arası ilişkilerle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada 7 farklı değişken için 7 farklı örneklem üzerinde çalışılmıştır. Empati ve kendini değerlendirme değişkeni için 24 kişi; empatinin derinleştirilmesi değişkeni için 37 kişi; sosyal beceri değişkeni için 77 kişi; işbirliği değişkeni için 38 kişi; yakın ilişki kurma değişkeni için 43 kişi; evlilik doyumu için 38 kişi; ilişki doyumu için 52 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bu değişkenlerin hepsiyle duygusal zeka arasında olumlu yönde bir ilişki elde edilmiştir.

Trinidad ve Johnson (2002), bu çalışmada duygusal zeka ile erken ergenlik dönemi sigara ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma örneklemini yaş ortalaması 12.68 olan 99 kadın ve 106 erkek olmak üzere toplam 205 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada Mayer ve arkadaşlarına ait olan Çoklu Duygusal Zeka Ölçeği (MEIS,1997) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yüksek duygusal zekanın akran baskısına karşı gelme ve başkalarının düşüncelerini anlayabilme

gibi beceriler üzerinde etkisi bulunmaktadır. Duygusal zeka ile alkol ve sigara kullanımı ve bunların kullanım sıklığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Lopes, Salovey, Straus (2003), tarafından yapılan çalışma iki ilişkiyi bir çalışmada incelemiştir. Araştırmanın ilk konusu bireylerin ve arkadaşlarının hissettiği dostluğun kalitesiyle duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi; ikinci araştırma konusunun ise kişilik özellikleri ve hissedilen dostluğun niteliği ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini birinci çalışmada yaşları 17 ile 24 arasında 92 kadın ve 26 erkek olmak üzere 118 üniversite öğrencisi ve ikinci çalışma örneklemini 89 kadın ve 14 erkek olmak üzere toplam 103 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada MSCEIT Duygusal Zeka Ölçeği, Büyük Beşli Kişilik Özelliği Ölçeği, Paulhus Aldatma Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, İlişki Ağrı Ölçeği ile Ergen Kişilerarası İlişki Yetkinliği Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; hem duygusal zekanın ve hem de kişilik özelliklerinin algılanan yakın ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek duygusal zekaya sahip olan öğrencilerin aileden algılanan desteği olumlu yönde gördüğü ve hem de başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde bulunmaktadır. Ayrıca çalışmada, kişilerarası ilişkilerde genel tatmin, duygusal zeka ölçeği ile değerlendirilmiş ve kişilerarası ilişkilerde, genel tatmin ile nevrozizm ve dışadönüklük arasında negatif, duygu kontrolü ile pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde genel tatmin düzeyleri arttıkça nevrozizm ve dışadönüklük düzeyleri azalmakta, duygu kontrolü düzeyleri ise artış olmaktadır.

Riley ve Schutte (2003), bu çalışma yetişkin bireylerde düşük duygusal zeka ile madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini yaşları 18 ile 58 arasında değişen % 62 kadın ve %38 erkek olmak üzere toplam 141 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmaya veri toplamak için Alkolizm Bağımlılık Tarama Ölçeği, Uyuşturucunun Kötüye Kullanımı Tarama Ölçeği, Psiko-Sosyal Baş Etme Ölçeği ile Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; düşük duygusal zeka, madde ve alkolün kullanımıyla ilgili problemlerin önemli bir öngörücüsüdür. Ancak düşük duygusal zeka ile maddenin kötüye kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Düşük duygusal zeka ile madde kullanım problemi arasında önemli bir aracı bağlantı bulunamamıştır.

Parker, Creque, Ronald, Barnhart, Harmms ve Majeskm (2004), bu çalışmada duygusal zeka ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma örneklemini 363 kadın ve 304 erkek olmak üzere toplam 667 lise öğrencisinden

oluşmaktadır. Duygusal Zeka Ölçeği'nin gençler için olan versiyonu ile o yıla ait not ortalamaları kullanılmıştır. Araştırmada öğrenciler akademik başarılarına göre yüksek (%20), orta (%60) ve düşük (%20) başarılı olarak gruplara ayrılmıştır. Akademik başarısı yüksek olan gruptaki öğrencilerin duygusal zekanın kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi, uyum sağlama alt boyutlarından yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Bu araştırmayla birlikte sosyal ve duygusal yeterlilik ile akademik başarı arasındaki bağlantı desteklenmiştir.

Gohm, Corser ve Dalsky (2005), tarafından yapılan bu araştırmada duygusal zeka ve stres arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin rolünü incelemek amaçlanmaktadır. Araştırma örneklemini 97 kadın, 48 erkek ve 13 kişide cinsiyet belirtmemiş olmak üzere toplam 158 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada MSCEIT Duygusal Zeka Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Değişim Ölçeği, Rosenberg'in Benlik Saygısı Envanteri, Baş Etme Ölçeği uygulanmıştır. Duygusal zeka bazı bireylerin streslerini azaltmada fayda sağlarken bazıları içinse gereksiz ya da önemsiz olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada, ortalama bir duygusal zekaya sahip olmalarına rağmen duygusal yeteneklerine güven duymamasından dolayı bunu kullanamayan ve yoğun stres yaşayan katılımcıların sonuçları üzerinde durulmuştur. Duygusal zeka seviyesi orta düzeyde stres yaşayan, sinirli ve sakin insanlar için geçerliyken, düşük yoğunlukta ve yoğun stres yaşayanlar için duygusal zekanın etkisi olmamıştır. Araştırmacılara göre, düşük yoğunlukta stres yaşayan kişiler, stresi az hissetmeleri sebebiyle duygusal zekayla ortaya çıkan bireysel farklılıkların ortaya koyacağı pek bir şey yoktur ve duygusal zeka bu kişiler için gereksizdir. Yoğun stres ile birlikte duygularında yoğunluk ve karmaşıklık yaşayan bireyler, yeteneklerine güvenmedikleri ya da duygusal etkilerin faydasız olacağını düşündükleri için duygusal zekadan yararlanamadıkları sonucuna varılmıştır.

Fen, Jinjing ve Xugun (2012), tarafından yapılan çalışmada sosyal desteğin ve duygusal zekanın zihinsel sıkıntı ve yaşamdaki rolü üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 15-35 yaş aralığında 254 kadın ve 324 erkek olmak üzere 678 Çinli yetişkinden oluşmaktadır. Bu çalışmada, Wong Low Duygusal Zeka Ölçeği, Algılanan Çoklu Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; sosyal destek duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ile duygusal zeka ve ruhsal sıkıntı arasındaki ilişki üzerinde aracılık rolü vardır. Ayrıca yüksek duygusal zekaya sahip olan erkekler yüksek duygusal zekaya sahip olan kadınlardan daha fazla sosyal destek algılamaktadır.

Russo, Mancini, Trombini, Baldaro, Mavroveli ve Petrides (2012), bu çalışmada duygusal zeka ölçeği-çocuk formunun geçerliliği ve büyük beş kişilik özelliği ile bilişsel yetenekler arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini yaş ortalaması 373 kadın, 317 erkek olmak üzere toplam 690 çocuktan oluşmaktadır. Araştırmada Kişilik Özelliği Olarak Duygusal Zeka- Çocuk Formu, sözsüz akıl yürütme becerisini ölçebilmek için Standart İlerleyen Matrisler Ölçeği, Büyük Beşli Envanteri-Çocuk Formu, SAFA Depresyon ve Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda araştırmada geçerliliği incelenen kişilik özelliği olarak duygusal zeka ölçeği-çocuk formu İtalyan çocuklarda geçerlilik sağlamıştır. Elde edilen diğer sonuç ise kişilik özelliği olarak duygusal zeka kaygı ve depresyon düzeyleri üzerinde etkili olduğu ancak duygusal zekanın bilişsel zekadan bağımsız olduğunu tespit edilmiştir.

Yurt dışında duygusal zekayı inceleyen araştırma sonuçlarına göre kendi duyguları ve düşünceleri arasında iyi bağlantı oluşturabilen kişilerin diğer insanların duygu ve düşüncelerini de diğerlerinden daha iyi anlayabildiği, akran ve sosyal baskılara daha dayanıklı oldukları tespit edilmiştir. Duygusal zeka empati, kendini düzenleme, sosyal beceri, işbirliği, yakın ilişki kurma, evlilik doyumu ve ilişki doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Alanyazında akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi inceleyen birkaç çalışmaya rastlanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığıyla internet bağımlılığı arasında ilişkinin var olduğu düşünülmesi sebebiyle burada internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalarda yer verilmiştir.

Yapça Kaypaklı (2018), araştırmada Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna sahip olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka ile ilişkili sosyodemografik ve klinik özelliklerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın örnekleme grubunu 12-18 yaş aralığında 69 kadın ve 81 erkek olmak üzere toplam 150 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada değişkenleri ölçmek için Okul Çağı Çocukları için Duygulanım Bozukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi-şimdi ve yaşam boyu formu, Akıllı telefon-İnternet Kullanımı Değerlendirme Formu, conners ebeveyn ve öğretmen değerlendirme ölçekleri, Aile Değerlendirme Ölçeği, Yıkıcı Davranış Bozuklukları için DSM-IV' e dayalı Tarama ve Değerlendirme Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği ve Stroop Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin 63'ünde akıllı telefon bağımlılığı, 36'sında problemlili internet kullanımı görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ve problemlili internet kullanımı olanların Connors Ebeveyn DSM-toplam

puanı daha fazladır ve ortalama duygusal zeka puanları daha düşüktür. Özetle; Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı birbirine oldukça benzer özellikler göstermektedir. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığının mevcut klinik görünümleri üzerinde duygusal zeka etkide bulunmaktadır.

Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015), akıllı telefon bağımlılığı ve alışkanlığı ile yaş, cinsiyet, öz-düzenleme, sosyal stres, duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelemesi amaçlanmaktadır. Araştırmada yaşları 15 ile 88 arasında değişen 262 kadın ve 124 erkek olmak üzere toplam 386 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Mobil Telefon Problemleri Kullanım Ölçeği, Schutte Öz-değerlendirme Duygusal Zeka Testi, sosyal bağlamda değerlendirmek için Olumsuz Değerlendirme Ölçeği ve diğer yönelimleri belirlemek için araştırmacılar tarafından çeşitli ölçekler uyarlanarak kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda akıllı telefon kullanım alışkanlığının akıllı telefon bağımlılığına önemli bir etkisi bulunduğu ve akıllı telefonun kullanılış tarzı, akıllı telefon alışkanlığının giderek bağımlılık haline gelmesinde belirleyici etken olduğu ortaya çıkmıştır. Akıllı telefonu sosyal amaçlı kullananlar daha hızlı bir şekilde bağımlılık geliştirmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının duygusal zekâ ile ilişki bulunmamakta, yüksek sosyal stres ve düşük öz düzenleme becerisi olan kişilerde akıllı telefon bağımlısı olma riski taşıdıkları tespit edilmiştir. Ayrıca kadınlarda akıllı telefon bağımlı olma ihtimali erkeklere göre daha fazla ve yaş büyüdükçe akıllı telefon bağımlılığında artış olduğunu saptamıştır.

Cho ve Lee (2016), bu çalışma ebeveynin akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin okul öncesi dönemdeki çocukların sorunlu davranışlar ve duygusal zeka üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. Araştırma örneklemini 283 anne ve 20 baba olmak üzere toplam 303 kişiden oluşmaktadır. Çocukların %50.8 erkek ve %49.2 kız çocuğudur; % 6'sı bir yaşında %12'si 2 yaşında, %19'u 3 yaşında, %22'si 4 ve 5 yaşında, %20 altı yaşındadır. Araştırmada Kore Ağ Bilgi Merkezi Ölçüm Araçları Çocuk-Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Okul Öncesi Davranış Ölçeği Çocuklar İçin Kore Kişilik Envanteri (, duygusal zekayı incelemek için ise Cho'nun (2012) ve Go ve Kim'in (2014) çalışmalarını referans alan 31 soru temelinde yürütülmüştür. Çocukların akıllı telefon bağımlılığında ebeveynin eğitim seviyesi, mesleği ve çocuk yetiştirme tutumundan etkilenmektedir. Çocuklarda bağımlılık eğilimi en çok 24 aylıkken ortaya çıkmakta ve günlük 2 saat akıllı telefon kullanmaktadır. Çocuklarda akıllı telefon bağımlılığı fiziksel hareketlerini ve akranlarıyla iletişimlerini azaltmaktadır bu nedenle sorunlu davranışlar

artmakta ve duygusal zeka gelişimi kısıtlanmaktadır. Ebeveynlerin akıllı telefon kullanımında kendi kendini değerlendirme derecesi ne kadar yüksekse, çocukların akıllı telefon bağımlılığının sorunlu davranışlar üzerindeki etkisi de o kadar düşük olur. Bu çalışma, ebeveynlerin akıllı telefon kullanımına karşı öz yansıtıcı tavırlarının, küçük çocukların akıllı telefon kullanımının olumsuz etkilerini zayıflatabileceğini göstermektedir.

Khoshakhlagh ve Faramarzi (2012), bu çalışmada internet bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve ruhsal hastalıklarla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma örneklemini 90 kadın ve 110 erkek olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada SCL-90-R ve MMPI Ölçeği, Duygusal Zeka Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk saldırganlık, fobi, evham ve duygusal zeka değişkenleriyle anlamlı ilişkiler saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile psikozlu ve paranoid düşünce arasında ilişki bulunmamıştır. İnternet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde ilişki bulunmakta ve erkekler kadınlardan daha fazla depresif eğilim göstermektedir. Aşırı internet kullanımı zaman yönetimi, çeşitli fiziksel ve ruhsal bozukluklar ve günlük faaliyetler, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalara yol açmaktadır. Ayrıca aşırı internet kullanımı uyku düzeninin bozulmasına ve zaman yönetimi konusunda problemler yaşanmasına neden olmaktadır. Duygusal zeka ve ruhsal bozukluklar arasında bir korelasyon bulunmaktadır.

