

T.C
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TOPLUM RUH SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ
ANA BİLİM DALI



**ERGENLERDE CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIMI İLE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STİLLERİNİN BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Arzu ÇALIŞKAN

Danışman

Doç. Dr. Hatice TAMBAĞ

HATAY-2020

T.C
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TOPLUM RUH SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ
ANA BİLİM DALI

**ERGENLERDE CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIMI İLE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STİLLERİNİN BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Arzu ÇALIŞKAN

Danışman

Doç. Dr. Hatice TAMBAĞ

HATAY-2020

T.C
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TOPLUM RUH SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ
ANA BİLİM DALI

**ERGENLERDE CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIMI İLE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STİLLERİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi
Arzu ÇALIŞKAN

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından 27.01.2020 günü sözlü olarak yapılan tez savunma sınavında oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi: Jüri Başkanı: Prof. Dr. Nazan SAVAŞ
Üye: Doç. Dr. Mualla YILMAZ
Üye: Doç. Dr. Hatice TAMBAĞ



Bu tez Enstitümüz Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalında Hazırlanmıştır.

20.01.2020
Prof. Dr. İbrahim Halil CERÇİ
Enstitü Müdürü



TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında katkı ve desteğiyle yolumu aydınlatan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Hatice TAMBAĞ'a,

Yüksek lisans eğitiminin başlangıcında ve devamında tecrübeleri, bilgi birikimleriyle yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Nazan SAVAŞ, Dr. Öğretim Üyesi Rana CAN ve Doç. Dr. Mehmet Hanifi KOKAÇYA'ya. Yüksek Lisans tez çalışmalarımın istatistik değerlendirmelerinde bana yardımcı olan ve katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KARADAĞ'a

Yüksek lisans tez çalışmalarımın veri toplama aşamasında çalışma yaptığım Antakya Anadolu Lisesi, Yıldız-Selahattin Mıstıkoğlu Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi, Hatay Milli İrade Anadolu İmam Hatip Lisesi, Özel Final Temel Lisesi, Hatay Fen Lisesi, Hatay Bedii Sabuncu Güzel Sanatlar Lisesi'nde çalışmama katılarak değerli bilgiler veren öğrencilere, katkı ve yardımlarından dolayı psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmenleri, okul müdürleri ve müdür yardımcılara,

Yüksek lisans eğitim sürecinde beni destekleyen Hatay Devlet Hastanesi Göğüs Hastalıkları Servisindeki değerli mesai arkadaşlarıma,

Tüm hayatım boyunca olduğu gibi yüksek lisans eğitimime başvuru sürecimden itibaren en büyük destekçim biricik kızım, babam ve aileme,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa no

Kabul ve Onay	II
TEŞEKKÜR.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÇİZELGELER DİZİNİ	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	IX
1.GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Soruları.....	4
2.GENEL BİLGİLER	5
2.1. Ergenlik Dönemi	5
2.1.2. Ergenlik Dönemi ve Hemşirelik.....	7
2.2. Cep Telefonu ve İletişim Kavramı	8
2.2.1. Cep Telefonunun Toplum Üzerindeki Etkileri	9
2.2.2. Cep Telefonu, Ergenler ve Hemşirelik.....	11
2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	12
2.3.1. Bilinçli Farkındalık, Ergenlik ve Hemşirelik	14
2.4. Stres.....	15
2.4.1. Stresle Başa Çıkma	17
2.4.2. Ergenlik Döneminde Stres, Stresle Başa Çıkma ve Hemşirelik	19
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Şekli	21
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yerler ve Özellikleri	21
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	22
3.4. Verileri Toplama Araçları	24
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	25
3.4.2. Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeği (PU).....	25
3.4.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu (BFÖ-E)	25

3.4.4. Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ).....	26
3.5. Ön Uygulama	26
3.6. Araştırmanın Uygulanması	26
3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	27
3.8. Araştırmanın Etik Boyutu	27
3.9. Verilerin Değerlendirilmesi	27
4. BULGULAR.....	29
5.TARTIŞMA	56
5.1. Ergenlerin PU, BFÖ-E ve EBCÖ Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	56
5.2. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine göre PU, BFÖ-E ve EBCÖ Düzeylerinin Değerlendirilmesi	58
5.3. Ergenlerin Cep Telefonu Kullanım Özellikleri ile Uğraşlarına göre PU, BFÖ-E ve EBCÖ Düzeylerinin Değerlendirilmesi	61
5.4. Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlara göre PU, BFÖ-E ve EBCÖ Düzeylerinin Değerlendirilmesi	63
5.5. PU ile BFÖ-E ve EBCÖ Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	65
6. SONUÇ.....	67
6.1. Sonuçlar.....	67
6.2. Öneriler	70
7. KAYNAKLAR	72
EKLER.....	80
EK- 1 AYDINLATILMIŞ ONAM	80
EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	82
EK-3 CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIM ÖLÇEĞİ	84
EK-4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ ERGEN FORMU (BFÖ-E)	86
EK-5 ERGENLER İÇİN BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ (EBCÖ)	87
EK-6 KURUM İZİNİ	88
EK-7 ETİK KURUL KARAR FORMU	89
EK-8 ÖLÇEK İZİNLERİ.....	90
ÖZGEÇMİŞ	93

ÇİZELGELER DİZİNİ

	Sayfa no
Çizelge 3.1 Araştırmaya Alınan Öğrenci Sayılarının Okul ve Sınıflara Göre Dağılımı	24
Çizelge 3.2. Ölçek ve Alt Ölçeklerin Normallik Dağılımları	28
Çizelge 4.1. Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri	29
Çizelge 4.2. Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşları.....	30
Çizelge 4.3. Ergenlerin PU, BFÖ-E ve EBÇÖ Toplam Puan Ortalamaları.....	32
Çizelge 4.4. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları	33
Çizelge 4.5. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre EBÇÖ Puan Ortalamaları .	37
Çizelge 4.6. Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşlarına Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları	40
Çizelge 4.7. Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşlarına Göre EBÇÖ Puan Ortalamaları	45
Çizelge 4.8. Ergenlerin Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlara Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları.....	49
Çizelge 4.9. Ergenlerin Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlara Göre EBÇÖ Puan Ortalamaları.....	52
Çizelge 4.10. PU ile BFÖ-E ve EBÇÖ Korelasyonları	55

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BFÖ-E: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

EBÇÖ: Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği

PCTKÖ: Problemlü Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği

PU: Cep Telefonu Problemlü Kullanım Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu



ÖZET

Ergenlerde Cep Telefonu Problemlili Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Belirlenmesi

Hızlı gelişen teknolojinin ürünü olan cep telefonlarının bilinçsiz ve aşırı kullanımı gelişimsel dönemler arasında önemli bir yere sahip olan ergenlik dönemindeki bireyleri olumsuz olarak etkilemektedir. Olumsuz etkilerin belirlenmesi, önlenmesi için farkındalık ve stresle başa çıkma stilleri önemli yer edinmektedir. Araştırmada ergenlerin cep telefonu problemlili kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla araştırma kesitsel tipte tanımlayıcı bir araştırma olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Hatay ili Antakya ilçesine bağlı liselerde 2017-2018 öğrenim döneminde öğrenim görmekte olan 28.144 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenen 6 lisede öğrenim gören 789 öğrenci oluşturmuştur. Verileri toplamada sosyodemografik veri formu, cep telefonu problemlili kullanım ölçeği (PU), bilinçli farkındalık ölçeği ergen formu (BFÖ-E), ergenler için başa çıkma ölçeği (EBÇÖ) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzdelik, Anova, Student t, Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve spearman korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin PU toplam puanı 29.34 ± 13.86 , BFÖ-E toplam puanı 60.04 ± 15.17 , EBÇÖ aktif başa çıkma toplam puanı 6.32 ± 2.52 , kaçınan başa çıkma toplam puanı 4.87 ± 2.23 , olumsuz başa çıkma toplam puanı 2.60 ± 1.87 olarak belirlenmiştir. Ergenlerin %85,4'ünün cep telefonu sahibi olduğu, %63,7'sinin ilk cep telefonunu 11-14 yaşlar arasında edindiği belirlenmiştir. Kız ergenlerin PU toplam ve EBÇÖ aktif başa çıkma puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. BFÖ-E ile PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma arasında negatif yönde, sonuçlar ve PU toplam puanları ile olumsuz başa çıkma alt ölçeği arasında negatif yönde zayıf anlamlı, sonuçlar, sosyal ilişkiler, bağımlılık ve PU toplam puanları ile kaçınan başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde zayıf anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Ergen sağlığını korumak, geliştirmek ve problemleri belirleyerek gerekli önlemleri almak için bilinçli farkındalık ile başa çıkma tarzları konusunda eğitimler verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, Cep Telefonu Problemlili Kullanımı, Bilinçli Farkındalık, Stres, Başa Çıkma.

ABSTRACT

Determination of Problematic Mobile Phone Use with Mindfulness and Coping Styles in Adolescents

The unconscious and excessive use of mobile phones, which are the products of fast developing technology, negatively affects the adolescents who have an important place among developmental periods. Mindfulness and coping styles play an important role in identifying and preventing negative effects. The aim of this study is to determine adolescents' problematic use of mobile phones and their mindfulness and coping styles. For this purpose, the study was carried out as a descriptive cross - sectional study. The population of the research consisted of 28.144 students who were studying in the 2017-2018 academic year in the high schools of the Antakya district of Hatay province. The sample consisted of 789 students studying in 6 high schools determined by the stratified sampling method. Sociodemographic Data Form, Problematic Mobile Phone Use Scale (PU), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) for adolescent form and KIDCOPE were used to collect data. Number, percentage, Anova, Student t, Mann Whitney U, Kruskal Wallis and spearman correlation tests were used to evaluate the data. The adolescents participating in our study total score of PU was 29.34 ± 13.86 , total score of MAAS was 60.04 ± 15.17 , total score of KIDCOPE active coping subscale was 6.32 ± 2.52 , avoiding coping subscale was 4.87 ± 2.23 , negative coping subscale was 2.60 ± 1.87 . It was determined that 85.4% of the adolescents had a mobile phone and 63.7% had their first mobile phone between the ages of 11-14. PU total and KIDCOPE active coping subscale scores of female adolescents were higher than males. There was a weakly negative correlation between MAAS with PU total, results, social communication, addiction, avoided coping subscales and negative coping subscale, results and PU total with negative coping subscale. There was a weak positive correlation between results, social communication, addiction and PU total with avoided coping subscale. It is recommended to provide trainings of mindfulness and coping styles in order to protect adolescent health, to improve problems and to take necessary measures by determining problems.

Keywords: Adolescents Problematic Mobile Phone Use, Mindfulness, Stress, Coping Styles.

1.GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)' ne göre 10-19 yaş arasını kapsayan ergenlik dönemi (WHO 2019) bireyde fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle gelişen ve bilişsel faaliyetlerin arttığı dönemdir (Yavuzer 1998). Ergen bu dönemde bedenindeki değişimlerin yanı sıra çeşitli stresörlere maruz kalmaktadır. Yetişkinliğe hazırlanan ergen için bu stresörlerle başa çıkmak yerine andan kaçmayı istemek daha kolay görünmekte ve andan kaçmak için ise cep telefonunu sunduğu sınırsız hizmetler beraberinde bağımlılık gibi sorunları getirebilmektedir (Çakır ve Oğuz 2017).

Cep telefonu kullanımının artışı ile meydana gelen gelişmelerin etkilerinin saptanması ve ortaya çıkabilecek risklerin azaltılması, diğer yandan elde edilecek faydanın üst düzeye çıkarılması gerekmektedir (Tekin 2012). Bireysel sosyalleşmenin vazgeçilmezi olan iletişim günden güne değişmekte ve gelişmektedir. İletişim teknolojilerindeki hızlı değişim ve zamanla yarışma gereksinimi cep telefonlarını hayatın merkezine almakta ve ergenlik dönemindeki gençlerde giderek yaygınlaşmaktadır (Augner ve Hacker 2012). Şentürk (2017) 250 lise hemşirelik öğrencisi ile yaptığı çalışmada katılımcılardan kendi cep telefonu olanların oranını %95.6 olarak bulmuştur. Kullanım oranındaki bu hızlı artış cep telefonunun kullanımı ile ilgili nedenleri sorgulama ihtiyacı meydana getirmiştir.

Cep telefonunun aşırı kullanımı önemli fiziksel ve ruhsal etkiler oluşturmaktadır. Doğan ve Tosun'un (2016) 344 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinin artmasının sosyal kaygı düzeylerini de arttırdığını bildirmişlerdir. İletişim ihtiyacını karşılamak amacıyla var edilen cep telefonları mesajlaşma, oyun oynama, müzik dinleme gibi olanaklarla bireyi bağlamaktadır. Demirci ve ark. (2014) 301 üniversite öğrencisi ile akıllı telefon bağımlılığı üzerine yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanımının temelinde en çok oyun ve sosyal ağ bağımlılığı geldiğini belirtmişlerdir. Bunu arama yapma ve mesajlaşmanın takip ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Çay'ın (2019) 350 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmaya göre internetin en çok akıllı telefon ile sosyal medya için kullanıldığı tespit edilmiştir.

Cep telefonunu problemlili kullanımının önlenmesi bireyin farkındalık düzeyiyle ilişkilendirilmektedir. Güner (2019) çalışmasında bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin cep telefonu bağımlılığının düşük olduğunu belirtmiştir. Bilinçli farkındalığın koruyucu rolü cep telefonu bağımlılığı ve problemlili kullanımının daha da artmasının önlenmesinde destekleyici olmaktadır (Calvete ve ark. 2017). Bilinçli farkındalık bireylerin anlık deneyimlerini daha nesnellikle algılamasına, otomatik davranışlardan, duygusal kalıplardan kurtulmasına ve olumsuz tepkileri azaltmasına yardımcı olabilmektedir (Shapiro ve ark. 2006, Liu ve ark. 2018). Bilinçli farkındalık bireylerin yaşamı boyunca biriktirdiği kaynaklarıyla gelişim, öğrenme, iyileştirme, başa çıkmak için yaşadığı anı olduğu gibi onaylaması sonucu ortaya çıkan netlik, anlayış ve farkındalık durumudur (Kabat-Zinn 1982, Çay 2019). Bilinçli farkındalık, kişisel gelişim, iyi oluş ve iletişimde bireye katkıda bulunan güncel kavramlardandır. İngilizcesi mindfulness olan kavram, bilinçli farkındalık ve bilgece farkındalık olarak tanımlanır (Bishop ve ark. 2004). Bilinçli farkındalık üzerine dünyada özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar artmakla birlikte ülkemizde bu kapsamda yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bilinçli farkındalık eğitimleri özellikle öğrencilik döneminde başa çıkma stratejileri gelişmemiş olan bireylere yol gösterici olabilmektedir (Beck ve ark. 2017).

Ergenin kimlik gelişimini tamamlayabilmesi ve ruhsal hastalıklardan korunabilmesi için stres kaynaklarını tanıması ve sağlıklı başetme becerilerine sahip olması gerekmektedir (Eryılmaz 2009). Schraml ve ark. (2011) yaptığı çalışmada elde ettiği bulgularda ergenlerin %30'undan fazlasının ciddi stres belirtileri, %8.2'sinde ağır stres belirtileri saptamıştır. Bu durum erişkinlikte kronik stresin işareti olarak değerlendirilmektedir.

Baş çıkma stilleri, bireyin sınırlarını zorlayan durumları yönetebilmesi için meydana gelen davranışsal ve bilişsel boyuttaki uğraşlarıdır (Lazarus ve Folkman 1984). Bireylerin stres faktörlerinin üstesinden gelebilmek için kullandıkları başa çıkma stillerinde bilinçli farkındalık düzeyleri etkili olabilmektedir (Ülev 2014). Bilinçli farkındalıkta birey anda kalarak meydana gelenleri olduğu gibi anlamaya çalışır. Bu da, bireyin stresörlerden kaçmaya gerek duymadan yaşananları tecrübe etmenin önemini yakalamasına katkı sağlamaktadır (Weinstein ve Ryan 2011).

Bireyselleşmeye başlayan ergenin hormonal düzensizlikleri, kimlik arayışı, derslerle ilgili sorunları, kendilerine, başkalarına ilişkin farkındalıkları ve stresle başa çıkma mekanizmalarının tam anlamıyla gelişmemiş olması strese yol açmakta ve ergenin anı

deneyimlerken farkındalığına engel olabilmektedir (Omizo ve ark. 1988). Bulunduğu anı yaşama etkinliği olan bilinçli farkındalık kazanımları ise yetişkinliğe geçiş dönemindeki ergenlere geçmiş ve geleceğin kaygılarından sıyrılarak farkında olmadan yapılan günlük işlere farkındalık ve yakınlık geliştirerek dikkat gerektiren beceriler ile uyanıklık durumunu sürdürmede yol gösterici olabilmektedir (Çay 2019).

Toplumsal gelişim sürecinde 2000’li yılların başından itibaren var olan sağlık hedefi sağlığı geliştirme olarak ifade edilmektedir. Bir toplumdaki gençlerin sağlık göstergeleri ülkenin sağlık düzeyinin en önemli belirleyicilerindedir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için hemşireler profesyonel hizmet vermekle yükümlü olan sağlık insan gücüdür. Ergen sağlığının geliştirilmesi konusunda, hemşireler de sorumluluk almaktadır. Hemşireler, ergenleri etkileyen riskli davranışlarını bilmeli ve bu davranışları etkileyen faktörlerin farkında olmalıdır (Demir 2001, Geçkil 2002).

Sağlık hizmetlerinin sunulması, çeşitli risklerin önlenmesi için ulaşılabilirlik ve takip gerektirir. Mevcut sağlığı korumak birincil öncelik olmak üzere sağlığı geliştirmek toplumsal yönden riskleri azaltmak konusunda uzman hemşirelerce uygun metotlu sağlık eğitimleriyle mümkündür. Bu sağlık hizmetlerinin sunulmasında, toplum ruh sağlığı hemşireleri bireylerin sağlıklı davranışlarının istikrarlı olmasının beklendiği yetişkinlik dönemine kadar bireylere ruh sağlığını korumak, ruhsal hastalık oluşumunu önlemek, ruhsal hastalıkların erken tanısı, tedavisi ve bakımını sağlamak, ruhsal hastalıkların rehabilitasyon ve bakımının devamlılığını sağlamak amacıyla hizmet vermektedir (Çam ve Engin 2014). Ayrıca zamanlarının büyük kısmını okulda geçirmektedir. Bireylere yaşam dönemlerine uygun fiziksel, psikolojik ve gelişimsel hedeflerle kapsamlı bir okul sağlığı hizmetinin verilmesinde ise okul sağlığı hemşireleri önemli yer edinmektedir. Okul sağlığı hizmetlerinin gençlerin sağlığını olumlu yönde etkileyerek kendilerine güvenlerini artırması, yaşam yeteneklerini ve davranışlarını olumlu yönde değiştirmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla okul sağlığı hemşireleri, geleneksel işlevlerinin yanı sıra sağlık taramaları, akut şikâyetlerin giderilmesi, kronik hastaların izlenmesi ve ilaç kullanımının yönetimi, sağlık eğitimi ve danışmanlık, okul çevresinin sağlığı, cinsel konularda sağlık eğitimi ve ruh sağlığı hizmetleri gibi birçok işlevi yerine getirerek etkinliğini sürdürmelidir (Bahar 2010, Altuntaş ve Baykal 2012).