Reisoğlu, Gedik ve Göktaş (2013), bu çalışmada öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarıyla özsaygı, duygusal zekâ düzeyleri ve duygusal zekânın alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma örneklemini 11 üniversitede öğrenim gören 2200 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin 470'inde problemleri İnternet kullanımına sahip olmaktadır. Örneklemin 181 kadın, 289 erkek öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırmada İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Bar-On EQ-i Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek öğretmen adaylarının kadın adaylara göre daha yüksek problemleri İnternet kullanımına sahip olmaktadır. Öğretmen adaylarının özsaygı düzeyleri cinsiyete göre değişmemektedir. Erkek öğretmen adaylarının sosyal destek ve azaltılmış dürtü kontrolü puanları kadın öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeyleri erkek öğretmen adaylarından daha yüksektir. Kadın öğretmen adayları kişisel beceriler, kişiler arası ilişkiler ve genel ruh hali puanları açısından erkek öğretmen adaylarından daha

yüksektir. Öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Özsaygı ve duygusal zekâ, problemlı İnternet kullanımının yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Van Der Merwe (2014), tarafından yapılan bu araştırmada ergenlerin internet kullanımı, sosyal ilişkiler ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma örneklemini 9.sınıfı devam eden 85 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda öğrencilerin %79 internet kullanmaktadır ve bunların %73 cep telefonu üzerinden internet bağlantısı sağlamaktadır. Öğrenciler yeni arkadaşlar edinmek, sohbet gruplarına katılmak, mevcut arkadaşlarıyla etkileşim kurmak ve çeşitli mesajlaşma sitelerini anında mesaj gönderenlerinin yanı sıra sosyal paylaşım sitelerine erişmek için kullanmaktadır. Facebook en popüler web tabanlı sosyal paylaşım sitesi olmaktadır ve öğrencilerin %42'si geçmişte rahatsız edici bir şey yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %75 internette tanıştıkları kişilerle gerçek hayatta görüşmediklerini belirtmişlerdir ve görüşen kişilerin %27 si bunu kötü bir deneyim olarak nitelendirmiştir. Öğrencilerin % 61 internette farklı kimlikler kullandıkları ifade etmişlerdir. Bu öğrencilerin %20'si daha yaşlı olmanın nasıl bir şey olduğunu merak ettiği için; %33'ü flört etmek için ve %23'ü oldukları farklı görünmek ve halinden memnun olmadığı için bunu yaptığını söylemiştir. Öğrencilerin %6'sı bilgisayar oyunları, %65'i internet kullanımı ve %68'i kendini cep telefonu kullanımı yeteneklerine güvendiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %82'si internete bağlandıklarında yanlarında bir yetişkin olmadığını ve %20'si internet konusunda hiçbir denetleme olmadığını ifade etmiştir.

Ançel, Açıkgöz, Yavaş Ayhan (2015), bu araştırmada üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım durumlarını belirlemek ve problemlı internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyo demografik özellikler arasındaki ilişkinin incelemesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesi bölümlerinde okuyan 378 kadın 54 erkek olmak üzere toplam 432 üniversite öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada İnternette Bilişsel Durum Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda problemlı internet kullanımı oranı %15.9 bulunmuştur. Araştırmada kızlarda, hemşirelik öğrencilerinde ve sosyal etkileşim amacı dışında internet kullananlarda diğerlerine göre problemlı internet kullanımı düşük, duygusal zekanın yüksek olduğu belirlenmiştir. Problemlı internet kullanımı üzerinde cinsiyetin yordayıcı olduğunu, erkek öğrencilerin kızlardan farklı bir bilişsel durum içinde internete yöneldikleri belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencilerinin İnternette Bilişsel

Durum Ölçeği puanlarının, diğer bölümlere oranla anlamlı derecede düşük ve Duygusal Zeka Ölçeği puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği ile Duygusal Zeka Ölçeği puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, cinsiyet (erkek) ile öğrencinin okuduğu bölümün, internetin sosyal etkileşim amaçlı kullanılmasının ve duygusal zekanın problemlili internet kullanımını yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Alanyazında akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarına göre birkaç çalışmaya rastlanmıştır. Bazı araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ile ilişki tespit edilememiştir (Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers,2015), bazı araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında ilişki belirlenmiştir (Yapça Kaypaklı, 2018; Cho ve Lee, 2016). Akıllı telefon bağımlılığıyla internet bağımlılığı arasında ilişkinin var olduğu düşünüldüğü sebebiyle internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalarda elde edilen sonuçlara göre bazı araştırmalarda internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasında ilişki bulunmamıştır (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş,2013), bazı araştırmalarda ise internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasında ilişki belirlenmiştir (Ançel, Açıköz, Yavaş Ayhan,2015; Khoshakhlagh ve Faramarzi, 2012).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılacak model, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma sürecine ilişkin plan ve toplanacak verilere uygulanacak istatistiksel teknikler üzerinde durulmuştur.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin incelenmesine yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni duygusal zekanın kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stres yönetimi, uyum, olumlu etki ve genel ruh hali boyutlarıdır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ise akıllı telefon bağımlılığının gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım ve dayanma boyutlarıdır.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırma grubu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Adana ili merkez ilçelerindeki (Çukurova, Yüreğir, Sarıçam ve Seyhan) Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı sekiz lisenin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören 456 (%56.6) kadın ve 379 (%43.4) erkek olmak üzere toplam 805 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenciler 14-19 yaş arasında olup, yaş ortalaması 16.18'dir (Ss=1.20). Araştırma grubundaki öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıf Düzeyi	Kadın		Erkek		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
9. sınıf	119	14.8	116	14.4	235	29.2
10. sınıf	102	12.7	88	10.9	190	23.6
11. sınıf	117	14.5	80	9.9	197	24.5
12. sınıf	118	14.7	65	8.1	183	22.7
Toplam	456	56.6	349	43.4	805	100

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde Tablo 6'da görüldüğü gibi araştırma grubunda yer alan öğrencilerin 235'i (%29.2) 9.sınıfta, 190'ı (%23.6) 10.sınıfta, 197'si (%24.5) 11. sınıfta, 183'ü (%22.7) 12. sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırma grubundaki öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumlarına ilişkin dağılım ve yüzdeleri Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7

Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları

Öğrenim Düzeyi	Anne		Baba	
	F	%	f	%
Okuma-yazma bilmiyor	85	10.6	30	3.7
İlkokul	334	41.5	241	29.9
Ortaokul	195	24.2	201	25.0
Lise	148	18.4	232	28.8
Üniversite ve üstü	43	5.3	101	12.5
Toplam	805	100	805	100

Tablo 7'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %41.5'inin annesi ilkököl mezunudur ve ilkököl mezunu anneye sahip öğrenciler araştırma grubunun en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerin %5.3'ünün annesi üniversite ve üstü eğitime sahiptir. Öğrencilerin %29.9'unun babası ilkököl mezunudur ve ilkököl mezunu babaya sahip öğrenciler, araştırma grubunun en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerinin %12.5'inin babası üniversite ve üstü mezunudur. Öğrencilerin babalarının annelere göre daha yüksek eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelir düzeyi incelendiğinde, 402'sinin (%49.9) 2000 TL'nin altında, 308'inin (%38.3) 2000-4000 TL arasında, 66'sinin (%8.2) 4000-6000 TL arasında ve 28'inin (%3.5)' 6000 TL üzeri gelire sahip olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sürelerine ilişkin dağılım ve yüzdeleri Tablo 8'de yer verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefonu günde en çok 1-3 saat arasında (n=368, %45.7); ondan sonra en fazla 3-6 saat arasında (n=212, %26.3) kullanıldığı görülmektedir.

Tablo 8

Lise Öğrencilerin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Sürelerinin Dağılımları

Günlük Kullanım Süresi	f	%
1 saatten az	104	12.9
1-3 saat	368	45.7
3-6 saat	212	26.3
6-9 saat	77	9.6
9-12 saat	20	2.5
12 ve üzeri	21	2.6
Belirtmemiş	3	0.4
Toplam	805	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin ilk cep telefonuna sahip olma yaşı ve cep telefonu kullanım yılına ilişkin en düşük, en yüksek değerler ve ortalamalara Tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 9

Öğrencilerin İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşı ve Cep Telefonuna Sahip Olma Yılına İlişkin Betimsel İstatistik Değerler

	Minumum	Maximum	Ortalama
İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşı	8	18	13.55
Cep Telefonu Kullanım Yılı	1	10	2.65

Tablo 9'da görüldüğü üzere lise öğrencileri ilk cep telefonuna sahip olma yaşı en küçük 8 yaş ile en büyük 18 yaş arasında dağılım göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin ilk cep telefonuna sahip olma yaş ortalaması 13.55 olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ilk cep telefonuna sahip olma yaşı frekans ve yüzde dağılımları Tablo 10'da yer almaktadır. Tablo 10'da görüldüğü üzere öğrencilerin 43'ü (%5.3) 10 yaş ve altında ilk cep telefonuna sahip olmakta, 135'i (%16.3) 11-12 yaş aralığındayken, 411'i (%51) 13-14 yaş aralığındayken, 203'ü (%25.2) 15-16 yaş aralığındayken, 13'ü (%9.2) 17-18 yaş aralığında ilk cep telefonuna sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin çoğu ilk cep telefonuna 13-14 yaşlarında sahip olmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin en az bir yıl ve en fazla 10 yıldır cep

telefonu kullanmakta olduğu ve ortalama olarak 2.65 yıldır cep telefonu kullandığı gör÷lmektedir.

Tablo 10

Öğrencilerin İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cep Telefonu Sahip Olma Yaşı	f	%
10 yaş ve altı	43	5.3
11-12 yaş	135	16.8
13-14 yaş	411	51.0
15-16 yaş	203	25.2
17-18 yaş	13	9.2
Toplam	805	100

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan lise öğrencileri hakkında bazı bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır (Ek-1). Bu formda öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyleri, anne ve babalarının öğrenim düzeyleri, aile gelir düzeyi, kullandığı cep telefonu türü, ilk cep telefonuna sahip olma yaşı, cep telefonu kullanım yılı, günlük telefon kullanma süresi ve cep telefonu kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (Smartphone Addiction Scale) Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye Şata, Çelik, Ertürk, Taş (2016) tarafından uyarlanmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 15-20 yaş arasındaki gençlere uygulanabilen ve 33 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri 6'lı Likert tipinde (1) kesinlikle katılmıyorum, (6) kesinlikle katılıyorum olmak üzere derecelendirilmektedir. Bu ölçekten elde edilecek puan dağılımı 33 ila 198 puan arasındadır. Yüksek puanlar ciddi telefon bağımlılığına işaret etmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ), altı boyutta gündelik yaşam bozuklukları (5 madde), olumlu beklenti (8 madde), yoksunluk hissi (6 madde), sanal yönelimli ilişki (7 madde), aşırı kullanım (4 madde) ve dayanma (3 madde) olmak üzere akıllı telefona olan bağımlılığı ölçen kendini değerlendirme türünde bir ölçme aracıdır. Ölçekte 1, 2, 3, 4, 5 numaralı maddeler gündelik yaşam bozukluklarını, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 numaralı maddeler olumlu beklenti boyutunu, 14, 15, 16, 17, 18, 19 numaralı maddeler yoksunluk boyutunu, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 numaralı maddeler sanal yönelimli ilişki boyutunu, 27, 28, 29, 30 numaralı maddeler aşırı kullanım boyutunu ve 31, 32, 33 numaralı maddeler dayanma boyutunu oluşturmaktadır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin alt ölçekleri şu hususları içermektedir: “Gündelik yaşam bozuklukları” alt ölçeği, planlanan işleri yetiştirememeye, sınavdayken veya çalışırken konsantre olmada zorlanma, görme bulanıklığı ya da baş dönmesi yaşama, boyunda veya el bileklerinde ağrı hissetme ve uyku bozukluğunu içermektedir. “Olumlu beklenti” alt ölçeği, akıllı telefonla keyifli hissetme ve onu kullanarak stres atma olarak tanımlanmaktadır. “Yoksunluk hissi” alt ölçeği, akıllı telefon olmadığında sabırsız, huysuz ve tahammülsüz olmayı, akıllı telefonunu kullanmasa bile birinin sürekli aklında telefonunun olmasını, akıllı telefonunu kullanmayı asla bırakmamayı ve akıllı telefon kullanırken rahatsız edildiğinde öfkelenmeyi kapsamaktadır. “Sanal yönelimli ilişki” alt ölçeği, bir kimsenin akıllı telefonla edindiği arkadaşları ile olan ilişkilerinin gerçek yaşamdaki arkadaşları ile olan ilişkilerinden daha samimi hissetmesi ile ilgili soruları ve sürekli kişinin akıllı telefonunu kontrol etmesini içermektedir. “Aşırı kullanım” alt ölçeği, birinin akıllı telefonunu kontrol edilemez bir şekilde kullanmasını, başka insanlardan yardım istemektense akıllı telefonda araştırmayı tercih etmeyi, akıllı telefonu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra bile tekrar kullanma isteği duymayı ifade etmektedir. “Dayanma” alt ölçeği ise, bir kimsenin sürekli olarak akıllı telefonun kullanımını kontrol etmeyi denemesi ancak her seferinde başarısız olması olarak belirlenmektedir (Şata, 2016).

Kwon ve arkadaşları (2013), tarafından yapılan analizler sonucunda ölçeğin altı faktörlü bir yapı sergilediği ve bu faktörlerin toplam varyansın yaklaşık %61'ini açıkladığı görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .97 ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları; gündelik yaşam bozuklukları alt ölçeği için .86, olumlu beklenti alt ölçeği için .91, yoksunluk hissi alt ölçeği için .88, sanal yönelimli ilişki alt ölçeği için .90, aşırı kullanım alt ölçeği için .83

ve dayanma alt ölçeği için .87 hesaplanmıştır. Ölçek bireylerin akıllı telefona bağımlılık düzeylerine ilişkin geçerli ve güvenilir sonuçlar ortaya koymaktadır.

Şata ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ankara, Elazığ ve Kayseri illerinde yer alan devlet liselerinde öğrenim gören 175 erkek ve 281 kız öğrenciden oluşan 456 katılımcı üzerinde yapılmıştır. Uzman görüşlerine dayanılarak elde edilen ölçek formunun geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin kanıtlar elde etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indeksi değerleri RMSEA=.058, GFI=.84, AGFI=.82, NNFI=.96, CFI=.96 olarak bulunmuştur. Ayrıca iç tutarlılık anlamında güvenilirlik düzeylerine ilişkin kanıtlar elde etmek üzere, ilgili ölçümlere ilişkin Cronbach α değerleri ve ölçeğin geneli için tabakalı Cronbach α değeri hesaplanmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .93 bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları; gündelik yaşam bozuklukları alt ölçeği için .77, olumlu beklenti alt ölçeği için .79, yoksunluk hissi alt ölçeği için .84, sanal yönelimli ilişki alt ölçeği için .78, aşırı kullanım alt ölçeği için .72 ve dayanma alt ölçeği için .71'dir. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, ölçeğin bireylerin akıllı telefona bağımlılık düzeylerine ilişkin yeterli güvenilirlik ve geçerlik değerlerine sahip olduğu bulgulanmıştır

3.3.3.Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (Bar-On Emotional Quotient Inventory Youth Version EQ-I:YV), Bar-On ve Parker (2000) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye Köksal (2007) tarafından doktora tez çalışmasıyla uyarlanmıştır. Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, 7-18 yaş arasındaki çocuk ve gençlere uygulanabilen ve 60 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek maddeleri 4'lü Likert tipinde (1) beni çok az tanımlıyor, (2) beni biraz tanımlıyor, (3) beni genellikle tanımlıyor ve (4) beni çok tanımlıyor olmak üzere derecelendirmektedir. Ölçeğin uygulama süresi ortalama olarak 20-25 dakikadır. Ölçekteki 6, 15, 21, 26, 28, 35, 37, 46, 49, 53, 54, 58 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Çocuklara uygulanabilecek yayınlanmış ilk duygusal zeka testidir.