Ergenlik döneminde gelişebilecek problemler göz önüne alındığında ergenlerde cep telefonu problemlili kullanımı ile bilinçli farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin bilinmemesi çalışmanın temel nedenlerindedir. Cep telefonunun aşırı kullanımının zararları görülmesine rağmen artışın devam etmesi araştırmanın yapılma gereksiniminin önemli bir sebebidir. İlişkinin belirlenmesinin, ebeveynlere, hemşirelere, eğitimcilere ve konuyla ilgili araştırmacılara kaynak oluşturması beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri ve problemlili cep telefonu kullanım düzeylerinin belirlemektir. Günümüzde cep telefonu kullanımının çok yaygın olması ve bu durumun gençlerin günlük yaşamıyla olan bağlantısının sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Soruları

Bu genel amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranacaktır:

- Ergenlerin cep telefonu problemlili kullanımı düzeyi nedir?
- Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi nedir?
- Ergenlerin stresle başa çıkma stilleri ve düzeyleri nelerdir?
- Ergenlerde cep telefonu problemlili kullanımı ile bilinçli farkındalık düzeyi ve stresle başa çıkma stillerini sosyodemografik özellikler etkiler mi?
- Ergenlerin cep telefonu problemlili kullanımı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin cep telefonu problemlili kullanımı ile stresle başa çıkma stilleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasında bir ilişki var mıdır?

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik Dönemi

Yaşam süreçleri içerisinde önemli bir yere sahip olan ergenlik döneminin sınırları tartışmalı olsa da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 10-14 yaş arası genç ergen, 15-19 yaş arası ise olgun ergen olmak üzere, 10–19 yaş arası “ergenlik dönemi” olarak tanımlamaktadır (WHO 1997). Türkiye toplam nüfusunun %15’ini 10-19 yaş arası oluşturmaktadır. TÜİK verilerine göre 10-14 yaş arasında 6340423, 15-19 yaş arasında 6424267 kişi bulunmaktadır (TÜİK 2018). Bu rakamlar bize ergen, ergen sağlığı ve etkenleri konusuna vermemiz gereken önemi göstermektedir.

Kökünü gereği bir sürecin tümünü içeren ergen sözcüğü “adolescent” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmıştır ve Latince “adolescere” fiilinin anlamsal karşılığı olan büyümek anlamına gelmektedir (Yavuzer 1998). Büyümenin fiziksel olarak da gerçekleştiği bu dönem cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan buluş ile yetişkinlik arasındaki yeni yetmelik dönemidir (TDK). Ergenlik fiziksel, psikolojik, bilişsel, sosyal, değişim ve gelişimlerin yaşanması nedeniyle bu süreci yaşayan bireyi etkileyen eşsiz bir süreçtir (Elder 1980).

Bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal gelişiminde önemli aşamaları içeren ergenlik dönemi gençlik dönemi olarak da ifade edilir. Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik değişimlerini içeren buluşla başlayan ve duygusal, hormonal, cinsel, kişisel ve zihinsel değişim ve gelişmelerin olduğu biyolojik olgunluğa erişmesiyle devam eden özel bir dönemdir (Kulaksızoğlu 1998).

Birey, yaşamsal süreçleri kişisel gelişimi ile beraber yaşamaktadır. Hayatın tüm alanlarında devam eden değişim ve uyum nitelik, hız ve yoğunluk açısından en çok ergenlik döneminde farklılıklar içermektedir. Bu nedenle ergenlik dönemi, diğer gelişim dönemlerinden daha fazla olumsuzlukların yaşanması açısından da kritiktir. Sorunlarıyla başa çıkabilen bir yetişkine dönüşmeye çalışan ergenin riskli davranışlara yönelmek ve bilişsel sağlığını etkileyen problemlerin ortaya çıkması gibi olumsuzluklar bireyin değişim ve gelişimlerini etkileyebilmektedir. Ergenlik dönemi ergenin, olumlu akran ilişkileri

oluşturabilme, ailesine karşı kendini kanıtlayabilme, toplumdaki yeri hakkındaki endişeleri nedeniyle çalkantılı ve stresli bir dönemdir (Rutter ve ark. 1976, Ekşi 1990, Adams 1995).

Birey olma sürecinde kişinin bağımsızlığının ve sosyal verimliliğinin geliştiği ergenlik kronolojik bir gelişim ve değişim içerir. (Özbay ve Öztürk 1992). Ergenlik döneminin normal gelişimini algılayabilmek için gelişim dönemlerinin bilinmesi gereklidir. Temel olarak üç evre ile açıklanmaktadır.

Başlangıç Dönemi (Erken Ergenlik): Fiziksel ve davranışsal değişikliklerin meydana geldiği 12-14 yaşlar arasındaki bu dönemde fiziksel büyüme ve cinsel gelişim kızlarda erkeklerden daha önce gelişir. Erken ergenlik döneminde ergenlerin uğraşları bedenlerinde yoğunlaşır. Bu dönemdeki ergenlerde hızlı fiziksel değişimlere uyum sağlamak ve başa çıkmak için uğraşları artar (Çuhadaroğlu 2000, Kulaksızoğlu 1998).

Arkadaşlık ilişkilerinin ön planda olduğu ve önem kazandığı bir dönem olup arkadaşları ergenin giyim tarzını, ilgi alanlarını etkileyebilir. Grup aktivitelerini ve aynı cinsiyetteki arkadaş grubunu tercih edebilir. Bu dönemde ergenin soyut düşünme ve bilişsel gelişimi artar. Felsefe, din, politika, ölüm, zaman gibi kavramları anlamaya ve düşünmeye çalışan ergende farkındalık artar. Erken ergenlik dönemi ergenin ailesini, arkadaşlarını ve yaşam biçimini reddederek yabancılaşmasına neden olabilir (Kuruoğlu 2007, Kulaksızoğlu 1998).

Orta Ergenlik Dönemi: Bu dönemde ruhsal alanda değişiklikler göz önündedir. Anne babadan kendini soyutlayarak farklı bir birey olma çabaları ve bu durumu anne babaya da kabul ettirme isteğinin arttığı 15-18 yaşlar arasındaki dönemdir. Yaşlılarıyla duygusal ilişkilere yönelen ergende bireysel yaşamını inceleme ve özerkleşme çabaları görülür (Derman 2008, Özatça 2009).

Geç Ergenlik Dönemi: Bireyin kendini özel olarak tanımlamaya çalıştığı ve yaşamının geri kalan kısmında taşıyacağı kimliğini geliştirdiği bir dönemdir. Kimlik duygusunun kazanılması tecrübelerin özdeşleştiği bir sorgulama sürecinden geçerek harmanlanır ergenin değerlerine ve rollerine uygun nitelik kazanarak sentezlenir. Bu sentez sonucunda kimlik duygusu oluşur (Derman 2008, Özatça 2009, Kulaksızoğlu 1998). Kimlik duygusu, kendi kimliğini tanımlayabilme ve kabullenme durumunda gelişir. Bu dönemde kimlik gelişimini edinebilmiş gençlerde ilişkiler kurma, sürdürme, iş ve eş edinebilme,

toplumda sorumluluk sahibi bir erişkin rollerini üstlenebilme becerileri gelişir (Çuhadaroğlu 2000).

Ergenlik, kişisel gelişimi tamamlayarak bireyselleşme yolundaki adımları içerdiği için süreci sağlıklı tamamlamak adına üzerinde önemle durulması gereken bir dönemdir. Bu nedenle okul-aile işbirliği ile desteklenmesi gereken sağlık eğitimi, riskli davranışları belirleme ve önleme, sağlıklı davranışları oluşturarak karşılaşılan zorluklarla başa çıkmayı sağlayacak etkili yöntemleri benimseme öğelerini içermelidir (Şahin ve Özçelik 2016).

2.1.2. Ergenlik Dönemi ve Hemşirelik

Sürekli değişerek gelişim gösteren toplumsal değerler içinde, çocukluk ve yetişkinlik arasında hızlı bir değişim ve gelişim yaşayan ergen, yaşamında başarılı olmak, toplumda saygınlık kazanmak, arkadaşları ile çevresinin onayını almak gibi konularda kaygı duymaktadır. Ergenin bu süreçleri olumlu bir şekilde atlatabilmesi için kendisinin ve çevresinin yardımına ihtiyacı vardır. Bu gereksinimlerin karşılanmasında hemşireler aktif rol oynar (Şahin ve Özçelik 2016).

Yaşamın önemli bir evresi olan ergenlik döneminde sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesi edinilecek kazanımlarla temellenirse mümkün olabilmektedir. Bu dönemde sağlık çalışanlarına özellikle hemşirelere önemli görevler düşmektedir. Ergenin sağlık bakımının karşılanması sırasında hemşireler, aile sağlığı merkezleri, ana çocuk sağlığı merkezleri, hastaneler, rehabilitasyon merkezleri ve okullar gibi pek çok alanda diğer sağlık profesyonelleri ile işbirliği yaparak ergen sağlığının sürdürülmesi ve geliştirilmesi için önemli rol almaktadır (Dolgun ve ark. 2011). Okul sağlığı hemşireleri mental sağlık, okul başarısına ilişkin konularda öğrenci-öğretmen-aile-toplum birlikteliğini sağlayarak danışmanlık hizmeti sağlamada sürekli gözlem yapabilme imkânı ve eğitici rolleriyle özel bir konumdadır (Puskar ve Bernardo 2007).