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği kişisel beceriler (6 madde), kişilerarası beceriler (12 madde), uyumluluk (10 madde), stres yönetimi (12 madde), genel ruh hali (14 madde), olumlu etki (6 madde) olmak üzere 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunların

yanında bir de duygusal zeka toplam puanı elde edilir. Ölçekteki 7, 17, 28, 31, 43,53 numaralı maddeler kişisel beceriler boyutunu, 2, 5, 10, 14, 20, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59 numaralı maddeler kişilerarası beceriler boyutunu, 3, 6, 11, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58 numaralı maddeler stres yönetimi boyutunu, 12, 16, 22, 25, 30, 34, 38, 44, 48, 57 numaralı maddeler uyumluluk boyutunu, 1, 4, 9, 13, 19, 23,29,32, 37,40, 47, 50, 56, 60 numaralı maddeler genel ruh hali boyutunu, 8, 18, 27, 33, 42, 52 numaralı maddeler olumlu etki boyutunu oluşturmaktadır.

Ölçeğin “kişisel beceriler” alt ölçeğinden yüksek puan alınması, bireyin kendi duygularını anlama ve ifade etme yeterliliğine sahip olduğu anlamına gelir. “Kişilerarası beceriler” alt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler, kişilerarası becerileri korumada, diğerlerini dinlemede ve diğerlerinin duygularını anlayıp takdir etmede başarılıdırlar. “Uyumluluk” alt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler esnek, gerçekçi, değişikliklerle baş etmede etkili ve yaşam problemleri ile başa çıkmak için olumlu yollar bulabilen bireylerdir. “Stres yönetimi” alt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler genelde sakin, baskı altında bile iyi çalışabilen ve nadiren dürtüsel davranan ve stresli bir duruma duygusal bir patlamayla cevap vermeyen bireylerdir. “Genel ruh hali” alt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler, iyimserdirler ve olaylara karşı genelde olumlu bakış açısı geliştirebilirler. “Olumlu etki” alt ölçeğinden boyutundan yüksek puan alan bireyler bireyler gereğinden fazla olumlu etki bırakmak istemişlerdir. “Tutarsızlık” alt ölçeği, tüm alt ölçeklerden yüksek puan alınması durumunda ortaya çıkar. Bu durum ölçeği cevaplayan bireyin yönergeyi anlamadığını, testi dikkatsiz ve gelişi güzel işaretlemiş olduğunu gösterir. Duygusal zeka toplam puanının yüksek olması, bireyin genellikle günlük ihtiyaçlarla baş etmede etkili ve mutlu olduğunu ifade eder (Köksal, 2007).

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu'nun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1039 ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Kapsam geçerliliğini sınamak amacıyla ölçeğin orjinal maddeleri ve önerilen çevirileri ile 10 uzman görüşüne sunulmuş ve maddeler uzmanların önerileri doğrultusunda değiştirilmiştir. Uzmanların çoğunluğu tarafından ölçek için uygun bulunan maddeler ölçeğe konulmuştur. Her madde ile ölçek puanları arasındaki korelasyonları temel alan madde analizi işlemleri (madde toplam, madde kalan, test-tekrar test) sonucunda ölçekteki maddelerin üç analizden en az birinde güvenilir sonuç verdiği görülmüştür. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları; kişilerarası beceriler alt ölçeği için .80, kişisel beceriler alt ölçeği için .62, stres yönetimi alt ölçeği için .68, uyumluluk alt

ölçeği için .85, genel ruh hali alt ölçeği için .85 ve olumlu etki alt ölçeği için .63'tür (Köksal, 2007).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçlarının belirlenmesinden sonra merkez ilçelerden örnekleme alınacak 8 ortaöğretim kurumu belirlenmiş ve Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli yasal izinler (Ek-2) alındıktan sonra uygulama gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemlerine başlanmadan önce belirlenen okulların idarecilerine gerekli bilgiler verilmiş ve okullarda hangi gün uygulama yapılacağı okul idaresiyle görüşülerek kararlaştırılmıştır.

Kararlaştırılan gün ve ders saatlerinde uygulamalar yapılmıştır. Uygulama sırasında toplanan verilerin önemi belirtilmiş ve bu nedenle verilen cevapların samimi olması ve doğru bilgiler içermesi gerektiği vurgulanmıştır. Veriler Aralık 2017- Ocak 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 35 dk. sürmüştür. Uygulama sırasında 900 öğrenciye ulaşılmış; bunlardan 67 form samimi doldurulmaması (tüm sorularda aynı şık işaretlenmiş ve örüntü kullanılmış) ve 32 form normal cep telefonu kullanan öğrenciler tarafından doldurulması nedeniyle analiz dışı bırakılmış toplam 805 form analize dahil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanılan verilere öncelikle temel istatistiksel analizler uygulanmış daha sonra gerekli analizler yapılmıştır. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının (toplam puan), gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım ve dayanmanın, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için çok değişkenli regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce veri setinin çok değişkenli regresyon analizinin çarpıklık ve sivrilik değerleri incelenmiş, veri setinin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini belirlemek için Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması ($\bar{X}=92.84$) ve standart sapması ($Ss=30.22$) dikkate alınmıştır. Aritmetik ortalamasının bir standart sapma üstü ve altı dikkate alınarak, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak belirlenmiştir. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında .05

anamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır. Toplanan veriler IBM SPSS Statistics 24 paket programıyla çözümlenmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka üzerindeki etkisinin incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Duygusal Zeka Ölçeğine İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde cinsiyetlerine göre kadın ve erkek öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı alt ölçekleri ve duygusal zeka alt ölçekleri açısından bir farklılık olup olmadığının incelenmesinde t testi kullanılmıştır.

Tablo 11’de Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği alt ölçek puanları üzerinde cinsiyet değişkeninin farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için t-testi sonuçları, standart sapma değerleri ve aritmetik ortalama incelenmiştir. Bütün grupların varyansları homojen dağılım göstermektedir.

Tablo 11

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Analizi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölç. Toplam	Kadın	456	94.28	31.56			
	Erkek	349	90.95	28.31	1.54	803	.122
Gündelik Yaşam Bozuklukları	Kadın	456	14.47	6.03			
	Erkek	349	13.07	5.84	3.29	803	.001**
Olumlu Beklenti	Kadın	456	24.22	9.24			
	Erkek	349	24.09	8.78	.20	803	.841
Yoksunluk	Kadın	456	16.48	8.03			
	Erkek	349	15.36	7.26	2.03	803	.043*
Sanal Yönelimli İlişki	Kadın	456	16.14	7.33			
	Erkek	349	16.85	7.13	-1.36	803	.174
Aşırı Kullanım	Kadın	456	13.24	5.39			
	Erkek	349	12.71	4.98	1.45	803	.146
Dayanma	Kadın	456	9.72	4.36			
	Erkek	349	8.86	3.98	2.85	803	.004*

(*p<.05, ** p <.001)

Akıllı telefon bağımlılığı, olumlu beklenti, sanal yönelimli ilişki ve aşırı kullanım alt ölçekleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk, dayanma alt ölçekleri bakımından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Gündelik yaşam bozuklukları alt ölçeğinde kadınların (\bar{X} =14.47) ortalama puanları erkeklerin (\bar{X} =13.07) puanlarından yüksektir. Dayanma alt ölçeğinde kadınların (\bar{X} =9.72) ortalama puanları erkeklerin (\bar{X} =8.86) ortalama puanlarından yüksektir. Yoksunluk alt ölçeğinde kadınların (\bar{X} =16.48) ortalama puanları erkeklerin (\bar{X} =15.36) puanlarından yüksektir.

Tablo 12’de duygusal zeka ölçeği alt ölçek puanları üzerinde cinsiyet değişkeninin farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için t-testi sonuçları, standart sapma değerleri ve aritmetik ortalama incelenmiştir. Tüm gruplar içerisinde kişisel beceriler ve stres yönetimi alt ölçekleri dışında, diğer grupların varyansları homojen dağılım göstermektedir.

Tablo 12

Duygusal Zeka Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Analizi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	P
Duygusal Zeka Ölçeği	Kadın	456	162.59	31.56			
	Erkek	349	164.28	28.31	-1.06	803	.288
Toplam							
Kişilerarası Beceriler	Kadın	456	38.85	6.03			
	Erkek	349	35.66	5.84	7.12	803	.000**
Kişisel Beceriler	Kadın	456	13.71	9.24			
	Erkek	349	14.63	8.78	-3.11	803	.002*
Stres Yönetimi	Kadın	456	30.61	8.03			
	Erkek	349	32.53	7.26	-4.27	803	.000**
Uyum	Kadın	456	26.75	7.33			
	Erkek	349	27.55	7.13	-1.72	803	.086
Genel Ruh Hali	Kadın	456	39.97	5.39			
	Erkek	349	40.67	4.98	-1.27	803	.204
Olumlu Etki	Kadın	456	12.69	4.36			
	Erkek	349	13.20	3.98	-2.51	803	.012*

(*p<.05, ** p <.001)

Tablo 12 incelendiğinde duygusal zeka toplam puanı, genel ruh hali ve uyum alt ölçeklerinin cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi ve olumlu etki alt ölçekleri kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Kişilerarası beceriler alt ölçeğinde kadınların (\bar{X} =38.85) ortalama puanları erkeklerin (\bar{X} =35.66) puanlarından yüksektir. Kişisel beceriler alt ölçeğinde erkeklerin

(\bar{X} =14.63) ortalama puanları kadınların (\bar{X} =13.71) ortalama puanlarından yüksektir. Stres yönetimi alt ölçeğinde erkeklerin (\bar{X} =32.53) ortalama puanları kadınların (\bar{X} =30.61) ortalama puanlarından yüksektir. Olumlu etki alt ölçeğinde erkeklerin (\bar{X} =13.20) ortalama puanları kadınların (\bar{X} =12.69) ortalama puanlarından yüksektir.

4.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Puanlarına Yönelik Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre duygusal zeka alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı ANOVA Testi ile incelenmiştir. Tablo 13'te duygusal zeka ölçeği toplam puanı ve alt ölçeklerinin ortalama, standart sapma değerleri gösterilmiştir.



Tablo 13

Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Anova Testi Analizi

	Akıllı Telefon					F	P
	Bağımlılığı Düzeyleri	N	\bar{X}	Ss			
Duygusal Zeka Ölçeği Toplam	Düşük	130	171.76	22.11	15.80	.000**	
	Orta	553	162.86	21.83			
	Yüksek	122	156.44	21.88			
Kişilerarası Beceriler	Düşük	130	37.83	6.68	.40	.664	
	Orta	553	37.47	6.42			
	Yüksek	122	37.09	6.60			
Kişisel Beceriler	Düşük	130	15.06	4.14	4.05	.018*	
	Orta	553	13.94	4.20			
	Yüksek	122	13.86	4.20			
Stres Yönetimi	Düşük	130	33.88	5.80	21.77	.000**	
	Orta	553	31.48	6.38			
	Yüksek	122	28.69	6.00			
Uyum	Düşük	130	29.16	6.41	10.23	.000**	
	Orta	553	26.94	6.28			
	Yüksek	122	25.58	7.17			
Genel Ruh Hali	Düşük	130	42.43	7.57	7.06	.001*	
	Orta	553	40.07	7.88			
	Yüksek	122	38.91	7.41			
Olumlu Etki	Düşük	130	13.37	3.27	4.47	.012*	
	Orta	553	12.94	2.79			
	Yüksek	122	12.29	2.95			

(*p> .05, ** p > .001)

Tablo 13 incelendiğinde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri duygusal zeka ölçeği toplam, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F_{2-802}=15.808$, $p>.05$). Kişiselerarası

beceriler, alt ölçeğinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F_{2-802}=.409, p>.05$).

Duygusal zeka ölçeği toplamında akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük ($\bar{X}=171.76$) olan grubun ortalamaları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek ($\bar{X}=156.44$) ve orta ($\bar{X}=162.86$) olan grupların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Kişisel beceriler alt ölçeğinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük ($\bar{X}=15.06$) olan grubun ortalamaları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek ($\bar{X}=13.86$) ve orta ($\bar{X}=13.94$) olan grupların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Stres yönetimi alt ölçeğinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük ($\bar{X}=33.88$) olan grubun ortalamaları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek ($\bar{X}=28.69$) ve orta ($\bar{X}=31.48$) olan grupların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Uyum alt ölçeğinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük ($\bar{X}=29.16$) olan grubun ortalamaları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek ($\bar{X}=25.58$) ve orta ($\bar{X}=26.94$) olan grupların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Genel ruh hali alt ölçeğinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük ($\bar{X}=42.43$) olan grubun ortalamaları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek ($\bar{X}=38.91$) ve orta ($\bar{X}=40.07$) olan grupların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Olumlu etki alt ölçeğinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük ($\bar{X}=13.37$) olan grubun ortalamaları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek ($\bar{X}=12.94$) ve orta ($\bar{X}=12.29$) olan grupların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

4.3.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zeka düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Tablo 15'te değişkenlerin aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri yer almaktadır.

Tablo 14 incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı ile duygusal zeka toplam puanı arasında negatif yönde ($r =.23$) anlamlı korelasyon olduğu bulgulanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r=.09, r=.27, r=.16, r=.16, r=.13$) anlamlı korelasyon olduğu görülmüştür. Fakat akıllı telefon bağımlılığı ile kişilerarası beceriler ($r=-.04$) boyutunda anlamlı ilişki bulgulanmamıştır.

Gündelik yaşam bozuklukları ile duygusal zeka ölçeğinin alt boyutları olan kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki arasında negatif yönlü (sırasıyla $r=.12$, $r=.16$, $r=.11$, $r=.15$, $r=.13$) anlamlı korelasyon olduğu görülmüştür. Olumlu beklenti ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r=.18$, $r=.14$, $r=.11$) anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Yoksunluk ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r=.26$, $r=.12$, $r=.14$, $r=.10$) anlamlı korelasyon görülmektedir. Sanal yönelimli ilişki ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r=.20$, $r=.12$, $r=.13$) anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Aşırı kullanım ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu beklenti boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r=.25$, $r=.16$, $r=.14$, $r=.15$) anlamlı ilişki görülmektedir. Ayrıca dayanma ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi ve uyum boyutları arasında anlamlı korelasyon bulgulanmıştır.

Duygusal zeka ölçeğinin toplam puanı ile gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım, dayanma boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r=.18$, $r=.16$, $r=.20$, $r=.16$, $r=.19$, $r=.15$) anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları arasındaki ilişkide en yüksek korelasyonun negatif yönde ($r=.27$) duygusal zekanın stres yönetimi boyutuyla; en düşük korelasyonun ise duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutuyla negatif yönde ($r=.04$) olduğu bulgulanmıştır. Duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin gündelik yaşam bozuklukları ($r=-.03$), olumlu beklenti ($r=-.03$), yoksunluk ($r=-.05$), sanal yönelimli ilişki ($r=-.05$), aşırı kullanım ($r=-.02$), dayanma ($r=.04$) boyutları arasında anlamlı korelasyon görülmemektedir.