Ergenlere yönelik koruyucu sağlık hizmeti veren merkezlerde görev alan hemşireler de, 11-21 yaşları arasında, en azından birer kez erken, orta, geç ergenlik dönemlerinde bireylerle ve ailelerle görüşerek bu sürecin sağlıklı ilerlemesinde katkıda bulunabilir. (Özçakar 2010). Bu nedenle hemşirenin ergen ile ailesini sağlık bakım hizmetleri ve diğer disiplinlere yönlendirebilme gibi önemli sorumlulukları bulunmaktadır.

Türkiye Ergen Profili Araştırması sonuçlarına göre araştırmaya katılan ergenlerin yarısından çoğu (%55) ergenlik döneminde yaşadığı değişikliklere uyum sağlamada zorlanmadığını belirtmiştir. Ergenlerin %39.5'i ise kısmen de olsa bu değişikliklere uyum sağlamada zorlanmaktadır. Uyum sağlama sürecinde karşılaşılan problemlerde, yaş ile gelişimsel düzeyine uygun olarak ergene ve ailesine eğitim, danışmanlık, rehberlik hizmeti verilmesi hemşirelerin uygulama alanıdır (TEPA 2013).

Son yıllarda yaygın olarak kullanılan kitle iletişim araçlarının kullanımını açısından ergene sınırlamalar getirilmesi ve ailenin internet üzerindeki gözetimini hiçbir zaman bırakmaması gerektiği konusunda aileyi bilgilendirmek ve okul, aile akran çerçevesinde ergeni sağlıklı aktivitelere yönlendirmede hemşireler aktif rol alabilir (Şahin ve Özçelik 2016).

2.2. Cep Telefonu ve İletişim Kavramı

İletişim bir kaynaktan diğerine duygu, düşünce ya da bilgilerin farklı yollar aracılığıyla aktarılması sürecidir (Özçetin 2018). Aktarım telefon, telgraf, televizyon, radyo vb. araçlardan yararlanarak gerçekleşir. İletişim, bireyin temel gereksinimlerinden olan ötekini tanıma ve kendi varoluşunu gerçekleştirme ihtiyacını karşılamak için gerçekleştirdiği insani bir faaliyettir (Baldini 2006). Bu insani gereksinim zaman içerisinde üretme becerisi anlamına gelen ve sürekli gelişen teknoloji sayesinde ilerleyen iletişim araçlarıyla etkili bir toplumsal faaliyete dönüşmektedir (Yavuz 2014).

İletişim araçları toplumsal dönüşüm süreci içinde mobilite kavramı sayesinde yerini mobil iletişim araçlarına bırakmıştır. İletişim teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte farklı konumlarda bulunan sistem ve bilgiye anında ulaşabilmek mümkün hale gelmiştir. Toplumsal alanda mobilite kavramı, iletişim alışkanlıklarında köklü değişikliklere neden olmuştur. Mobil telefonlarla birlikte iletişim altyapılarının gelişmesi ve yeni nesil kablosuz iletişim teknolojilerinin yaygın kullanılması sonucunda mobil iletişim olanakları da gelişmiş ve yaygınlaşmıştır (Kayabaş 2013). Gelişen mobilite imkânlarının bir ürünü olan cep telefonları ise, internete bağlanma ve mobil veri aktarımından, birçok cihazla mümkün olan multimedya olanaklarını akıllı cihazlara sığdırarak, bireylere çeşitli iletişim imkânları sunmaktadır (Tekin 2012).

2.2.1. Cep Telefonunun Toplum Üzerindeki Etkileri

İletişim teknolojilerinin gelişmiş bir ürünü olan cep telefonunun artan kullanım sıklığı ve alanları doğrultusunda kitlesel bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. İletişim temelinde sosyalleşme ihtiyacı barındırmaktadır. Cep telefonu erişim kolaylığı sebebiyle bu ihtiyacı karşılamak amaçlı kullanılmaktadır. Giderek artan cep telefonu kullanımı cep telefonu problemleri ve bu durumun getireceği sonuçları sorgulamayı gerektirmektedir (Augner ve Hacker 2012).

Cep telefonu kullanımı ile ilgili araştırmalar daha çok cep telefonu bağımlılığı üzerinde yoğunlaşmaktadır. “Bağımlılık” kavramı geniş kitlelerce sıkça kullanılan bir kavram olsa da, bağımlılığın kavramsallaştırılması madde kullanımı bozuklukları ve bağımlılık davranışları konusunda uzmanlaşmış araştırmacılar ve klinisyenler tarafından bile tartışmaya açıktır. (Batthyany ve ark. 2009, Augner ve ark. 2009, Augner ve Hacker 2012, Noyan ve ark 2015).

Cep telefonu problemleri kullanımının ortaya çıkmasının temelinde bağımlılık olduğu düşünülmektedir. Cep telefonu kullanımı bireye heyecan verdiği ve olumsuz durumlarda baskı ya da kaygıdan kurtardığı müddetçe haz vermekte ve kişi daha sonra haz almak ya da olumsuzluktan kurtulmak için o davranışı yapmaya devam etmektedir (Cüceloğlu 1993, Griffiths 2003). Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşantılar, düşük öz saygı da bireyin iç dengesini etkileyerek bağımlılık yaratan davranışlara yönlendirmektedir (Jacobs 1988).

Bazı cep telefonu kullanıcılarının, madde kullanım bozuklukları veya patolojik kumar oynama için tanısal kriterlere benzer ciddi problemleri davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu davranışlar arasında cep telefonu aracılığıyla iletişim ile aşırı meşgul olma, mobil olmaya harcanan fazla zaman ya da para, sosyal olarak uygunsuz veya hatta, telefonundan ayrıldığında veya yeterli bir hücreli sinyal bulunmadığında kaygı gözlenmiştir. Fiziksel olarak tehlikeli durumlarda cihazların kullanımı (örneğin, bir otomobil kullanırken "mesajlaşma") gibi riskli davranışlar görülmektedir (Hancock ve ark. 2003). Bu bulgular, sorunlu cep telefonu kullanımında görülen sonuçların, madde kullanımı ve bağımlılığı ile paralel görüldüğü, potansiyel bir tanı aracı olarak düşünülmesinin önemli olabileceğini göstermiştir (Bianchi ve Philips 2005, Merlo ve ark. 2013, Noyan ve ark 2015).

Cep telefonu kullanımı, artan büyüme oranı ve hızı, ciddi ve istenmeyen sonuçları nedeniyle önemli bir toplumsal probleme dönüşmektedir. Çakır ve Oğuz (2017)'un akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri ile ilgili 540 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki, kullanım süresi ile bağımlılık arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlemişlerdir.

Liu ve ark (2018)'nin 899 Çinli ergenle, algılanan stresin cep telefonu bağımlılığı ile nasıl ve ne zaman ilişkili olduğunu analiz etmek için yaptıkları çalışmada, algılanan stresin sadece doğrudan değil aynı zamanda bilinçli farkındalığın aracılığıyla dolaylı olarak cep telefonu bağımlılığı ile de ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Stres ve cep telefonu bağımlılığı arasındaki doğrudan bağlantıyı belgeleyen önceki çalışmalarla uyumlu olarak (Cheng ve Hong 2017, Chiu 2014) algılanan stresin cep telefonu bağımlılığı ile yakından ilişkili olduğunu da belirtmişlerdir. Bu sonucun, çeşitli türlerdeki zorlamaların veya stresörlerin bireylerinin yaşadıkları olumsuz deneyime neden olacağını ve sonuç olarak problemli davranışlara yol açacağını bildirmişlerdir. Cep telefonları, zaman geçirmek ve olumsuz duyguları ortadan kaldırmak için bir araç olarak kullanılmaktadır (Khang ve ark. 2013). Olumsuz duyguların kaynağı ile uğraşmadan, cep telefonlarına yönelmek, cep telefonlarına basamaklı bir bağımlılığa yol açabilmektedir (Kim ve ark. 2015).

Akıllı cihazlardan biri olan telefonlar getirdiği yenilikler ve kolaylıklarla beraber birçok soruna da yol açmaktadır. Aşırı ve bilinçsiz kullanıldığında sürekli ekrana bakma nedenli baş ağrısı, gözlerde yanma, uyku düzensizlikleri (Kwon ve ark. 2013, Soni ve ark. 2017) yaşanabilmektedir. İnal ve ark. (2015) 102 üniversite öğrencisi ile ultrasonografi sonuçlarıyla yaptıkları çalışmada cep telefonlarını aşırı kullananlarda el fonksiyonları ve sinirleri açısından ağrı şikâyetinin anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmektedir.

Tüm bu önemli fiziksel göstergelerin yanı sıra sosyal ve ruhsal etkileri de dikkat çekici sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bunlar sosyal medya takibi ve mesajlaşma nedeniyle yüz yüze iletişim yerine sosyal medya tercihi ve insanların sosyalleşmesinde azalmaya (Choi ve ark. 2012, Kwon ve ark. 2013, Yılmaz ve ark. 2015), mutsuzluk ve depresyon belirtilerine (Süler 2016), cep telefonunu sürekli kontrol etme isteği (Park 2005) nedeniyle konsantrasyon bozukluğu görülmesine (AlKhelaiwi ve Meo 2004), ulaşılabilirliğin kolaylaşması nedeniyle riskli ilişkilere, sağlıksız ve illegal ortamlara yönelmesine ortam hazırlaması (Dredge ve ark. 2014), takıntılı kullanma, bakma, endişe seviyesinde ve

bağımlılıkta artışa (Beranuy ve ark. 2009, Matusik ve Mickel 2011, Oulasvirta ve ark. 2012, Chiu 2014), dikkati dağıtarak evde, işyerinde, trafikte kazalara (Nasar ve ark. 2008), casus yazılımlar nedeniyle kişisel güvenliğin azalmasına, özel hayatın gizliliğine müdahale edilebilmesine neden olduğu gözlemlenmektedir (Ünal 2015).