Tablo 14

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Zeka Ölçeği ile Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.ATBÖ Toplam	-													
2.Gündelik Yaşam Bozuklukları	.60**	-												
3.Olumlu Beklenti	.80**	.27**	-											
4.Yoksunluk	.89**	.41**	.71**	-										
5.Sanal Yönelimli İlişki	.80**	.33**	.56**	.66**	-									
6.Aşırı Kullanım	.78**	.43**	.49**	.65**	.54**	-								
7.Dayanma	.65**	.47**	.32**	.49**	.43**	.58**	-							
8.DZÖ Toplam	-.23**	-.18**	-.16**	-.20**	-.16**	-.19**	-.15**	-						
9.Kişilerarası Beceriler	-.04	-.03	-.03	-.05	-.05	-.02	.04	.61**	-					
10.Kişisel Beceriler	-.09**	-.12**	-.08*	-.05	-.03	-.06	-.12**	.53**	.13**	-				
11.Stres Yönetimi	-.27**	-.16**	-.18**	-.26**	-.20**	-.25**	-.21**	.43**	.04**	.09*	-			
12.Uyum	-.16**	-.11**	-.14**	-.12**	-.12**	-.16**	-.13**	.75**	.37**	.32**	.15**	-		
13.Genel Ruh Hali	-.16**	-.15**	-.11**	-.14**	-.13**	-.14**	-.06	.85**	-.45**	.41**	.22**	.54**	-	
14.Olumlu Etki	-.13**	-.13**	-.07*	-.10**	-.06	-.15**	-.10**	.63**	.29**	.32**	.15**	.44**	.52**	-
\bar{X}	92.84	13.86	24.16	15.99	16.45	13.01	9.34	163.3	37.47	14.11	31.44	27.09	40.27	12.91
Ss	30.22	5.98	9.04	7.72	7.25	5.22	4.22	22.29	6.48	4.21	6.39	6.51	7.82	2.91

(*p< .05, ** p < .01)

4.4.Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının (toplam puan) Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 15’te yer almaktadır.

Tablo 15

Akıllı Telefon Bağımlılığının (Toplam puan) Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R
Sabit	150.06	8.41	-	17.85**	-	-
Kişilerarası	.06	.18	.01	.35	.01	.01
Kişisel	-.14	.27	-.02	-.51	-.02	-.02
Stres Yönetimi	-1.15	.16	-.25	-6.96**	-.24	-.24
Uyum	-.39	.19	-.08	-2.02	-.07	-.07
Genel Ruh Hali	-.17	.18	-.05	-.95	-.03	-.03
Olumlu Etki	-.28	.42	-.03	-.67	-.02	-.02

R=.30 $\Delta R^2 = .09$
F_(6,804)=13.55 p=.000

(*p<.05, ** p <.001)

Tablo 15 incelendiğinde duygusal zekanın kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçekleri akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .09$, p <.001). Bu altı değişkenle birlikte akıllı telefon bağımlılığı toplam varyansının %9’unu açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki göreceli önem sırası; stres yönetimi ($\beta=.25$), uyum($\beta=.08$), genel ruh hali ($\beta=.05$), olumlu etki ($\beta=.03$), kişisel beceriler ($\beta=.02$) ve kişilerarası becerilerdir ($\beta=.01$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi alt ölçeği (t=-6.96, p<.001) akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden uyum (t=-2.02, p>.05), genel ruh hali (t=-.95, p>.05), olumlu etki (t=-.67,

$p > .05$), kişisel beceriler ($t = -.51$, $p > .05$) ve kişilerarası beceriler ($t = .35$, $p > .05$) alt ölçekleri akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

4.4.1. Lise Öğrencilerinde Gündelik Yaşam Bozukluklarının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde gündelik yaşam bozukluklarının, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 16

Gündelik Yaşam Bozukluklarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R
Sabit	21.98	1.71	-	12.87**	-	-
Kişilerarası	.02	.04	.02	.59	.02	.02
Kişisel	-.08	.05	-.06	-1.52	-.05	-.05
Stres Yönetimi	-.12	.03	-.13	-3.52**	-.12	-.12
Uyum	-.01	.04	-.01	-.38	-.01	-.01
Genel Ruh Hali	-.06	.04	-.07	-1.51	-.05	-.05
Olumlu Etki	-.11	.08	-.05	-1.25	-.04	-.04

R=.21 $\Delta R^2 = .04$
F_(6,804)=6.38 p=.000

* $p < .05$, ** $p < .001$

Tablo 16 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçekleri gündelik yaşam bozukluklarını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .04$, $p < .001$). Bu altı değişkenle birlikte gündelik yaşam bozukluklarının toplam varyansının %4'ünü açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin gündelik yaşam bozuklukları üzerindeki görece önem sırası; stres yönetimi ($\beta = .13$), genel ruh hali ($\beta = .07$), kişisel beceriler ($\beta = .06$), olumlu etki ($\beta = .05$), kişilerarası beceriler ($\beta = .02$) ve uyum ($\beta = .01$)'dir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi alt ölçeği ($t = -3.52$, $p < .001$) gündelik yaşam bozukluklarının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden kişilerarası

beceriler ($t=.59$, $p>.05$), kişisel beceriler ($t=-1.52$, $p>.05$), uyum ($t=-.38$, $p>.05$), genel ruh hali ($t=-1.51$, $p>.05$) ve olumlu etki ($t=-1.25$, $p>.05$) alt ölçekleri gündelik yaşam bozukluklarının anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

4.4.2. Lise Öğrencilerinde Olumlu Beklentinin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde olumlu beklentinin, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17

Olumlu Beklentinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R
Sabit	35.95	2.58	-	13.95**	-	-
Kişilerarası	.01	.06	.01	.24	.01	.01
Kişisel	-.07	.08	-.03	-.80	-.03	-.03
Stres Yönetimi	-.23	.05	-.16	-4.53**	-.16	-.16
Uyum	-.14	.06	-.10	-2.28*	-.08	-.08
Genel Ruh Hali	-.02	.06	-.02	-.40	-.01	-.01
Olumlu Etki	.04	.13	.01	-.31	.01	.01
R=.22 $\Delta R^2=.04$						
$F_{(6,804)}=6.50$ $p=.000$						

* $p<.05$, ** $p<.001$

Tablo 17 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçeği olumlu beklentiye anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 =.04$, $p <.001$). Bu altı değişkenle birlikte olumlu beklentinin toplam varyansının %4’ünü açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin olumlu beklenti üzerindeki görece önem sırası; stres yönetimi ($\beta=.16$), uyum ($\beta=.10$), kişisel beceriler ($\beta=.03$), genel ruh hali ($\beta=.02$), olumlu etki ($\beta=.01$) ve kişilerarası beceriler ($\beta=.01$)’dir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi ($t=-4.53$, $p<.001$) ve uyum ($t=-2.28$, $p<.001$) alt

ölçekleri olumlu beklentinin anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden kişilerarası beceriler ($t=.24, p>.05$), kişisel beceriler ($t=-.80, p>.05$), genel ruh hali ($t=-.40, p>.05$) ve olumlu etki ($t=-.31, p>.05$) alt ölçekleri olumlu beklentinin anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

4.4.3.Lise Öğrencilerinde Yoksunluğun Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde yoksunluğun, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18

Yoksunluğun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R
Sabit	29.74	2.16	-	13.75**	-	-
Kişilerarası	.02	.05	-.02	-.50	-.02	-.02
Kişisel	.04	.07	.02	.54	.02	.02
Stres Yönetimi	-.30	.04	-.25	-6.96**	-.24	-.24
Uyum	-.06	.05	-.05	-1.16	-.04	-.04
Genel Ruh Hali	-.05	.05	-.05	-1.03	-.04	-.04
Olumlu Etki	-.04	.11	-.02	-.37	-.01	-.01

$R=.28 \quad \Delta R^2=.07$
 $F_{(6,804)}= 11.47 \quad p=.000$

* $p<.05$, ** $p <.001$

Tablo 18 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçekleri yoksunluğu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 =.07, p <.001$). Bu altı değişkenle birlikte yoksunluğun toplam varyansının %7’sini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin yoksunluk üzerindeki göreceli önem sırası; stres yönetimi ($\beta=.25$), uyum ($\beta=.05$), genel ruh hali ($\beta=.05$), kişisel beceriler ($\beta=.02$), olumlu etki ($\beta=.02$) ve kişilerarası beceriler ($\beta=.02$)dir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, duygusal zeka

ölçeğinin stres yönetimi alt ölçeği ($t=-6.96$, $p<.001$) yoksunluğun anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden kişilerarası beceriler($t=.50$, $p>.05$), kişisel beceriler ($t=.54$, $p>.05$),uyum ($t=-1.16$, $p>.05$),genel ruh hali ($t=-1.03$, $p>.05$) ve olumlu etki ($t=-.37$, $p>.05$)alt ölçekleri yoksunluğun anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

4.4.4.Lise Öğrencilerinde Sanal Yönelimli İlişkinin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde sanal yönelimli ilişkinin, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 19’da yer almaktadır.

Tablo 19

Sanal Yönelimli İlişkinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R
Sabit	26.37	2.06	-	12.79**	-	-
Kişilerarası	-.01	.05	-.01	-.16	-.07	-.01
Kişisel	.06	.07	.04	.95	.03	.03
Stres Yönetimi	-.20	.04	-.18	-4.95**	-.17	-.17
Uyum	-.08	.05	-.07	-1.7	-.06	-.06
Genel Ruh Hali	-.07	.05	-.08	-1.6	-.06	-.06
Olumlu Etki	.07	.10	.03	.60	.02	.02

$R=.23$ $\Delta R^2=.05$

$F_{(6,804)}=7.26$ $p=.000$

* $p<.05$, ** $p<.001$

Tablo 19 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçekleri sanal yönelimli ilişkiyi anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2=.05$, $p<.001$). Bu altı değişkenle birlikte sanal yönelimli ilişkinin toplam varyansının %5’ini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin sanal yönelimli ilişki üzerindeki göreceli önem sırası; stres yönetimi ($\beta=.18$), genel ruh hali ($\beta=.08$), uyum ($\beta=.07$), kişisel beceriler ($\beta=.04$), olumlu etki ($\beta=.03$) ve kişilerarası

beceriler ($\beta=.01$) dir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi alt ölçeği ($t=-4.95$, $p<.001$) sanal yönelimli ilişkinin anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden kişilerarası beceriler($t=-.16$, $p>.05$), kişisel ($t=.95$, $p>.05$),uyum ($t=-1.7$, $p>.05$),genel ruh hali ($t=-1.6$, $p>.05$) ve olumlu etki ($t=-.60$, $p>.05$)alt ölçekleri sanal yönelimli ilişkinin anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

4.4.5.Lise Öğrencilerinde Aşırı Kullanımın Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde aşırı kullanımın, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 20’de yer almaktadır.

Tablo 20

Aşırı Kullanımın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R
Sabit	21.74	1.47	-	17.83**	-	-
Kişilerarası	.02	.03	.02	.54	.02	.02
Kişisel	.01	.05	.01	.17	.01	.01
Stres Yönetimi	-.18	.03	-.22	-6.29**	-.22	-.21
Uyum	-.03	.03	-.03	-.79	-.03	-.03
Genel Ruh Hali	-.02	.03	-.03	-.61	-.02	-.02
Olumlu Etki	-.17	.07	-.10	-2.36	-.08	-.08

$R=.28$ $\Delta R^2=.07$
 $F_{(6,804)}=11.12$ $p=.000$

* $p<.05$, ** $p <.001$

Tablo 20 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçekleri aşırı kullanımı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2=.07$, $p <.001$). Bu altı değişkenle birlikte aşırı kullanımın toplam varyansının %7’sini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin aşırı kullanım üzerindeki görelî önem sırası; stres yönetimi ($\beta=.22$), olumlu etki ($\beta=.10$), genel ruh hali ($\beta=.03$), uyum($\beta=.03$), kişilerarası beceriler ($\beta=.02$) ve kişisel beceriler ($\beta=.01$)dir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi alt ölçeği ($t=-6.29$, $p<.001$) aşırı kullanımın anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden kişilerarası beceriler($t=-.54$, $p>.05$), kişisel beceriler ($t=.17$, $p>.05$),uyum ($t=-.79$, $p>.05$),genel ruh hali ($t=-.61$, $p>.05$) ve olumlu etki ($t=-2.36$, $p>.05$)alt ölçekleri aşırı kullanımın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

4.4.6.Lise Öğrencilerinde Dayanmanın Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde dayanmanın, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 21’de yer almaktadır.

Tablo 21

DayanmanınYordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R
Sabit	14.28	1.19	-	12.01**	-	-
Kişilerarası	.04	.03	.06	1.6	.06	.06
Kişisel	-.10	.04	-.10	-2.49*	-.09	-.09
Stres Yönetimi	-.13	.02	-.19	-5.32**	-.19	-.18
Uyum	-.08	.03	-.12	-2.87*	-.10	-.10
Genel Ruh Hali	.05	.03	.08	1.75	.06	.06
Olumlu Etki	-.08	.06	-.05	-1.19	-.04	-.04

$$R=.26 \quad \Delta R^2=.06$$

$$F_{(6,804)}=9.93 \quad p=.000$$

* $p<.05$, ** $p <.001$

Tablo 21 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçekleri dayanmayı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 =.06$, $p <.001$). Bu altı değişkenle birlikte dayanmanın toplam varyansının %6’sını açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin dayanma üzerindeki göreceli önem sırası; stres yönetimi ($\beta=.19$), uyum ($\beta=.12$), kişisel beceriler

($\beta=.10$), genel ruh hali ($\beta=.08$), kişilerarası beceriler ($\beta=.06$)ve olumlu etki ($\beta=.05$) dir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi($t=-5.32$, $p<.001$),uyum ($t=-2.87$, $p<.001$) ve kişisel beceriler($t=-2.49$, $p<.001$) alt ölçekleri dayanmanın anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden kişilerarası beceriler($t=1.6$, $p>.05$),genel ruh hali ($t=1.75$, $p>.05$) ve olumlu etki ($t=-1.19$, $p>.05$)alt ölçekleri dayanmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin incelenmesine ilişkin elde edilen bulgular araştırma amaçları çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Duygusal Zekalarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Akıllı telefon bağımlılığının araştırıldığı çalışmalarda cinsiyet açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmaların birbirinden oldukça farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Bazı araştırmalar cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığını (Deniz, 2014; Ünal, 2015; Dirik 2016), bazı araştırmalar kadınların erkeklere göre akıllı telefon ile daha fazla zaman geçirdiğini (Martinotti ve diğerleri, 2010; Lee, Chang ve Cheng, 2014), az da olsa bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre daha fazla zaman geçirdiğini (Şar, 2013; Taylan, 2016) ortaya koymaktadır.

Bu araştırma lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının cinsiyetlerine göre kadın ve erkek öğrencilerin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı, olumlu beklenti, sanal yönelimli ilişki ve aşırı kullanım alt ölçekleri puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Noyan ve arkadaşları (2015), tarafından gerçekleştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında da cinsiyet ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ünal (2015), Tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında cinsiyet açısından bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu iki araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Dirik (2016) tarafından örneklem grubunu lise öğrencilerinin oluşturduğu özgüven ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada akıllı telefon bağımlılığı açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyetler arası anlamlı bir farklılığın olmadığını destekleyen birçok çalışmaya rastlanmaktadır (

Deniz, 2014; Süler, 2016; Kuyucu, 2017; Meral, 2017; Pamuk ve Kutlu, 2017; Sarıçiçek, 2018).

Diğer bir taraftan akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığı bulgulayan çalışmalarda bulunmaktadır. Bu araştırmada da Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin gündelik yaşam bozuklukları ve yoksunluk alt ölçeklerinde kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almışlardır. Kadınlar akıllı telefon bağımlılığıyla bağlantılı olan gündelik yaşamlarında planlanan işleri yetiştirememe, sınıftayken veya çalışırken konsantre olmakta zorlanma, görme bulanıklığı, baş dönmesi yaşama, boyunda, el bileklerinde ağrı hissetme ve uyku bozukluğu gibi belirtileri erkeklerden daha fazla yaşamaktadır. Ayrıca kadınlar yoksunluk belirtilerini akıllı telefon olmadığında sabırsız, huysuz ve tahammülsüzlük gösterme, akıllı telefonu kullanmadığında bile sürekli aklının telefonda olması, akıllı telefonunu kullanmayı asla bırakmama ve akıllı telefon kullanırken rahatsız edildiğinde öfkelenmeyi erkeklerden daha fazla göstermektedir. Augner ve Hacker (2009) tarafından yapılan araştırmada kadınların daha fazla cep telefonu bağımlılığı gösterdiğini bulgulamıştır. Choliz (2012)'in DSM IV'te yer alan bağımlılık kriterlerini uyarlayarak cep telefonu bağımlılığı anketini geliştirdiği çalışmasında kadınların erkeklerden daha fazla bağımlılık geliştirdiği bununla birlikte mesaj gönderme, telefonla daha fazla zaman harcama ve buna bağlı olarak aileyle daha fazla sorunlar yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz (2015) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada kadınların erkek öğrencilerden daha fazla bağımlılık geliştirdiğini bulgulamıştır. Doğan ve İlçin Tosun (2016) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kadın lise öğrencilerinin erkeklerden daha fazla problemlili akıllı telefon kullanımı gerçekleştirdiği görülmektedir. Literatürde bu sonuçları destekleyen birçok çalışma yer almaktadır. (Martinotti ve diğerleri, 2010; Lee, Chang ve Cheng, 2014; Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015; Eker, 2016; Çakır ve Oğuz, 2017)

Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin dayanma alt ölçeği puanı erkeklerin kadınlardan daha yüksek puana sahip olduğu bulgulanmıştır. Erkek lise öğrencileri sürekli olarak akıllı telefonun kullanımını sınırlandırmayı denemekte fakat her seferinde başarısız olmayı kadın lise öğrencilerinden daha fazla yaşamaktadır. Pundir ve arkadaşları (2016) tarafından Güney Hindistan'da üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, cep telefonunun kullanımının cinsiyetler arası farklılaştığını, erkek öğrencilerin kadınlardan daha fazla cep telefonu ile zaman geçirdiği tespit etmiştir. Şar (2013) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada

erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla problemlili mobil telefon kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucu destekleyen bir diğer çalışma Taylan (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda erkeklerin kadınlardan daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefonlar ve diğer teknolojik araçlar toplumun her kesiminin dikkatini çekmekte ve bireylerin hayatının içinde yer almaktadır. Akıllı telefonların fonksiyonları, sınırsız uygulama, sanal oyun, sosyal medya vb. hem erkek hem kadın öğrencilere yönelik özellikleriyle geniş bir yelpazeye sahiptir. Bu nedenle kontrolü sağlayamama sonucunda akıllı telefonların aşırı ve yanlış kullanımı hem kadın hem de erkek öğrencilerde bağımlılık oluşturmaktadır. Bu çalışmada ortaya çıkan sonuç önceki yapılan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermekte ve akıllı telefon bağımlılığı cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin üç alt ölçeğinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Araştırmada incelenen bir diğer durum duygusal zekanın cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği sorusudur. Uygulanan t testi analizi sonucu duygusal zeka düzeyinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çelik ve Deniz (2008), lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zeka düzeyleri cinsiyet bakımından öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu çalışmaya paralel olarak Ergün (2016) tarafından yapılan çalışmada da duygusal zeka düzeyleri cinsiyet bakımından farklılaşmamıştır. Bu çalışmayı destekleyen cinsiyet açısından anlamlı farklılık belirlenmeyen araştırmalar vardır (İşeri, 2016; Akyıldız, 2017).

Bu çalışmada duygusal zeka ölçeğinin genel ruh hali ve uyum alt ölçekleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kadın ve erkek lise öğrencileri ve iyimserlik, mutlu olabilme, huzur ve sıkıntılı zamanlarda bile olaylara karşı genelde olumlu bakış açısı geliştirebilme gibi genel ruh hali bakımından farklılık göstermemektedir. Ayrıca kadın ve erkek lise öğrencileri esnek olabilme, değişen yaşam koşullarına kolayca adapte olabilme, gerçekçi, gerçek hayatla hayallerini ayırt edebilme ve çevresindeki problemleri farkedebilme, bunlara akılcı çözümler getirebilme gibi uyumluluk boyutunda farklılaşmamaktadır.

Bu çalışmada kadın ve erkek lise öğrencileri arasında Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi ve olumlu etki alt ölçeklerinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu çalışmada sadece kişilerarası beceriler alt ölçeğinde kadınların puanları erkeklerin

puanlarından daha yüksektir. Bu araştırmayla benzer sonuçları elde eden Bar-on çalışmasında toplam zeka puanı açısından kadınlar ve erkekler arasında bir fark olmadığı ancak kadınların erkeklerden daha güçlü kişilerarası ilişki yeteneğine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir çok çalışma kadınların duygusal zeka düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir (Köksal, İşmen Gazioğlu, 2007; Yurdakavuştu, 2012; Topşar, 2015). Tatar, Saltukoglu, Tok ve Bender (2016), Shutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında kadınların duygusal zeka düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bar-on'a göre kadınlar duygularının daha çok farkındadır, daha fazla empati yaparlar, erkeklerden daha fazla kendilerine güvenir ve sosyal sorumluluk duyguları daha yüksektir. Bununla birlikte erkeklerin, öz saygılarının daha fazla, stresle başa çıkmada daha iyi, problem çözmede daha etkili, daha esnek ve kadınlardan daha iyimser olmaktadır.

Bu araştırmada duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi, olumlu etki alt ölçeklerinde erkek lise öğrencileri kadın lise öğrencilerinden daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Erkek öğrenciler kendi duygularını anlama ve ifade etme, genelde sakin, baskı altında iyi çalışabilme, nadiren dürtüsel davranma, stresli bir duruma duygusal patlamayla cevap vermeme ve daha fazla olumlu izlenim bırakma yetenekleri bakımından kadın öğrencilerden daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Usta (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada erkek öğrencilerin duygusal zeka puanları kadın öğrencilerden daha yüksektir.

Cinsiyet açısından duygusal zeka düzeyleri incelendiğinde ilgili alanyazında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bazı araştırmalarda kadınlar ve erkekler arasında duygusal zeka açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmazken bazılarında ise belirli yetenekler açısından farklılık olduğu bulunmuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde benzerlikler farklılıklardan çok daha fazladır. Bazı erkekler kişilerarası ilişkilerde en duyarlı kadınlar kadar empati yaparken bazı kadınlar strese karşı koymak konusunda duygusal açıdan en dayanıklı erkeklerden hiç de geri kalmadığı görülmektedir. Erkekler ve kadınlardan elde edilen genel ölçüm değerlerine bakılacak olursa, güçlü ve zayıf yanlarının ortalamada birbirini götürdüğü, dolayısıyla toplam duygusal zeka açısından cinsiyetler arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşılabilir.(Goleman, 2007, s.17)

5.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Puanlarına Yönelik

Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefona düşük, orta ve yüksek düzeyde bağımlı olma durumlarının Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği'nin kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum, olumlu etki, stres yönetimi ve genel ruh hali boyutlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek amaçlanmaktadır. Yapılan Anova analizi sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre duygusal zeka toplam puanı, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgulanmıştır. Ancak kişilerarası beceriler alt ölçek puanlarında akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma bulgulanmamıştır.

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin toplam puanı, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük olan grubun ortalamaları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek ve orta olan bireylerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bilgi ışığında lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yükseldikçe bireylerin duygusal zeka düzeylerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılabilir. Berunay, Oberst, Carbonell ve Chamarro (2009), problemlili cep telefonu ve internet kullanımı, bireylerin duygularını ifade edememe ve kontrol edememe sorunlarıyla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca problemlili internet ve cep telefonu kullanımının psikolojik sıkıntılarla güçlü bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal zeka, bireyin diğer insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurması ve çevresiyle uyum içinde olabilmesi açısından kendisini ve diğer insanları anlamasıyla ilişkilidir. Kendi duygularını tanıyan ve anlayan birey, çevresindeki bireylerin duygularını anlamak ve empati geliştirmek konusunda daha yetkin olacaktır (Goleman, 2005). Genç Demirağ (2017), akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı pozitif bir ilişkiler bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin artışına duygusal zeka düzeyinin düşüklüğü ve depresyon eşlik etmektedir. Kutlu ve Pamuk (2016), üniversite öğrencileri arasında kişisel karakter özelliği olarak incelenen duygusal zeka ile problemlili cep telefonu kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğunu; duygusal zekası düşük bireylerde cep telefonunun problemlili kullanımını artmaktadır. Bu araştırmayı destekleyen bir diğer çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı olan bireylerin ortalama duygusal zeka düzeylerinin daha düşük olduğunu saptamıştır (Yapça Kaypaklı, 2017).

Duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki boyutlarında, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük olan grubun ortalamaları, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek ve orta olan bireylerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmaktadır. Kişisel beceriler bireyin kendi iç dünyasını ve değerlerini içerir. Kişinin kendi potansiyelini bilerek duygularının farkında olması, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi, kendine olan güven ve öz saygının yüksek olması durumudur. Eker (2016) akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin artması öznel iyi oluş düzeyini azaltmaktadır. Sevi ve arkadaşları (2014) tarafından cep telefonu kullanımının kişilik özellikleriyle ilişkisini incelemeye yönelik gerçekleştirdiği çalışmada moral bozukluğu, anksiyete, kendine güvensizlik, sosyal uyumsuzluk puanları ile cep telefonu bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Kişisel becerilerin alt boyutlarından biri olan öz güven ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Dirik, 2016). Stres yönetimi bireyde, olumsuz koşullarda soğukkanlı davranabilmeyi, en az kaygıyla sorunları çözebilmeyi, olumsuz duygularını kontrol altında tutarak stresle başa çıkabilmeyi ve çaresizlik duymadan iyimser kalabilmeyi sağlar (Tekin-Acar, 2001). Araştırmada akıllı telefon bağımlılığın artması stres yönetimini ve dürtü kontrolünü azaltmaktadır. Buradan yola çıkarak ergenlik dönemini yaşayan lise öğrencilerinin karar verme, kendini ve duygularını analiz etme süreçlerini zorlaştırdığı söylenebilir. Mobil telefonların kolay erişilebilirlik sağlaması ve yaygın bir kitle iletişim aracı haline gelmesiyle bireylerin gerginlik ve stres durumlarını azaltmak amaçlı kullanmaları da yaygınlaşmaktadır. Fakat mobil telefonlar psikolojik sorunların çözümünde ana sorunla yüzleşmek yerine geçici rahatlama sağlamakta ve bu da bireyin psikolojik durumunu daha da kötüleştirmekte ve akıllı telefona bağımlı hale getirmektedir (Kim, Seob ve David, 2015; akt: Süler, 2016). Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük olan grubun uyum puanları, akıllı telefon bağımlılığı yüksek ve orta olan grubun uyum boyutu puanlarından daha yüksektir. Uyum, problem çözebilme, gerçekçi olabilme, hayat koşullarına ayak uydurabilme ve yeni görüşlere açık olabilmeyi ifade eder. Ergenlik dönemi bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı bir hazırlık dönemidir. Çocukluk dönemine göre uyum sağlaması gereken değişim alanları ve bunların hızları artmakta ve ruh sağlığı sorunları da görülebilmektedir. Tüm bu bilişsel, duygusal, fiziksel değişimler göz önüne alındığında akıllı telefon bağımlılığının etkisiyle uyum becerileri zayıfladığında ergenler için risk oluşturmaktadır. Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük olan

grubun genel ruh hali puanları, akıllı telefon bağımlılığı yüksek ve orta olan grubun puanlarından daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu bilgi ışığında akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin yüksek olması bireylerin genel ruh halini yani iyimserlik ve mutluluklarını olumsuz etkilemektedir. Süler (2016), akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile öznel mutluluk düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğunu bu bağlamda bireylerde akıllı telefon bağımlılığının artması öznel mutluluk düzeylerini düşürmektedir. Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük olan grubun olumlu etki puanları akıllı telefon bağımlılığı yüksek ve orta olan grubun puanlarından daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Duygusal zeka ölçeğinin olumlu etki alt boyutunda yüksek puan alınması bireylerin gereğinden fazla olumlu etki bırakmak istediklerini göstermektedir (Köksal, 2007).

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin kişilerarası beceriler boyutu akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek, orta veya düşük olması lise öğrencilerinin kişilerarası becerilerini etkilememektedir. Kişilerarası beceriler empati, kişilerarası ilişki ve sosyal sorumluluktan oluşmaktadır. Gürcan (2010) , uzun süreli internet kullanımının olumsuz sonuçlarına dikkat çeken araştırmaların aksine ikinci bir görüşün varlığına dikkat çekmektedir. İkinci görüşe göre internet, ergenlerin arkadaş çevrelerini genişletme, günlük yaşamın stresinden uzaklaşma ve çeşitli aktivitelere katılma imkânı oluşturmaktadır. Dahası sosyal beceriler bakımından yetersiz olan ergenler tarafından, kendilerini daha iyi hissedebilecekleri ve daha fazla sosyal destek algılayabilecekleri alternatif bir ortam olarak kullanılmaktadır. Çuhadar (2012) internet kendini utangaç ve yalnız hisseden bireyler için duygu ve düşüncelerini rahatlıkla dile getirebilecekleri sanal sosyal bir ortam sağlamaktadır. Yiğit (2015), ergenlerin internet kullanımı sayesinde yine internet kullanan diğer ergenlerle sağladıkları uyum arttıkça gençlerin dış dünyaya karşı iletişimlerinde iyimserlik ve buna bağlı olarak iletişim becerileri artmaktadır. Teknolojinin, doğrudan bir birey gibi algılanması etkili olabilir. Teknoloji, veri girdi çıktısından oluşmasına rağmen, kendine has fikirleri ve duyguları olan bir birey gibi algılandığını gösteren çalışmalar (akt: Yiğit, 2015; Williams, Cheung, Choi, 2000 ve Zadro, Williams, Richardson, 2004) bulunmaktadır. Ergenlerin internette vakit geçirme oranı arttıkça, iletişim becerilerini iyi kullandığı inancı artmakta ve bu güvenle iletişim becerilerinde gerçekten genel bir yükselme dahi görülebilir. Karaca (2007), ergenlerin gerçek hayatta ortak ilgilere sahip akranlarıyla bir araya gelme imkânlarının azalması

nedeniyle kendisiyle aynı fikir, duygu ve düşünceleri paylaştığı bireylerle iletişim kurma ihtiyacını sanal dünya ve sanal topluluklarda yer alarak gidermeye çalıştığını belirtmektedir. Deniz (2014), ergenlerin problemlili telefon kullanımı ile utangaçlık arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu ve problemlili telefon kullanımı arttıkça arkadaş sayısının azaldığı görülmektedir. Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin kişilerarası beceriler boyutunu yordamamasının nedeni kendini kişilerarası ilişkilerde yeterince ifade edemeyen öğrencilerin akıllı telefonları yoluyla ifade etme imkanı bulması olabilir. Böylece akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek olan grupla düşük veya orta olan grubun kişilerarası beceriler açısından farklılık oluşmadığı düşünülmektedir. Elde edilen veriler ve önceki yapılan araştırmalardan hareketle akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük olan grubun duygusal zeka düzeyi akıllı telefon bağımlılığı yüksek ve orta düzeyde olan gruptan anlamlı derecede yüksek olduğuna ulaşılmaktadır.