Akıllı telefonlarını daha fazla kullananların akıllı telefonlarından ayrı kalma korkusu ve ayrılık kaygısı yaşama riskleri arasında benzerlik gözlenmiştir (Cheever ve ark. 2014). Ayrıca, genç bireylerde “Nomofobi (no mobile phobia)” akıllı telefon ve internetten yoksun kalma korkusu gözlenmektedir. Nomofobik bireylerde; mesaj veya çağrı olup olmadığını sürekli kontrol etme, kapsama alanı dışı veya kullanımın kısıtlı olduğu yerlerde endişe etme, telefonun şarjının bitmesinden korkarak 24 saat açık bırakma, yatağa akıllı telefon ile girme gibi davranışlar görülebilmektedir (Bragazzi ve Puente 2014, Erdem ve ark. 2017).

Woodlief'in (2017) bilinçli farkındalık ve akıllı telefon kullanımını bilişsel ve davranışsal olarak araştıran yaşları 18-20 arasındaki 668 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışma sonucunda düşük farkındalık düzeyiyle cep telefonu kullanımının ilişkisi belirlenmiştir. Farkındalığın bileşenlerinden olan dikkatlilik ve beyindeki kontrol merkezinin en çok geç adölesan döneminde geliştiğini belirten çalışmalar (Luna ve ark. 2010, Hölzel ve ark. 2011) bu döneme verilmesi gereken önemi göstermektedir.

2.2.2. Cep Telefonu, Ergenler ve Hemşirelik

Hanelerde bilişim teknolojileri bulunma oranı sonuçlarında cep telefonu / akıllı telefon bulunma oranı 2004 yılında %53.7 olarak 2018 yılında ise %98.7 olarak açıklanmıştır (TÜİK 2018). Cep telefonlarının, yaşları 13 ile 19 arasında değişen gençler üzerinde simgesel kimlik kazandırarak statü sembolü olma özelliği göstermesi nedeniyle bu oranın gençler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Tekin 2012).

Hızla gelişmekte olan teknolojiden en çok pay alan akıllı telefonlar (smart phone) edindiği özelliklerle klasik cep telefonuna kıyasla kullanımı artarak yaygınlaşmaktadır. Klasik cep telefonları sesli iletişim ve mesaj kullanımına imkân sağlarken, akıllı telefonlar konuşma ve mesajlaşmanın yanı sıra, internete erişim, alışveriş yapmak, konum bulma ve paylaşma, sosyal medya gibi olanaklar sağlamaktadır. (Çakır ve Demir 2014). Özellikle

ergenlik döneminin çalkantılı sürecinde kendini arayan ergen için bu imkânlar çekici görünmektedir (Özkoçak 2016).

Akıllı telefonların gündelik hayatın bir parçası olması beraberinde birtakım problemlere de neden olmaktadır. Artan akıllı telefon kullanımı fiziksel ve ruhsal problemlere neden olarak özellikle gençlerin gelişimlerine olan etkisi tartışmalıdır (Kuyucu 2017). Akıllı telefon kullanımı bireyin fiziksel çevresiyle iletişimi keserek içine kapanmasına, sosyal hayata ilginin ve yüz yüze iletişimin azalması gibi sorunlara neden olmaktadır (Alikışıfoğlu 2012). Ayrıca dönemselsel olarak zamanlarının büyük kısmını okulda geçiren genç bireylerin bilinçsiz kullanım sonucunda risk altında olduğu, sınıfta dikkat ve öğrenme güçlüğü (Ellis ve ark. 2010) yaşadığı belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanımını bağımlılığa yönelten en temel unsurlardan biri her istenildiğinde internete bağlanabilmektir bu da gençlerde bağımlılığı arttıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Kuyucu 2017).

Yapılan çalışmalar henüz yeterli sayıda olmamakla beraber sonuçlara bakıldığında cep telefonunun kullanım sıklığı ve artan etkileri bu durumun sağlık bilimleri içerisinde ele alınmasının önemini göstermektedir. Toplumun tüm kesimleriyle olduğu gibi ergenlik dönemindeki bireylerle ve aileleriyle olan iletişim açısından hemşirelere görevler düşmektedir. Aile sağlığı merkezlerinde, kliniklerde, okullarda genç bireylere ve ailelerine verilecek eğitimlerle farkındalığı artırarak cep telefonu kullanımı ve oluşabilecek olumsuzlukları azaltmak konusunda hemşireler önemli görevler üstlenmelidir.

2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kelimesi, Hindistan'da kullanılan Palice dilinde farkında olma, hatırlama ve dikkat ile aynı kökten gelen "Sati" kelimesinden gelmektedir. Sati kelimesi 'mindfulness' kelimesine ilk kez 1921 yılında çevrilmiştir (Ögel 2012). İngilizcede mindfulness olarak bilinen kavram, farkında olmanın bilinci ve nitelikli dikkat etmek anlamına gelerek (Dreyfus 2011) bilinçli farkındalık ve bilgece farkındalık olarak Türkçeye çevrilmiştir.

En bilinen anlatımı dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma hali olan bilinçli farkındalık (Brown ve Ryan 2003) hatırlamak ve bireyin şundaki deneyimlerine dikkatlice odaklanması ve bu olayı bilinçli bir şekilde farkında olarak

yapmasıdır. Burada ki hatırlamak, bireyin deneyimlerini bilinçli bir şekilde şimdiki ana yönlendirmesini ifade eder. Günümüz dünyasının stresli yaşam koşullarıyla bezenmiş tüm olgularıyla başa çıkmada Bilinçli farkındalık kavramı, insanın mutluluk ve ruhsal özgürlüğe kavuşmasını ve iç görü kazanıp acı çekmekten kurtulmasını amaçlayan prensip ve uygulamalardır (Özyeşil ve ark. 2011). Bilinçli farkındalık, bedeni, duyguları, zihni ve olguları, berrak bir farkındalıkla şimdiki zaman içinde gözlemleyerek yargılamadan, şimdiki ana, amaçlı bir şekilde dikkat vermektir (Bodhi 2011, Kabat-Zinn 2003).

Popüler kültür modern iletişim aygıtları sayesinde bireylerin hangi duyguyu yaşayacağını ve ne düşüneceğini öngörülebilir bir biçime getirmek istemektedir. Böylelikle modern toplum, ortalama insanı oluşturmak istemektedir. Adeta bir zihin uçuşması hali bireyin kendisine yabancılaşması ile sonuçlanabilmektedir. Killingsworth ve Gilbert (2010) şimdiki anda olmama hali olan zihin uçuşmasını “ İnsanlar hayvanlardan farklı olarak zamanlarının büyük bir kısmını çevrelerinde o anda orada olmayan ya da olma olasılığı bile olmayan veya şu anda burada olmasa da geçmişte olup bitmiş olayları düşünmekle geçiriyor .” şeklinde açıklayarak geçmiş ve gelecek ile ilgili endişelerin bireyi etkileyebileceğine dikkat çekmektedirler.

Bilinçli farkındalık, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşımdır. Bilinçli farkındalık yaklaşımına göre yaşamın içinde her an bir diğer andan farklıdır. Yaşanan deneyimlerle ilgili düşünceler tepkilerimizi etkileyebilir. Her anı ilk defa yaşadığımızın bilincinde olmak bizi otomatik tepkilerimizden çıkararak deneyimlere karşı açık ve anlayışlı kılar (Kabat-Zinn 2013, Özyeşil 2011, Uygur 2017, Atalay 2018).

Bilinçli farkındalığı anlamamızı sağlayacak olan tanımlardan ilki Nyanaponika Thera (1972) nın “algılarımızın sadece birbirini izleyen anlarda bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu” olarak tanımladığı bilinçlilik, farkındalık ve dikkati içerir. Farkındalık bilinçliliğin şimdiki andaki gözlemcisidir. Dikkat ise yüksek bir hassasiyetle deneyime odaklanmadır (Bishop ve ark. 2004). Bilinçli farkındalık aynı zamanda hatırlamayı da içerir, fakat bu anılarla yaşamak değildir. Bu dikkatimizi ve farkındalığımızı tüm kalbimizle ve kabullenerek şüandaki deneyimlerimize yönlendirip şimdiki anı olduğu gibi yaşamaya niyet etmeyi kapsar (Özyeşil ve ark. 2011).

Bilinçli farkındalığın zıttı olan umursamazlık ya da bilinçsizlik kavramları, bireyi pasifleştirerek andan uzaklaştırır (Brown ve Ryan 2003). Aktif olarak şunda bulunamayan birey otomatikleşme durumunda uyarılara farkında olmadan koşullanmış bir şekilde tepki gösterir. Bilinçli farkındalık, otomatik düşünmek ve hissetmek yerine bireyin otomatikleştiğini fark edip yapmak istediği seçimleri eylemlere dönüştürebilme fırsatı verir. Otomatikleşme yaklaşımının bilinç dışı otomatik davranışlar, katı bir tutum, stres ve kaçınan başa çıkma stilleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Corcoran ve ark. 2010, Williams ve Penman 2015).

Bireylerin hayata uyum sağlamaları ve daha üretken bir yaşam sürmeleri son yıllarda ön plana çıkmış olan iyi olma hali ile ifade edilmektedir (Diener 1984, Diener 2009). İyi olma hali ile bilinçli farkındalığın olumlu yönde ilişkili olduğu (Lykins ve Baer 2009, Falkenström, 2010) belirtilmektedir. Yılmam (2019)'ın çalışmasında bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu artırdığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini daha çok, kaçınan başa çıkma becerilerini daha az ve stres veren yaşantılarla başa çıkma becerilerini daha yüksek seviyede kullandıkları görülmüştür (Weinstein ve ark. 2009). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının bilinçli farkındalık ve iyi oluş hallerinde artış ve stres ve belirtilerinde azalma sağladığı görülmüştür (Carmody ve Baer 2008).

2.3.1. Bilinçli Farkındalık, Ergenlik ve Hemşirelik

Ergenlik döneminde birey birçok problem yaşamaktadır. Gelecek kaygısı, dersler, sınavlar, kimlik arayışı, değişken duygu durumları, fizyolojik ve hormonal değişimler strese neden olmaktadır. Stres ise ergenin anı yaşamasını engellerken; kendilerine ve başkalarına ilişkin farkındalıkları olumsuz yönde etkilenmektedir. Başa çıkma mekanizmalarının tam anlamıyla gelişmemiş olması, dürtüsel davranmaları ve en büyük acıyı kendilerinin deneyimlediğini düşünmeleri bireyselleşme yolunda acemi olan ergeni problemlerden kaçma eğilimine yönlendirmektedir (Shapiro ve ark. 2006, Uygur 2017).

Ergenlik dönemine özgü problemlerle başa çıkmada kişinin kendini keşfetmesi ve andan kaçmaması edinilecek önemli ve gereklidir (Kabat-Zinn 2013). Bilinçli farkındalık uygulamaları ile yetişkinlere kıyasla ergenlik dönemindeki bireyler kısa vadede daha kalıcı

etkiler elde edebilmektedir. Stresle başa çıkma yolunda artan farkındalığa, daha düşük kaygı, depresyon oranlarına, daha aktif bir sosyallığe ve daha az uyku problemleri yaşamaya başladıkları gözlemlenmiştir (West 2008, Thompson ve Gauntlett-Gilbert 2008). Bilinçli farkındalık egzersizlerinin, stresin önemli bir biyolojik belirteci olan kan ve salyadaki kortizol seviyelerinde düşüş sağladığı bulunmuştur (Matousek ve ark. 2010).

Günümüzde popüler olan iyi olma, iyileşme kavramları beden zihin ve ruh bütünlüğüne dayanır. Bilinçli farkındalık ise beden, zihin ve ruhsal yönden şuanda yaşananları kabullenen bireyin olumlu yönden aktifleşmesini sağlar. İyileşme süreci bakım ve süreklilik gerektirir. Bu ilişkide hemşire bireyin en yakın takipçisidir ve yol göstericisidir. Hemşirenin vereceği bakımın kalitesi, öncelikle empati yapabilme, kendinin farkında olma, diğerlerinden geri bildirim alabilme ve bunları bütüncül bakıma katabilmesiyle mümkündür. Kendi duygu, düşünce, davranışlarının bilincinde olan bir hemşire geliştirilebilir bir kavram olan bilinçli farkındalığın yol göstericisi olmalıdır (Diener 1984).

Uzun süre stresörlere maruz kalmanın bireyde oluşturabileceği olumsuz sonuçlar arasında ruhsal problemler de bulunmaktadır. Bireylerle klinikte, sağlık eğitimlerinde ya da günlük hayatta iyileşme yolunda önder olan hemşireler farkındalık terapileri ve eğitimleri ile dikkat ve öğrenme yoluyla şizofreni gibi bazı psikiyatri hastalarının iyileşmesinde ve içgörü sağlamada etkili olmaktadır (Yılmam 2019).

2.4.Stres

Teknolojiyle birlikte değişen ve gelişen dünyada insan hayatını kolaylaştıran çok fazla yeni buluş ortaya konulmuş olsa da insanın üzerinde olan yük fazlasıyla da artmıştır. Son yıllarda günlük hayatta oldukça yaygın kullanılan stres sözcüğü, Latineden köken almaktadır. Latince "estricia" sözcüğünden türetilmiştir. Tarihsel süreçte 17. yüzyılda bela, musibet, felaket, elem anlamlarında kullanılan sözcük, daha sonra anlam değişikliğine uğramış ve bireye, ruhsal yapıya karşı güç, baskı veya gerilim anlamında kullanılmaya başlamıştır (Baltaş ve Baltaş 2008).

Selye stresi biyolojik sistemde spesifik olmayan tüm değişikliklerden etkilenen bir sendrom olarak tanımlamıştır. İlerleyen çalışmalarındaki gözlemleri sonucunda Selye "Genel Uyum Sendromunu" stresörlerin biyolojik etkilerinin başlamasıyla beraber

organizmanın kendini korumak için direnmesi ve sonucunda uyum sağlayarak cevap vermesi olarak tanımlamıştır. Uyum sağlanamadığı ve stresörlere uzun süre maruz kalındığında ise tükenme meydana gelmektedir (Selye 1976).

Stres biyolojik, psikolojik ve fizyolojik sonuçlarıyla beraber bireyi etkileyen ruhsal gerilimdir. Bu etkiler ise her zaman olumlu sonuçlar getirmemektedir. Stresörlere maruz kalmanın majör depresyonu (Hammen 2005), stresin beyin gelişimi ve davranışları olumsuz yönde etkilediği, depresif bozukluklar ve anksiyete başta olmak üzere pek çok psikiyatrik hastalığın gelişimini tetiklediği saptanmıştır (Cohen ve ark. 2013). Hong Kong'daki ortaokul öğrencilerinin yaşam olayları, stres ve başa çıkma stillerini inceleyen araştırma öğrencilerin stres düzeylerinin yüksek olduğunu ve odaklanma güçlüğü, mutsuzluk, depresyon, zorluklarla mücadele etmeme, özgüven kaybı olduğunu tespit etmiştir (King 1991).

Bireyin tehdit olarak algıladığı her durum, bireyde gerilim meydana getiren her türlü olay stresör olarak nitelendirilebilmektedir. Bireyde stres tepkisini ortaya çıkaran durumlar; fiziksel çevreyle ilgili stresörler, işle ilgili stresörler, günlük stresörler, gelişimsel stresörler ve travmatik stresörler olarak beş grupta toplanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2008):

Fiziksel Çevreyle İlgili Stresörler: Gürültü, kalabalık, hava kirliliği, sıcaklık, soğukluk, toz gibi unsurları içerir.

İşle İlgili Stresörler: Çok ağır veya çok hafif iş, aşırı yüklenme, gece işi, zaman baskısı altında çalışma; karar verme zorlukları olan, büyük sorumluluk gerektiren işlerden kaynaklı stresörlerdir.

Günlük Stresörler: Bu tür stresörler günlük yaşamın içinde sıkça yaşanabilecek trafikte sıkışmak ya da bir terslik yaşamak, evde aksayan veya yolunda gitmeyen işler, ağlayan çocuk, yanan yemek, işlerini istediği gibi yerine getiremeyen memur gibi basit gerilimlerdir.

Gelişimsel Stresörler: Bebeklikten başlayarak yaşlılığa kadar olan gelişimsel dönemlerde yaşanan stresörlerdir. Bu gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı bir şekilde atlatılmaması, bireyde stres meydana getirebilir. Bu basamakların başarılı bir şekilde atlatılması ise stres verici durumlarla başa çıkma becerilerinin kazanılması konusunda bireye yardımcı olabilmektedir.

Travmatik Stresörler: Travmatik yaşantılar, kişinin normal yaşantısının dışındaki aşırı korku durumlarını içermektedir. Deprem, sel gibi doğal afetler, savaşlar, nükleer kazalar, araba ve uçak kazaları gibi yıkıcı kazalar, tecavüz ve cinayet gibi saldırılar travmatik olaylar arasında yer almaktadır.

2.4.1. Stresle Başa Çıkma

Stresle Başa çıkma (coping) kelimesinin kökeni, eski Yunanca’da yer alan “kolahos” kelimesidir. Kelimenin anlamları, “karşılama, karşı karşıya gelmek veya çarpma” şeklindedir. Literatür taramasına dayalı yapılan bir çalışmada, başa çıkma kavramının, kaynakların başarılı bir şekilde kullanımı, aktif olarak davranışta bulunma ve etkili çözümlerle taleplerin azaltılması gibi özellikleri içerdiği sonucuna varılmıştır (Marsella ve Jash-Scheuer 1988).

Baş çıkma kavramını Cannon ve Selye, “hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki” olarak tanımlamaktadır. Daha sonraları stresle başa çıkma, organizmanın kendi kaynaklarının zorlanıp tükenmesi tehdidi karşısında gösterdiği, uyum sağlama amaçlı, değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır. Stresin acil bir durum tepkisi olarak tanımlandığı Cannon’un yaklaşımında biyolojik varoluş ve uyum gereksinimi ele alınmaktadır. Buna göre, “stres, organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir savaşıma ya da kaçma tepkisidir” (Cannon 1935, Selye 1976, Şahin 1994).

Folkman’a (1984) göre; başa çıkma (coping), stresörlerin uyardığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin tamamını içerir. Lazarus ve Folkman (1984); başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını tüketebilecek veya aşırı derecede zorlayabilecek uyarıları yönetme süreci olarak tanımlarlar. Başa çıkma, kişinin psikolojik anlamda kendisini iyi hissetmesini sağlayan uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınmaları içerir (Lazarus 1976).

Baş çıkma, iç ve dış gerçeklik arasındaki çatışmayı çözmek için gelişimsel geçişleri yaşarken mücadele veren ego süreçlerinin, yaşamda kalmayı sağlayacak fiziksel ve kültürel

çevre koşullarına uyum sağlaması olarak nitelendirilir. Birey iç ve dış stresörler karşısında bilişsel ve davranışsal çabalar ile başa çıkmaya çalışır (Moss ve Billings 1982). Stresle başa çıkma, en temel biçimde stres yaşantısının olumsuz sonuçlarını azaltma ya da yok etmeye yönelik çabalarla stresin etkisini olumlu düzeyde tutabilme olarak tanımlanabilmektedir (Şahin 1994).