5.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkileri belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucu elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı puanı ile duygusal zeka puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Yapça Kaypaklı (2017), akıllı telefon ve internet bağımlısı olan bireylerin, ortalama duygusal zeka puanı daha düşük olduğunu saptamıştır. Pamuk ve Kutlu (2016), üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi düşük olması sonucu problemlili cep telefonu kullanımı artmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı teknolojik bağımlılık türlerindedir ve benzer psikolojik durumları ölçtüğü varsayılarak internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkiler incelenebilir. Usta (2017), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça duygusal zeka ve alt ölçekleri düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşmaktadır. Ançel, Açıkgoz ve Yavaş Ayhan (2015), internette zaman geçiren bireylerin duygusal yeterliliklerinin daha az olduğu, duygularını belirtmekte yetersiz olma ile aşırı internet kullanımı arasında ilişki olduğu, duygusal zeka düşüklüğü nedeniyle bireyler yüz yüze iletişim kurmak yerine internete yönelmekte veya problemlili internet kullanımı duygusal zekanın gelişmesini engellemektedir. Khoshakhlagh ve Faramarzi (2012), aşırı internet kullanımı zaman

yönetimi, çeşitli fiziksel ve ruhsal bozukluklar, günlük faaliyetler, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalara yol açmakta internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bilgiden hareketle elde edilen sonucun alan yazındaki araştırma sonuçlarıyla paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zekanın kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon olduğu bulgulanmıştır. Öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça kendine olan güven, duygularının farkında olma, ifade edebilme, özsaygı, problem çözebilme, çevre koşullarına uyum sağlayabilme, problem çözebilme, stres yönetimi, dürtü kontrolü, olumlu izlenim bırakma, mutluluk ve iyimserlik düzeyleri düşmektedir. Hong, Chiu ve Huang (2012), mobil telefon bağımlılığı ile öz saygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Augner ve Hacker (2009), cep telefonu kullanımı kronik stres, düşük duygusal denge, depresyon ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Hadlington (2015), problemlili telefon kullanımındaki artış yalnızlık, depresyon, düşük dürtü kontrolü, dikkatin dağılmasında artışa yol açmaktadır. Araştırma sonucunu destekleyen diğer bir çalışma Demir ve Kutlu (2016), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık ile pozitif ilişkili olduğu, mutluluk ve yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler boyutuyla anlamlı ilişki bulgulanmamıştır. Bu sonuç kişiler arası becerilerin alt boyutları olan empati, sosyal sorumluluk ve kişilerarası ilişkiler bağlamında incelenebilir. Kocaman, Aktepe ve Sönmez (2017), lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile empati düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şahin (2014), sorunları aile ile çözme, kendini geliştirme, başa çıkma, manevi destek ve psikolojik destek arama davranışlarını bağımlı olanların en az kullanan grup olduğu, olumsuz duyguları dışa vurma davranışlarını başa çıkma yöntemi olarak en fazla tercih edenler bağımlı olan ergenlerdir. Fiziksel, toplumsal ve kişilik gelişim problemleri, aile, gelecek, düşünce ve isteklere ile ilgili problemler artması internet bağımlılık riskini arttırmaktadır. Yücelten (2016), akıllı telefon bağımlılığı ile arkadaşlık kurma ve sosyalleşme sıklıkları arasında ilişki bulunmamaktadır. Araştırma verileri ve diğer araştırma sonuçları akıllı telefon bağımlılığı, duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası boyutu dışındaki tüm boyutlarla negatif yönlü anlamlı bir ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının gündelik yaşam bozuklukları boyutu ile duygusal zekanın alt boyutları olan kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh

hali ve olumlu etki arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon olduğu görülmüştür. Şata ve arkadaşları (2016), öğrenciler akıllı telefon bağımlılığının etkisiyle günlük hayatlarında planlanan işleri yetiştirememeye, zaman yönetimi sıkıntıları, sınıftayken veya çalışırken konsantre olmakta zorlanma, görme bulanıklığı, baş dönmesi, boyunda, el bileklerinde ağrı ve uyku bozukluğu gibi etkiler yaşamaktadır. Sevi ve arkadaşları (2014), aşırı cep telefonu kullanımı en fazla pasif agresif, sosyal açıdan uyumsuz, kendine güvensiz, obsesif, bağımlı, anti sosyal özellikler taşıma, sık moral bozukluğu, kaygı duyma ile bağlantılı bulunmuştur. Eker (2016), lise öğrencilerinin akıllı telefonu bağımlılığı ölçeğinin fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma boyutları ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki belirlemiştir. Çevik (2018), akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arttıkça bireylerin uyku kalitesi bozulmakta bunun yanı sıra anksiyete ve depresyon düzeyleri artmaktadır. Bu bilgilerden hareketle gündelik yaşam bozukluklarıyla duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutu hariç duygusal zekanın diğer boyutlarıyla anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının olumlu beklenti boyutu ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Olumlu beklenti, akıllı telefon kullanırken keyifli hissetmek ve stres atmak için kullanma anlamına gelmektedir. Kim, Seob ve David (2015), depresif bireylerin negatif duygulardan uzaklaşmak için mobil telefonu problemlili kullanmaktadır. Kuyucu (2017), yüksek segment kalitede telefon kullanan bireyler orta ve düşük segment telefon kullanan bireylere göre akıllı telefonlarında daha fazla performans ve daha fazla keyif almaları sebebiyle daha fazla bağımlılık geliştirmektedir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının yoksunluk ve aşırı kullanım boyutları ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yücelten (2016), akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile akıllı telefon kullanım oranları arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır ve akıllı telefon bağımlılığı en yüksek grup günlük dört ile sekiz saat arası akıllı telefon kullanmaktadır. Thomee, Harenstam ve Hagberg (2011), mobil telefonun aşırı kullanımı sonucu yaşanan stres ve depresyon belirtilerinde artış, uyku bozukluğu ve kalitesinde düşüş görülmektedir. Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016), öğrencilerin nomofobik olma (mobil telefondan yoksun kalma korkusu) ile günlük akıllı telefon kullanım süreleri arasında pozitif yönlü ilişki saptamıştır.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının dayanma alt boyutu ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi ve uyum boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Polat (2017), bireylerin birçoğu telefonsuz yaşam düşünemediklerini ve telefonsuz kalındığında strese girdiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmayı destekleyen diğer bir araştırma, Eker (2016) akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kullanımı engelleyememe alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının sanal yönelimli ilişki boyutu ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Şata ve arkadaşları (2016), sanal yönelimli ilişki bir kimsenin akıllı telefonla edindiği arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin gerçek yaşamdaki arkadaşları ile ilişkilerinden daha samimi hissetmesi ve devamlı olarak telefonunu kontrol etmesidir. Karaaslan ve Budak (2012), öğrencilerin %68.8 SMS'lerin arkadaşlarıyla yüz yüze günlük konuşmalarının önüne geçtiğini ve iletişimlerini olumsuz etkilediğini, eski ortamlarını özledikleri belirtilmektedir. Kim, Cho ve Kim (2017), bağlanma kaygısı ile yalnızlık, depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Yücelten (2016), akıllı telefon bağımlılığı görülen öğrencilerin daha çok korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip olduklarını bulgulanmıştır. Lee, Nam, Chang ve Cheng (2014), problemlili akıllı telefon kullanımı ile sosyal etkileşim kaygısı ve ekrana dokunma ihtiyacı gibi psikolojik özelliklerle ilişkili bulunmuştur. Araştırma verileri ve ilgili alan yazın sanal yönelimli ilişki puanlarındaki artışın öğrencilerin stres yönetimi, uyumluluk ve genel ruh hali puanlarını negatif yönde etkilediğini göstermektedir.

5.4.Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının (toplam puan) ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçek puanları tarafından ne oranda yordandığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, Duygusal Zeka Ölçeği'nin stres yönetimi boyutu akıllı telefon bağımlılığını yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Duygusal zekanın boyutlarından stres yönetiminin azalmasının akıllı telefon bağımlılığının artış ile ilişkili olduğu görülmektedir. Chung ve Kim (2010), mobil telefon kullanım bağımlılığı olan

grubun depresyon ve stres seviyesi bağımlı olmayan gruptan daha yüksektir. Moon, Kang ve Lee (2014), lise öğrencilerinin akademik stres, arkadaşlık ilişkileri stresi ve öğretmen- okul stresi cep telefonu bağımlılığı ve okul uyumsuzluğuyla ilişkilidir. Arkadaşlık stresi ve okul uyumsuzluğu arasında akıllı telefon bağımlılığı aracılık etmektedir. Akademik stres ve arkadaşlık stresi akıllı telefon bağımlılığını doğrudan etkilemektedir.

Bu araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği gündelik yaşam bozuklukları boyutu ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçek puanları tarafından ne oranda yordandığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, Duygusal Zeka Ölçeği'nin stres yönetimi boyutu gündelik yaşam bozukluklarını yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Stres yönetiminin azalması bireylerin gündelik yaşam bozukluklarında artışa neden olduğu görülmektedir. Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015), akıllı telefon kullanımı yüksek olan grubun depresyon, anksiyete ve günlük işlev bozuklukları akıllı telefon bağımlılığı düşük olan gruptan daha yüksektir. Depresyon, anksiyete ve uyku kalitesi akıllı telefonun aşırı kullanımıyla yakından ilişkilidir. Thomee ve arkadaşları (2011), mobil telefonun aşırı kullanımı sonucu yaşanan stres ve depresyon belirtilerinde artış, uyku bozukluğu ve kalitesinde düşüş görülmektedir.

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği olumlu beklenti alt ölçeğinin Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçek puanlarını ne oranda yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, Duygusal Zeka Ölçeği'nin stres yönetimi ve uyum boyutları akıllı telefon bağımlılığının olumlu beklenti boyutunu yordamada önemli bir değişkenler olarak belirlenmiştir. Duygusal Zeka Ölçeği'nin stres yönetimi ve uyum puanlarının azalması olumlu beklenti boyutunda artışa neden olmaktadır. Lavoie ve Pychyl (2001), bireylerin internette geçirdikleri zamanın yarısını oyalanarak geçirmekte olduğunu ve internette oyalanmanın negatif duygular ve sürekli erteleme davranışıyla pozitif ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. İnternet eğlenme ve stresten kurtulma amaçlı kullanılmaktadır. Caplan (2003) ise, birçok kişinin interneti duygu durumunu değiştirmek için kullandığını belirlemiştir. Örneğin, oyun oynamak eğlenceli ve heyecan verici, okumanın rahatlatıcı etkisi dinlendirici, çevrimiçi sanatın rahatlatıcı ve uyarıcı etkisi vb. bu amaçlarla

kullanılmaktadır. Ancak bu amaçlarla kullanım bireylerin uyum ve sosyal etkileşim sorunlarına neden olmaktadır.

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği yoksunluk alt ölçeğinin ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçek puanları tarafından ne oranda yordandığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, Duygusal Zeka Ölçeği'nin stres yönetimi akıllı telefon bağımlılığının yoksunluk boyutunu yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Stres yönetiminin azalması yoksunluk belirtilerinde artışa neden olmaktadır. Polat (2017), kişilerin birçoğu telefonsuz yaşam düşünememekte ve telefonsuz kaldığında strese girdiklerini belirtmektedir. Mobil cihazlarla günlük ortalama beş saat ve üstü kullanma, telefonlarını sürekli güncelleme isteği bu cihazları kendilerinden bir parça olarak görmeye başladıklarının göstergesidir. Elhai, Hall ve Erwin (2018) öğrencilerden akıllı telefonlarını ve sosyal medya hesaplarını iki gün için kullanamayacaklarını hayal etmelerini istenmiştir. Akıllı telefonlarına ulaşamayacağını hayal eden bireyler depresyon, kaygı ve hayali kayıptan kaynaklanan stres yaşamışlardır. Bireylerin sadece iki gün için akıllı telefonlarından uzak kalacağını hayal etmeleri bile stres yönetimi sağlamalarını engellemiştir.

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği sanal yönelimli ilişki alt ölçeğinin ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçek puanlarını ne oranda yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, Duygusal Zeka Ölçeği'nin stres yönetimi boyutu akıllı telefon bağımlılığının sanal yönelimli ilişki boyutunu yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Stres yönetiminin azalması sanal yönelimli ilişki puanında artışa neden olduğu görülmektedir. Kuang-Tsan ve Fu-Yuan (2017), üniversite öğrencilerinin duygusal ilişkilerinde yaşadıkları stres ve akademik stres akıllı telefon bağımlılığına neden olmaktadır. Kim (2018), yalnızlık hisseden bireyler diğer insanlar karşı güven duymadıklarını, akıllı telefonlara daha fazla güven duyduklarını ve akıllı telefonlarıyla temas kurmayı tercih ettiklerini saptamıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yalnızlık, hızlı bağlantı ve sosyal güven ihtiyacı yüksek olan bireyler yüz yüze iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarını tercih etmektedir.

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin aşırı kullanım alt ölçeği ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin

boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçek puanlarını ne oranda yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi aşırı kullanımı yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Meral (2017), gençlerin çoğu zamanını akıllı telefonlarla harcaması, arkadaş ilişkilerinde bozulmalar yaşanmasına ve akranlarıyla sosyalleşmek yerine akıllı telefonların aşırı kullanımı ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Çalışkan, Caner ve Evgin (2017), internette günlük dört saat ve üzeri zaman geçiren öğrencilerin %70'inin orta düzeyde stres hissettikleri ve internet kullanım süresindeki artışın hissedilen streste artışa yol açtığı, internette kalma süresinin algılanan stres düzeyini etkileyebileceği sonucuna ulaşılmaktadır. Stres yönetiminin azalması akıllı telefonun aşırı kullanımına neden olduğu görülmektedir

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği dayanma alt ölçeğinin ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin boyutları olan kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki alt ölçek puanlarını ne oranda yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum, kişisel beceriler boyutları akıllı telefon bağımlılığının dayanma boyutunu yordamada önemli bir değişkenler olarak belirlenmiştir. Stres yönetiminin, uyumun ve kişisel becerilerin azalması dayanma puanında (akıllı telefonu bırakmayı isteyip bağımlılıktan kurtulamama) artışa neden olduğu görülmektedir. OH (2015), akıllı telefon bağımlılığı dürtüsellik, stres, öz yeterlik ve kendini kontrol arasında ilişki vardır. Dürtüsellik ve kendini kontrol edebilme akıllı telefonun aşırı ve zararlı kullanımının üstesinden gelme sürecinde önemli psikolojik faktörlerdir. Lee (2011), cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörleri kullanım problemleri, sağlık problemleri, temel kullanım yöntemi ve stres oluşturmaktadır. Cep telefonu kullanım bağımlılığı stres, yalnızlık ve kendini kontrol edebilme ile yakından ilişkilidir.