Bireyin değiştirmek istediği rahatsız edici yaşam olaylarında stres ile başa çıkma doğru orantılı olma eğilimindedir. Baş etme etkisiz olduğunda, stres seviyesi yüksektir; Bununla birlikte, başa çıkma etkili olduğunda, stres seviyesi düşük olma eğilimindedir (Lazarus ve Folkman 1984). Başa çıkma sürecinde birey stres faktörleriyle karşılaştığında durum değerlendirmesi yapmaktadır. Durum, değiştirilebilir olarak değerlendirildiğinde problem odaklı başa çıkma; değiştirilemez olarak değerlendirildiğinde ise duygu odaklı başa çıkma yollarına başvurulmaktadır (Folkman ve ark. 1986).

Problem odaklı başa çıkma; stresörler karşısında zorlanan bireyin kaynağı uzaklaştırma veya değiştirmeyi amaçlayan çözüm yolları arayışındaki çabalarıdır. Yeni uğraşlar edinerek sorunu çözen eylemleri uygulama, kişilerarası anlaşmazlıkları çözmek için bilgi ve öneri alma, yeni deneyim kaynakları yaratmak için yeni beceriler öğrenme, sorunu belirleyip çözmek için amaç belirleme ve zaman yönetimini içeren bilinçli çabalar (Folkman ve ark. 1986, Atkinson ve ark. 1996).

Duygu odaklı başa çıkma, ströserlere maruz kalmış bireyin durumu kontrol altına alamayacağını düşündüğü stresli duyguları aşmak için bilişsel ve davranışsal çabalarla uyguladığı stratejilerdir. Kişi kendisini daha iyi hissetmek, istenmeyen durumun etkisini azaltmak için çeşitli yollara başvurabilmektedir. Duygu odaklı başa çıkmanın tanımlanmış şekilleri; tehdidi azaltmaya çalışma, duygusal destek kaynakları arama, kendi duygularını kontrol etmeye çalışma, durumdan kaçma ve kaçınma, zamana bırakma, durumu kabullenmeye çalışma, duygusal boşalım, olumlu ya da olumsuz yeniden değerlendirme ve sorumluluğu üzerine almadır. Duygu odaklı başa çıkmada, alkol, trankilizan ya da diğer uyuşturucu madde kullanımı, öfke, savunma mekanizmaları kullanımı gibi dolaylı ya da geçici olarak değerlendirilen çözüm arayışı girişimleri de yer almaktadır. Duygu odaklı başa çıkmada birey hissedilen gerginliğin azaltılmasını amaçlar (Folkman ve ark. 1986, Atkinson ve ark. 1996). Frydenberg ve Lewis (2004), başa çıkma konusunda ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemeye çalışmışlardır. Çalışmada başa çıkma konusunda

yetersiz olan ergenlerin daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bildirmişlerdir.

Baş çıkma temelde bireyin iyi oluş hali için içsel ve dışsal kaynakları vasıtasıyla uyguladığı stratejilerdir. Birey bilinçli olarak dikkatini amaçlarına uygun kullanabilirse üst düzey bir bilinç durumu ortaya çıkmaktadır. Stresle başa çıkma yeteneği olarak da bilinen bu bilinç durumu akış kuramı olarak tanımlanmaktadır. Bilinci etkin kullanabilmek için alternatif çözümler üretebilme, kişisel kontrol sağlayabilme, daha büyük bir var oluş için kendini (kişisel arzular, kaygılar, vb.) ön plana çıkarmadan aynı zamanda kendini güven altında hissederek dış gerçeği kabullenebilme onun bir parçası olabilme, dikkati çevreye açık tutarak tam olarak yoğunlaştırabilme, stresli bir yaşantının olumlu yönünü görebilme ve onu fırsata dönüştürebilme gibi başa çıkma davranışlarını içerir (Csikszentmihalyi 1990, Csikszentmihalyi 2005, Aydın 2005).

2.4.2. Ergenlik Döneminde Stres, Stresle Başa Çıkma ve Hemşirelik

Ergenlik dönemi stresli ve fırtınalı bir dönem olarak tanımlanmış olsa da büyüme ve gelişme sürecinde sayısız stresöre maruz kalmak gelişim sürecinin normalinde bulunmaktadır. Ergenlik döneminde ergen, biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimine devam ederken yaşadığı kimlik edinebilme konusunda bocalamalarını çözümlemesi için, stresörleri tanıması, içsel başa çıkma kaynaklarını kullanması, toplumsal destek kaynaklarını fark etmesi ve kendini özdüzenlemesi gerekmektedir. Sağlıklı bir gelişim için, stres ve başa çıkma konularının ergenlik döneminde ele alınması yetişkin dönemdeki ruh sağlığı konusunda önemli bir etken olduğuna vurgu yapılmaktadır (Erikson 1964, Lohman ve Jaris 2000).

Ergenlik döneminin 10-21 yaşlar arasında olduğu göz önüne alındığında bu süreçte ergenlerin en çok okul yaşantısı ön plandadır. Okul temelli stresörler, başarı beklentisi, öğretmenlerle ve akranlarla ilişkiler ergenlerin zorluklarla başa çıkma davranışlarını ve stratejilerini belirlemektedir. Bunlar; zor durumlarda bilişsel değerlendirme amaçlı yeni bilgi araştırmak, diğer insanları ve kendi durumunu davranışlarını anlamaya çalışmak, durumun komik taraflarını algılamaya ve tanımlamaya çalışmak. Akranlarından ya da çevresinden sosyal destek alma amaçlı benzer durumları yaşayanlardan ilgi beklemek, kendi zayıf

taraflarını göstererek başkalarının tutumlarını değiştirmeye çalışmak. Duyguları üzerinde kontrol geliştirmeye yönelik farklı tekniklerde ise olumsuz duyguları açık olarak göstermek gibi stratejiler uygulamaktadırlar (Tyszkowa 1990).

Ergenlik döneminde stres kaynaklarında ya da stresin yaşanma sıklığında farklılaşmalar olduğu gibi stresle başa çıkma konusunda kullanılan yol ve yaklaşımlar açısından da farklılaşmalar gözlenmektedir. Demircioğlu (2014) lise öğrencilerinin stresle başetme stratejileri üzerine yaptığı çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla hayal etme stratejisini kullandıklarını; on ikinci sınıf öğrencilerinin dokuzuncu sınıf öğrencilerine göre problem çözme stratejisini daha fazla tercih ettikleri, dokuzuncu sınıf öğrencilerinin ise on ikinci sınıf öğrencilerine göre daha çok sosyal destek arama stratejisine başvurduklarını belirlemiştir. Bu farklılıkları önceden belirlemek oluşabilecek olumsuzlukları önlemede ve gerekli müdahalelerin planlanmasında önemli etkenlerdendir. Bu gözlemler ise aile-okul-akran kapsamında değerlendirecek ve gerekli eğitimleri uygulayabilecek uzman yardımını gerektirmektedir. Bu amaçla toplum ruh sağlığı hemşireleri birey, aile ve gruplarda olumlu sağlık davranışları geliştirmek için toplumdaki geleceğin yetişkinleri olan ergenlerde ortaya çıkabilecek riskli davranışlar konusunda koruyucu müdahaleleri gerçekleştirir. Bu doğrultuda ergene, aileye ve topluma danışmanlık yapar (Korkmaz ve Karaca 2018).

Geleceğin yetişkinleri olan gençlerin ortak gereksinimlerinin belirlenmesi, sağlığı korumak ve geliştirmek, sağlık eğitimleriyle bilgi düzeylerini artırmak açısından okul en elverişli ortamı oluşturur. Okul sağlığı hemşireleri bu noktada çok önemli görevler üstlenmektedirler. Okuldaki problemleri belirleyerek çözüm bulmak, gençlerin sağlığını tehdit edebilecek problemlere önceden önlem alma konusunda aktif olabilmektedirler. Olumlu davranışları pekiştirmek olumsuz olanları değiştirmek amacıyla başa çıkma konusunda tecrübesiz olan ergenlere daha kapsamlı yaklaşan okul sağlığı hemşiresi toplumsal gelişime katkı sağlayabilmektedir (Bahar 2010).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Şekli

Araştırma ergenlerin problemleri cep telefonu kullanımı ile bilinçli farkındalık düzeyleri, stresle başa çıkma stillerini ve sosyodemografik etmenlerle ilişkisini belirlemek amacıyla kesitsel tipte yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yerler ve Özellikleri

Araştırma, Hatay İli Antakya İlçesi sınırları içinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Antakya Anadolu Lisesi, Yıldız-Selahattin Mıstıkoğlu Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi, Hatay Milli İrade Anadolu İmam Hatip Lisesi, Özel Final Temel Lisesi, Hatay Fen Lisesi, Hatay Bedii Sabuncu Güzel Sanatlar Lisesi'nde yapılmıştır.

Antakya Anadolu Lisesi Hatay İli Antakya ilçesine bağlı bir anadolu lisesidir. Veriler 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Okulun mevcudu 9. Sınıf 215 öğrenci, 10. Sınıf 231 öğrenci, 11. Sınıf 388 öğrenci ve 12. Sınıf 296 öğrenci olmak üzere toplam 1121 öğrencidir. Bu lisede 31 derslik, 75 öğretmen, 3 rehber öğretmen, 1 bilgisayar sınıfı, 1 konferans salonu, 1 spor salonu, 1 kütüphane ile eğitim yapılmaktadır.

Yıldız-Selahattin Mıstıkoğlu Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi Hatay İli Antakya ilçesine bağlı bir meslek lisesidir. Veriler 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Okulun mevcudu 9. Sınıf 399 öğrenci, 10. Sınıf 492 öğrenci, 11. Sınıf 422 öğrenci ve 12. Sınıf 479 öğrenci olmak üzere toplam 1792 öğrencidir. Bu lisede 41 derslik, 102 öğretmen, 1 rehber öğretmen, 3 bilgisayar sınıfı, 1 konferans salonu, 1 spor salonu, 1 fen laboratuvarı, 17 atölye, 1 kütüphane ile eğitim verilmektedir.