Bu araştırma ve diğer araştırma sonuçlarından elde etmiş olduğumuz bilgiler doğrultusunda Duygusal Zeka Ölçeği'nin stres yönetimi boyutu akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin tüm boyutlarını yordamada önemli bir değişkendir. Duygusal zekanın stres yönetimi boyutunda puanlar düştükçe akıllı telefon bağımlılığı puanları artmaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılmış ve değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de gelecekteki araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

6.1.Sonuç

Bu araştırmada lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişki incelenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Fakat akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler boyutunda anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Lise öğrencilerinin cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zeka puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk alt ölçekleri kadınlar lehine; dayanma alt ölçeği erkekler lehine cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık vardır. Akıllı telefon bağımlılığı, olumlu beklenti, sanal yönelimli ilişki ve aşırı kullanım alt ölçekleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygusal zekanın kişisel beceriler, stres yönetimi ve olumlu etki boyutları erkekler lehine; kişilerarası beceriler boyutu kadınlar lehine farklılaşmaktadır. Duygusal Zeka Ölçeği'nin genel ruh hali ve uyum boyutları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre duygusal zeka puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre duygusal zekanın kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutlarında anlamlı farklılaşma bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan grubun akıllı telefon bağımlılığı düşük ve orta olan gruba göre duygusal zekanın kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutlarının puanları anlamlı düzeyde daha düşüktür. Duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutunda akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından farklılık belirlenmemiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım ve dayanma boyutlarının duygusal zekanın kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stres yönetimi, uyumluluk, genel ruh hali ve olumlu etki boyutları tarafından ne oranda yordandığı incelenmiştir. Duygusal zekanın stres yönetimi boyutu akıllı telefon bağımlılığının tüm boyutlarını (akıllı telefon bağımlılığı, gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk, sanal yönelimli ilişki, olumlu beklenti, aşırı kullanım ve dayanma) yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Stres yönetiminin azalması akıllı telefonun aşırı kullanımına neden olduğu görülmektedir. Ayrıca duygusal zekanın kişisel beceriler boyutu akıllı telefon bağımlılığının dayanma boyutunu; duygusal zekanın uyumluluk boyutu akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin hem olumlu beklenti hem de dayanma boyutlarını yordayan önemli değişkenler olarak belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Aşağıda araştırmada elde edilen bulgular ışığında uygulamalar ve bu konuda gelecekte yapılacak olan araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Yüksek duygusal zeka ergenleri risk faktörlerinden koruyan bir değişken olduğu için ergenlerin duygusal zeka becerilerinin artırılmasına yönelik çalışmalara öncelik verilmelidir. Bunun için okul psikolojik danışmanlarının duygusal zeka düzeyi düşük öğrencileri tespit etmeleri ve bu öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini arttırmaya yönelik bireysel ve grup rehberliği faaliyetleri planlamaları faydalı olacaktır.
2. Akıllı telefonun aşırı kullanımı ergenler için büyük bir risk oluşturmaktadır. Buradan yola çıkılarak okul psikolojik danışmanları tarafından önleyici rehberlik çalışmalarına ergenlere yönelik teknolojik ürünlerin ve akıllı telefonun doğru kullanımı ve bağımlılık üzerine etkinliklerin yer alması faydalı olacaktır.
3. Okullarda öğrencilerin duygusal zekalarını destekleyici ve bağımlılıktan uzaklaştırıcı bir okul iklimi oluşturabilmek için ebeveynler, öğretmenler ve okul yöneticilerinin işbirliği yapması sorunlar yaşanmadan ve ortaya çıktıktan sonra hızlı ve etkili çözülebilmesi için yararlı olacaktır.
4. Akıllı telefon bağımlılığının oluşma süreci ve bağımlılık sonrası yapılması gerekenlere yönelik velilere, öğretmenlere ve okul yöneticilerine eğitim verilmelidir.

6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın örneklemini Adana ili merkez ilçelerinde bulunan bazı ortaöğretim kurumlarına devam eden ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma farklı örneklerle tekrarlanabilir.
2. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı 14-19 yaş arasında olan lise öğrencileri üzerinde araştırılmıştır. Daha küçük yaş grubundaki örnekler üzerinde incelenebilir.
3. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma farklı değişkenlerle (empati, yalnızlık, iç-dış kontrol odağı, yaşam doyumu vb.) araştırılabilir.
4. Lise öğrencilerine yönelik akıllı telefon bağımlılığını inceleyen ölçekler oldukça sınırlıdır. Akıllı telefon bağımlılığına yönelik ölçek geliştirme çalışmaları yapılabilir.
5. Ülkemizde akıllı telefon bağımlılığı araştırmaları daha çok üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmektedir. Daha farklı eğitim kademelerinde araştırmalar yapılabilir.
6. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının oluşma nedenleri ve psikolojik yordayıcılarının neler olabileceği üzerine nitel bir araştırma gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, F. T. (2001). Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması. Doktora Tezi, *Istanbul Üniversitesi, İstanbul*.
- Ada, S. ve Tatlı, H. (2012). Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *K. Maraş Sütçü İmam Üniversitesi, İİ BF, İşletme Bölümü, Kahramanmaraş*.
- Akboy, R. ve İkiz, E. (2007). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akgül, M. (1995). İnternet: Olanaklar, Araçlar ve Yönetimi. (<http://web.bilkent.edu.tr/kemer/kemer1.html>)
- Ançel, G. , Açıkgöz, İ. , Yavaş Ayhan A. G. (2015). Problemlili internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255-263.
- Arslan, A. ve Tutgun Ünal, A. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*. (10)1, 182-201.
- ASAGEM (2008),Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.<http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54292ce0369dc32358ee2a46/internet%20ve%20aile.pdf> (05.05.2018).
- Aslan, S. ve Aylaz , R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2014; 3 (2): 14-19 .
- Aslan, Ş. (2009). *Duygusal Zekâ ve Dönüşümcü, Etkileşimci Liderlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Augner C. ve Hacker G. W. (2009). Are people living next to mobile phone base stations more strained? relationship of health concerns, self-estimated distance to base station, and psychological parameters. *Indian J Occup Environ Med*, 13, 141-5.
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57(2), 437-441.

- Bae, S. M. (2015). The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction and the addictive use of smartphones with elementary school students of south korea: using multivariate latent growth modeling. *School Psychology International*, 36(5) 513–531.
- Baltaş, Z. (2006). *İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zeka*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bar-On, R. vd. (2000). “Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the emotional quotient inventory (EQ-i)”, *Personality and Individual Differences*, 28, 1107-1118.
- Bar-On, R. (2006). “The Bar-On model of emotional- social intelligence (ESI)”, *Psicothema*, (18), 13-25.
- Bardak, S. ve Bardak, T. (2013). Cep telefonu kullanım sıklığının öğrencilerin akademik başarı üzerindeki etkisi: bartin meslek yüksekokulu örneği. *Kongre Tam Metin Bildiri Elektronik Kitabı*, 505, 204.
- Barutçugil, G. (2002). *Bilgi Yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*, İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Başaran, İ. E. (1991). *Örgütsel Davranış İnsanın Üretim Gücü*, Ankara: Gül Yayınevi.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Beard, K.W. & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-382.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers In Human Behavior*, 25(5), 1182-1187.
- Bian, M. & Leung, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital, *Social Science Computer Review*, 1-19.
- Bianchi A. & Phillips J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Journal of Cyberpsychology & Behavior*, 8 (1), 39-51.
- Bircan, S. ve Bacanlı, F. (2005). Ergenlerin Duygusal Zekalarının Çatışma Eğilimlerine Ve Suç Davranışlarına Etkisi, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22, 61-82.
- Bold, A., Toros, H. & Gen, O. (2003). Manyetik alanın insan sağlığı üzerindeki etkisi [Poster]. 3. Atmosfer Bilimleri Sempozyumu, İstanbul.

- Büyükpapaşcu, H. (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler: İnternetin rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Caner, N., Çalışkan, Z. I. ve Evgin, D. (2017). Sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin klinik uygulama öncesi kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 22-28.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, E. , Ceyhan, A. ve Gürcan, A. (2007). Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 387-416.
- Chen, K., Chen, J. V. & Yen, D. C. (2011). Dimensions of self-efficacy in the study of smart phone acceptance, *Computer Standards & Interfaces*, 33 (2011) 422-431.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: the mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human behavior*, 55, 856-866.
- Cho, K. S., & Lee, J. M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66, 303-311.
- Choliz, M. (2010). Mobile Phone Addiction: A Point of Issue. *Society for the Study of Addiction*, 105, 373-375.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Chóliz, M., Villanueva, V. & Chóliz, M. C. (2009). Girls, boys and their mobile: use, abuse (and dependence) of the mobile phone in adolescence. *Revista Espanola De Drogodep*, 34, 74-88.
- Choudhary, A. (2014). Smartphones and their impact on net income per employee for selected U.S. firms. *Review of Business and Finance Studies*, 5(2).

- Chung, S. K., & Kim, C. G. (2010). Influences of depression, stress, and self-efficacy on the addiction of cell phone use among university students. *Korean Journal of Adult Nursing*, 22(1), 41-50.
- Collishaw, S., Maughan, B., Goodman, R. & Pickles, A. (2004). Time trends in adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and psychiatry*, 45(8), 1350-1362.
- Cooper, R. K. & Sawaf, A. (1997). *Liderlikte Duygusal Zeka: Yönetimde ve Organizasyonda Duygusal Zeka (EQ)*, (Çev. Zelal Bedriye Ayman ve Banu Sancar), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cömert, T.I. (2013). Bilgisayar ve internet bağımlılığı. Web Site: http://www.ogelk.net/Dosyadepo/diger_bagimliliklar.pdf (05.05.2018)
- Cüceloğlu, D.(1992). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Cüceloğlu, D.(1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). “Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (3), İzmir.
- Çakar, U. (2002). *Duygusal Zekanın Dönüşümcü Liderlik Davranışı Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çakır, F ve Demir, B. N. (2014). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon satın alma tercihlerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(1), 213-243.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E.(2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,13(1), 418-429.
- Çelik, S. B. ve Deniz, M. E. (2008). İzicilerin duygusal zeka düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından karşılaştırılması: kültürler arası bir karşılaştırma. *İlköğretim Online*, 7(2).
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic Internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers & Education*, 59(2), 173-181.
- Davis, R.A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers In Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). The Relationship between Loneliness and Depression; Mediation Role of Internet Addiction. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpinar, A., ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni (Bulletin of Clinical Psychopharmacology)*, 24(3), 226-34.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpinar, A. (2015). Relationship of smart phone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92
- Deniz, E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, (25), 17-26.
- Deniz, S.(2014). *Ergenlerin problemlili mobil telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Digitalage (2012). Gençler yataktan kalkmadan internete giriyor <http://digitalage.com.tr/gencler-yataktan-kalkmadan-internete-giriyor/> (05.05.2018)
- Digitalage (2016). Her 13 dakikada bir telefona bakıyoruz. <http://digitalage.com.tr/arastirma-13-dakikada-bir-telefona-bakiyoruz/>. (05.05.2018)
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, U. ve İlçin Tosun N. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(8), 99-128

- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Ekinci, A. (2002). Aziz Antonius'un baştan çıkarılması: Bir kötü alışkanlık olarak internet. *COGİTO Dergisi*, Kış 2002.
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry research*, 261, 28-34.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(21), 923-936.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Erkan, H. ve Erkan, C. (1989). *Ekonomide sosyal demokrat alternatif*. İstanbul: Altın Kitap
- Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2015). Ergenlerde akran ilişkileri ile siber zorbalık statüleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(1), 593-606.
- Eröz, S. S. (2011). *Duygusal zeka ve iletişim arasındaki ilişki: Bir uygulama*, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Caner, N., Çalışkan, Z. I. ve Evgin, D. (2017). Sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin klinik uygulama öncesi kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 22-28.
- Ezoe, S. & Toda, M. (2013). Relationships of loneliness and mobile phone dependence with internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(6), 407-412.
- Fen K., Jinjing Z. & Xugun Y. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53, 513-517.
- Finn, S. (1997). Origins of media exposure. *Addictive Behaviors*, 19, 545-553.
- Gazioğlu, E. ve Köksal, A. (2007). Ergenlerde duygusal zeka ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 133-146.

- Genç Demirağ, D. (2017). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü ve Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*, Tıpta uzmanlık tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Gezgin, D.M., Şahin, Y.L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gohm, C. L., G.C. Corser & D.J. Dalsky (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant?. *Personality and Individual Differences*, 39, 1017–1028.
- Goleman, D.(2007). *İş başında duygusal zeka*. (Çeviren: Handan Balkara) beşinci basım, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2010). *Duygusal zeka neden IQ' dan daha önemlidir?* (Çeviren: Banu Seçkin Yüksel), 33. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M.D. & Dancaster, I. (1995). The effect of type A personality on physiological arousal while playing computer games. *Addict Behavior*, 20(4), 543-8.
- Gutiérrez, J. D. S., de Fonseca, F. R., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in psychiatry*, 7.
- Gümüş, İ. ve Örgen, C. (2015). Ön lisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma. *Akademik Platform*. 310-315.
- Günüş, S.(2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Güvenir, H.A. (2005). İnternetin tarihi ve Türkiye, *Dergi Bilkent*, Sayı: 4, Ankara.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1, 1-16.

- Hadlington, L. J. (2015) Cognitive failures in daily life: exploring the link with internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers In Human Behavior*, 51, 75-81.
- Hafizoğlu, Ş. (2007). Ergenlerde *Duygusal Zeka, Ruhsal Uyum ve Davranış Problemleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Hein, S. (1999). Ten Habits of Emotionally Intelligent People. *New York: The EQInstitüt Inc*, 13 (20), 44-57.
- Hollander, E. (1993). Obsessive-compulsive related disorders. *American Psychiatric Press*, Washington.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I. & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.
- İşeri, İ. (2016). *Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Jones, O., Williams, M. & Fleuriot, C. (2003). ‘A new sense of place?’ The implications of mobile wearable ICT (information and communications technology) devices for the geographies of urban childhood. *Children’s Geographies*, 12, 165-180.
- Karaaslan, İ.A. ve Budak, L.(2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yaşar University*, 26(7), 4548-4571.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Keser Özcan, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Khoshakhlagh H. & Faramarzi S.(2012). The Relationship of emotional intelligence and mental disorders with internet addiction in internet users university students. *Addict Health*, 4(34),133-141.
- Kılıçaslan, F. (2009). *On adımda duygusal zeka: Yaşam boyu başarıyı yakalamamanın sırları*. İstanbul: Zen Yayınları.
- Kılıçbay, B. ve Bibark, M. (2005). *İnternet , Toplum, Kültür*. Online Kitap, İstanbul: Epos Yayınları.

- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PloS one*, 9(5), e97920.
- Kim, E., Kim, E. J., & Cho, C. I. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*, 11, 92-97.
- Kim, J. H. (2018). Psychological issues and problematic use of smartphone: ADHD's moderating role in the associations among loneliness, need for social assurance, need for immediate connection, and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 80, 390-398.
- Kim, Y., Seob, M. & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: can face-to-face communication be the antidote?. *Computers In Human Behavior*, 51, 440-7.
- Kocaman, O., Aktepe, E. ve Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602.
- Köknel, Ö.(1998). *Bağımlılık: Alkol ve madde bağımlılığı*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köksal, A. (2007). *Üstün zekalı çocuklarda duygusal zekayı geliştirmeye dönük program geliştirme çalışması*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Köse, N. (2009). *7-13 Yaş çocuklarının duygusal zeka düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi , Samsun.
- Kuang-Tsan, C. & Fu-Yuan, H. (2017). Study on relationship among university students' life stress, smart mobile phone addiction, and life satisfaction. *Journal of Adult Development*, 24(2), 109-118.
- Kutlu, M. ve Pamuk, M.(2017). Üniversite öğrencilerinde cep telefonunun problemleri kullanımının kişilik bağlamında incelenmesi, *Journal of Human Sciences*, 2(14),1263-1272.
- Kuyucu, M.(2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon(kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14),320-351.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C. et al. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*; 8(2):e56936.

- Lay, Y.L. & Yang, H. J. (2011). Factors Affecting College Student's Mobile Phone Dependence And Anxiety. *Proceedings Of The World Congress On Engineering And Computer Science*, 2, 19-21.
- Lavoie, J. A. & Pychyl, T. A. (2001). Cybers lacking and the procrastination süper highway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431-444.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. & Cheng, Z. H. (2014). The Dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Lee, Y. M. (2011). Influences of stress, loneliness and self-control on the addiction of cell phone use among university students. *Journal of East-West Nursing Research*, 17(2), 156-163.
- Lepp, A., Barkley, J. & Karpinski, A. (2014). The Relationship between cell phone use, academic performance, anxiety and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*. 31, 343–350.
- Liao, C. H. & Wan, Y. B. (2010). Personality trait, social interaction and mobile phone usage dependence. *Social Science Research Network*, 1, 113.
- Lopes, P. N., Salovey, P. & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Martin-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659- 671.
- Martinotti, G., Vilella, C., Di Thiene, D., Di Nicola, M., Bria, P., Conte, G. et al. (2011). Problematic mobile phone use in adolescence: a cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 19(6), 545-551. (2010).
- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.
- Mayer, J. & Salovey, P. (1990). "Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence", *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- Mayer, J.D. & Geher, G.(1996). Emotional Intelligence and The Identification of Emotion. *Intelligence*, (22), 89-113.

- Mayer, J.D., Perkins, D.M., Caruso, D.R. & Salovey, P.(2001). Emotional Intelligence and Giftednes. *Roeper Review*, (23)3,131-137.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R.& Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence, american psychological associations, 232-242, s.235.
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan.
- Mikolajczak, M. & Limunet, O. (2008). TEQ and the Cognitive Appraisal of stressful events: An Exploratory Study. *Personality and Individual Differences*,44,144-153.
- Moon, S. T., Kang, H. S. & Lee, Y. O. (2014). An analysis of the relationship among agri cultural high school students stress factor, cellular phone addiction and maladjustment behavior. *Journal of Agricultural Education and Human Resource Development*, Korea Agricultural Science Digital Library.
- Mumcuoglu, Ö. (2002). *Bar-On Duygusal Zeka Testi, (Bar-On emotional quotient inventory-Bar-On EQ-i) 'nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve geçerlik çalışması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Noyan, C.O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-81.
- Oh, J. (2015). The Effects of high school students smart phone addiction on impulsivity, stress, self-efficacy, and self-control. *Journal of Fisheriesand Marine Sciences Education*, 27(4), 998-1012.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.
- Ögel, K. (2001). İnsan, yaşam ve bağımlılık tartışmalar ve gerekçeler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özcan, N.K. ve Buzlu, S. (2005).Problemlerli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “internette bilişsel durum ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özcan, Y. Z., ve Koçak, A. (2003). Research note: A Need or a status symbol? use of cellular telephones in Turkey. *European Journal of Communication*, 18(2), 241–254.

- Özer, E. ve Deniz, M. E.(2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi, *Elementary Education Online*, 13(4),1240-1248.
- Özerk, H. (2009). Cep'te Kaybolan Çocuklar, <http://www.halisozerk.com/node/24> (05.05.2018)
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Öztürk, S. (2006). *Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Pain, R., Grundy, S., Gill, S., Towner, G., Towner, W., Sparks, G., Hughes, K. (2005). So long as I take my mobile: mobile phones, urban life, and geographies of young people's safety. *International Journal of Urban and Regional Research*, 29(4), 814-830.
- Parker, J. D. A., Creque, S. R., Ronald, E., Barnhart, D. L., Harmms, J. I. & Majeskm, S. A.(2004). Academic achievement in high school: Does Emotional intelligence matter?,*Personality and Individual Differences*, 37, 1321-1330.
- Peker, A. ve Eroğlu, Y. (2015). Ergenlerde algılanan sosyal destek ve siber zorbalığa eğilim arasındaki ilişkiler: Arkadaştan ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *Turkish Studies*, 10(3), 759-778.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi, *Yeni Medya Elektronik Dergi*, Mayıs, 1(2).
- Poushter, J. (2016). Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. *Pew Research Center*, 22.
- Pundir P, Andrews T, Binu V. S. & Kamath R.(2016). Association of problematic mobile phone use with psychological distress and self-esteem among college students in South India: a crosssectional study. *Int J Community Med Public Health*, 3, 2841-9.
- Rahim, M. A. & Psenicka, C. (2002). A Model of emotional intelligence and conflict management strategies: A Study in seven countries. *The International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 302-326.
- Reisoğlu, İ. , Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi, *Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 170(38), 150-165.

- Riley, H. & Schutte, N.S. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems, *Drug Education*, 33, 391-398.
- Russo, P. M. , Mancini, G., Trombini, E., Baldaro, B., Mavroveli, S. & Petrides, K. V. (2012). Trait emotional intelligence and the big five: A Study on Italian children and preadolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, (30)3, 274-283.
- Sánchez Martínez, M. & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, 12, 131–137.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka et al (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of social psychology*, 141(4), 523-536.
- Sevi, M. O. , Odabaşoğlu, G. , Genç, Y. , Soykal, İ. ve Öztürk, Ö.(2014). Cep telefonu envanteri: standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, (15)1, 15-22.
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Stein, S. J & Book, H. E. (2003). *Duygusal zeka ve başarının sırrı* (Çeviren; Müjde Işık), İstanbul: Özgür yayınları.
- Sudak, K. M. (2011). *Kişilik tipleri, duygusal zeka, iş tatmini ve örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi üzerine bir araştırma*, Doktora Tezi, Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü, Gebze.
- Süler M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Şar, A.H.(2013). Ergenlerde yalnızlık ve mobil telefon bağımlılığı probleminin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2(6), 1207-1220.
- Şata, Çelik, Ertürk ve Taş. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1).
- Tatar, A., Saltukoglu, G., Tok, S., & Bender, M. T. (2016). UKMH Duygusal Zeka Testinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin

- incelenmesi/Adaptation of Emotional Intelligence IPIP Scales into Turkish and examination of its psychometric properties. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 5.
- Taylan, H.H (2016). Yükseköğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, *International Conference on Quality in Higher Education*, Sakarya, (1093-1100)
- Tekin, Ç. (2012).Cep telefonu problemleri kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Tekin Acar, F. (2001). *Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışı ile ilişkisi: banka şube müdürleri üzerine bar alan araştırması*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 66
- Topşar, A.(2015), *Ortaokul 7. sınıf öğrencilerinde duygusal zeka ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Tossell, C., Kortum, P., Shepard, C., Rahmati, A., & Zhong, L. (2015). Exploring smartphone addiction: Insights from long-term telemetric behavioral measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 9(2), 37-43.
- Townsend, A. M. (2000). Life in the real time city : mobile telephones and urban metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7, 85-104.
- Trinidad, D. & Johnson, A., (2002). The Association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.
- Tufan, Ş. (2011). *Geliştirilen duygusal zeka eğitimi programının ortaöğretim dokuzuncu sınıf öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBMEP), (2015), İnternet Bağımlılığı, <http://www.yesilay.org.tr/documents/file/yesilay/kitap/tbm/internet-bagimlilik.pdf> , (05.05.2018).
- TUİK (2016), Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2014,2015,2016,2017 Ağustos Haber bültenleri.

- Usta, S.(2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Uyar Kurt, A. (2016). *Ebeveyn kaybının duygusal zeka ve problem çözme becerisi üzerindeki etkisi*.Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Uzbay, İ.T. ve Yüksel, N. (2003). Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı, *Mised*, Aralık 2009 sayı 21-22.
- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: the role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers In Human Behavior*, 45, 411-420.
- Van Der Merwe, P. (2014). Adolescence, internet use, social adjustment and emotional intelligence. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(23), 2327.
- Walsh, S. P., White K. M. & Young R.M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between australian youth and their mobile phones. *Journal Of Adolance*, 31, 77-92.
- We Are Social (2017) <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>
- We Are Social (2018) <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-in-western-asia-part-1-northwest-86865983>
- Yalçın. N. (2006). İnterneti doğru kullanıyor muyuz? İnternet bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve gençlerimiz risk altında mı? VIII. Akademik Bilişim Konferansı. 9-11 Şubat 2006. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Yalnızca Yıldırım, S. (2015). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak anne-baba tutumları ve duygusal zeka*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yang, S. C. & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Computers In Human Behavior*, 23, 79–96.
- Yapça Kaypaklı, G. (2017). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka ile ilişkili özellikler*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University, Ames Iowa, ABD.
- Yılmaz, G.(2015). *Ergenlerde mobil telefon bağımlılığının sosyal anksiyeteye etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, G., Şar, A.H. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2): 20-37
- Yılmaz, M. (2002). *Duygusal zeka düşünme becerileri eğitiminin annelerin duygusal zeka düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Yılmaz, M.F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yiğit, Z. (2015). *13-18 Yaş aralığındaki ergenlerde, problemleri internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19–31.
- Yurdagül, B. (2011). “Akıllı Telefon Nedir, Ne İşe Yarar? Dünyadaki Akıllı Telefon Kullanım Oranları ve Türkiye’deki Durum”, Android Türkiye, Aralık 24, <http://androidturkey.net/2011/12/24/akilli-telefon-nedir-ne-ise-yarar-dunyadaki-akilli-telefon-kullanim-oranlari-ve-turkiyedeki-durum/#comments> (05.05.2018)
- Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim öğrencilerinde duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, M. (2006). *Duygusal zeka ve performans ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Zeidner M., Matthews G. & Roberts R. (2004). Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review, *Applied Psychology:An International Review*, 53(3), 371-399, s.s 375-376.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

<p>Sevgili Öğrenciler, Elinizdeki soru formları, bilimsel bir araştırmaya veri sağlamak amacıyla kullanılacaktır. Yanıtlarınız tamamen gizli kalacak ve yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Bu araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara içten ve gerçekçi yanıtlar vermeniz çok önemlidir. Hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. İsim yazmanıza gerek yoktur. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.</p>	
Sevda DEMİR	Doç.Dr.Fulya CENKSEVEN
ÖNDER	
Yüksek lisans öğrencisi	Danışman Öğretim Üyesi

1. Cinsiyetiniz : Kız () Erkek()
2. Kaç Yaşındasınız.....
3. Kaçınıcı sınıfa devam ediyorsunuz? 9. () 10. () 11.() 12.()
4. Ailenizin toplam aylık geliri: 2000 ve altı () 2000-4000() 4000-6000 () 6000veüstü()
5. Annenin öğrenim durumu nedir? Okur yazar değil() İlkokul() Ortaokul ()
Lise () Üniversite () Lisans Üstü()
6. Babanızın öğrenim durumu nedir? Okur yazar değil() İlkokul() Ortaokul ()
Lise () Üniversite () Lisans Üstü()
7. Kullandığınız cep telefonu türü: Akıllı Telefon () Normal Cep Telefonu()
8. İlk cep telefonunuza kaç yaşınızda sahip oldunuz?.....
9. Kaç yıldır cep telefonu kullanıyorsunuz?.....
- 10.Ortalama olarak günlük kaç saatinizi cep telefonunuza ayırmaktasınız? (konuşma, mesaj vs. dahil)
1 saatten az () 1-3 saat () 3-6 saat ()
6-9 saat () 9-12 saat () 12 saat ve üzeri ()
- 11.Boşzamanlarınızda en fazla zaman ayırdığınız 3 aktiviteyi işaretleyiniz?
Spor Yapmak () Kitap Okumak () Resim Yapmak () Oyunu Oynamak()
Müzik Dinlemek () Cep telefonuyla ilgilenmek() Diğer
12. Akıllı telefonunuzu hangi amaçlar için kullanıyorsunuz, önem sırasına göre birden beşe kadar sıralayınız.
Konuşma () Sms () E-Mail() İnternette gezinmek () Sosyal Ağ () Oyun ()
Fotoğraf çekmek () Yeni insanlarla tanışmak () Video izlemek () Haber ()



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98258552-605.01-E.21458417
Konu : Sevda DEMİR'in Uygulama İzni

13.12.2017

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünün 20/11/2017 tarihli ve 52921519-044/E.48739 sayılı yazısı.

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünün PDR programı yüksek lisans öğrencisi Sevda DEMİR'in "*Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Duyusal Zeka ile İlişkisinin İncelenmesi*" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının gereği olarak, ortaöğretim 9-10-11 ve 12 sınıf öğrencilerine, çalışmada kullanılacak ölçme araçlarının uygulanarak veri toplanmasına ihtiyaç duyulmaktadır." Bu nedenle 2017-2018 eğitim-öğretim yılı güz ve bahar dönemlerinde ilgi yazıda belirtilen okullardaki lise öğrencilerine Projenin uygulanmak isteği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

İlimiz "İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu"nun 12/12/2017 tarihli "Uygundur" raporu doğrultusunda, ilgi yazıda belirtilen okullarda, söz konusu araştırma çalışmasının, Veli İzin Belgelerinin toplanarak okul müdürlüğü tarafından muhafazasından sonra, 2017/2018 eğitim-öğretim yılında, eğitim-öğretimin aksatılmasına mahal vermeden yapılması Şubemizce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mehmet ÇALIŞKAN
Müdür Yardımcısı

OLUR
13.12.2017

Turan AKPINAR
Milli Eğitim Müdürü

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Sevda DEMİR
Doğum Yeri ve Tarihi : ADANA/1992
e-mail : yapicisevda@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

2014-2018 : Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana.
2009-2013 : Lisans, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana.
2005-2009 : Lise, Seyhan Çukurova Lisesi, Adana.
1998-2005 : Ortaokul-İlkokul, Kaldırım İlköğretim Okulu, Yumurtalık.

İŞ DENEYİMİ

2017- : Yüreğir Sabancı Ailesi İmam Hatip Ortaokulu
2013-2017 : Seyhan Tepebağ Anadolu İmam Hatip Lisesi