Hatay Milli İrade Anadolu İmam Hatip Lisesi Hatay İli Antakya ilçesine bağlı bir imam hatip lisesidir. Veriler 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Okulun mevcudu 9. Sınıf 126 öğrenci, 10. Sınıf 252 öğrenci, 11. Sınıf 226 öğrenci ve 12. Sınıf 192 öğrenci olmak üzere toplam 796 öğrencidir. Bu lisede 29 derslik,

57 öğretmen, 2 rehber öğretmen, 3 fen laboratuvarı, 1 konferans salonu, 1 kütüphane ile eğitim verilmektedir.

Özel Final Temel Lisesi Hatay İli Antakya ilçesine bağlı bir özel lisedir. Veriler 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Okulun mevcudu 9. Sınıf 9 öğrenci, 10. Sınıf 30 öğrenci, 11. Sınıf 60 öğrenci ve 12. Sınıf 92 öğrenci olmak üzere toplam 191 öğrencidir.

Hatay Fen Lisesi Hatay İli Antakya ilçesine bağlı bir fen lisesidir. Veriler 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Okulun mevcudu 9. Sınıf 196 öğrenci, 10. Sınıf 98 öğrenci, 11. Sınıf 146 öğrenci ve 12. Sınıf 168 öğrenci olmak üzere toplam 608 öğrencidir. Bu lisede 20 derslik, 35 öğretmen, 1 rehber öğretmen, 1 bilgisayar sınıfı, 3 fen laboratuvarı, 1 spor salonu, 1 konferans salonu, 1 kütüphane ile eğitim verilmektedir.

Hatay Bedii Sabuncu Güzel Sanatlar Lisesi Hatay İli Antakya ilçesine bağlı bir güzel sanatlar lisesidir. Veriler 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Okulun mevcudu 9. Sınıf 76 öğrenci, 10. Sınıf 51 öğrenci, 11. Sınıf 42 öğrenci ve 12. Sınıf 61 öğrenci olmak üzere toplam 230 öğrencidir. Bu lisede 24 derslik, 35 öğretmen, 1 rehber öğretmen, 7 atölye, 1 spor salonu, 1 konferans salonu, 1 kütüphane ile eğitim verilmektedir.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Hatay'ın merkez ilçeleri olan Defne ve Antakya'dan en büyük nüfusa sahip olan Antakya İlçesi'nde bulunan 49 adet liselerde 2017-2018 öğretim yılında öğrenim görmekte olan 28,144 öğrenci oluşturmaktadır. Evrendeki birey sayısının bilindiği durumlarda örneklem hesabında kullanılan formülden yararlanılarak örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır.

$$n = N \cdot (t_{1-\alpha})^2 \cdot (\bar{x})^2 / S^2(N-1) + (t_{1-\alpha})^2 \cdot (\bar{x})^2$$

$$n = 28.144 \cdot (1,96)^2 \cdot 29 / (28144-1) + (1,96)^2 \cdot 29$$

$$n = 785$$

n : örnekte bulunması gereken birey sayısı (formülün çözümüyle bulunacak minimum örnek büyüklüğü)

N : evrendeki birey sayısı

\bar{x} : önceki araştırmalarda elde edilen ortalama değer

S^2 : ortalamanın standart sapması

$(t_{1-\alpha})^2$: belirli güven düzeyinde t tablosundan en büyük serbestlik derecesi için bulunacak değer.

Bu formülde cep telefonu problemlili kullanımının önceki araştırmalarda elde edilen ortalama değeri 29 olarak kabul edilmiştir. Örneklem büyüklüğü hesabında evrenimiz 28.144, %95 güven aralığında ve yanılma payı 2 olarak kullanılmıştır. Yapılan hesaplamalarda örneklem büyüklüğü 785 kişi olarak bulunmuştur.

Örneklem hesaplandıktan sonra Antakya ilçesinde bulunan okullar türlerine göre tabakalandırılıp her tabakadan 1 tane Anadolu Lisesi, 1 tane Meslek Lisesi, 1 tane İmam Hatip Lisesi, 1 tane Özel Lise, 1 tane Fen Lisesi, 1 tane Güzel Sanatlar Lisesi olmak üzere toplam 6 tane okul basit rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Belirlenen okullarda toplam öğrenci sayısı ile araştırmamızın örnekleme oranlanarak belirlenmiştir (Çizelge 3.1). Her bir sınıf düzeyinden kaç öğrenci alınacağı belirlendikten sonra her okulda her bir sınıf düzeyinde öğrenci sayıları tamamlanıncaya kadar basit rastgele örnekleme yöntemi ile şube seçilmiştir. Her şubede bulunan öğrencilerin tamamı araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırma 789 kişi ile tamamlanmıştır.

Çizelge 3.1 Araştırmaya Alınan Öğrenci Sayılarının Okul ve Sınıflara Göre Dağılımı

OKULLAR		2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılında Öğrenim Gören Öğrenci Sayısı		Araştırmaya Katılan Öğrenci Sayısı	
		n	%	n	%
Antakya Anadolu Lisesi	9.sınıf	215	19	40	19
	10.sınıf	231	20	43	20
	11.sınıf	388	35	72	35
	12.sınıf	296	26	55	26
	Toplam	1121	100	208	100
Yıldız-Selahattin Mıstıkoğlu Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	9.sınıf	399	22	70	22
	10.sınıf	492	27	86	27
	11.sınıf	422	24	74	24
	12.sınıf	479	27	84	27
	Toplam	1792	100	314	100
Hatay Milli İrade Anadolu İmam Hatip Lisesi	9.sınıf	126	16	15	16
	10.sınıf	252	32	30	32
	11.sınıf	226	28	27	28
	12.sınıf	192	24	23	24
	Toplam	796	100	95	100
Özel Final Temel Lisesi	9.sınıf	9	5	5	5
	10.sınıf	30	15	17	15
	11.sınıf	60	32	33	32
	12.sınıf	92	48	51	48
	Toplam	191	100	106	100
Hatay Bedii Sabuncu Güzel Sanatlar Lisesi	9.sınıf	76	33	15	33
	10.sınıf	51	22	10	22
	11.sınıf	42	18	8	18
	12.sınıf	61	27	12	27
	Toplam	230	100	45	100
Hatay Fen Lisesi	9.sınıf	196	32	5	26
	10.sınıf	98	16	4	22
	11.sınıf	146	24	5	26
	12.sınıf	168	28	5	26
	Toplam	608	100	19	100

3.4. Verileri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu (Ek-2), Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeği (Ek-3), Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu (Ek-4), Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği (Ek-5) kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form ergenlerin sosyodemografik, bireysel ve cep telefonu kullanım özelliklerine yönelik literatür doğrultusunda hazırlanan 21 soru içermektedir (Tekin 2012, Yılmaz ve ark. 2015, Uygur 2017, Kırca 2017, Mansuroğlu ve Tambağ 2019).

3.4.2. Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeği (PU)

Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeği (PU), Augner ve Hacker tarafından Avusturya'da geliştirilmiştir (Augner ve Hacker 2012). Ölçek cep telefonu aşırı kullanımı, cep telefonu ile bazı psikolojik değişkenlerin ilişkisi ve cep telefonunun uzun süreli kullanımına bağlı oluşabilecek olumsuz etkileri ölçmek amacıyla Almanca olarak geliştirilmiştir. Ölçek, Türkçeye Tekin (2012) tarafından uyarlanmıştır. Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeği; bağımlılık, sosyal ilişkiler ve sonuçlar olmak üzere üç alt bölümden oluşmaktadır. Bağımlılık ve sosyal ilişkiler bölümünde yer alan her bir madde 0-4 puan (0 = kesinlikle katılmıyorum, 4 = kesinlikle katılıyorum), sonuçlar bölümünde yer alan her bir madde ise 0 (hiç) – 4 (çok sık) puan likert skalası aracılığı ile puanlandırılmaktadır. Alınan her bir cevabın puanları toplanarak toplam puana ulaşılmaktadır. Ölçeğin tamamı için toplam puan 0-80 arasında değişmektedir. Yüksek puan almak kişinin cep telefonunu problemlili kullandığını göstermektedir (Tekin ve ark. 2014). Ölçeğin güvenilirlik analizleri için hesaplanan cronbach alfa değeri 0.85 (Tekin ve ark. 2014) ve bu araştırmada cronbach alfa 0.87 olarak saptanmıştır.

3.4.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu (BFÖ-E)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ), Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, Türkçeye Özyeşil ve ark. (2011) tarafından uyarlanmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin lise öğrencilerine uyarlanması çalışması Uygur (2017) tarafından yapılarak ergen formu geliştirilmiştir (BFÖ-E). Ölçek, 15 maddeden oluşmakta ve yaşamdaki anlık deneyimlere karşı farkındalık ve dikkat eğilimini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 15-90 arasında puanlanmakta ve ölçekten alınan puanlar yükseldikçe, bireyin bilinçli farkındalık düzeyi yükselmektedir. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçek 1-6 puan arasında puanlanan 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu

zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0.82'dir (Uygur 2017). Bu araştırmada ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur.

3.4.4. Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ)

Araştırmada ergenlerin başa çıkma stillerini ölçmek için Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel ve ark. (2014) tarafından uyarlama çalışması yapılan EBÇÖ kullanılmıştır. Ölçek 11 maddeden oluşan, 4'lü likert tipinde, Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyutu olan bir ölçektir. Dört madde aktif başa çıkma stilini, dört madde kaçınan başa çıkma stilini ve üç madde de olumsuz başa çıkma stilini ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma stili için 0-12, olumsuz başa çıkma stili içinse 0-9 arasında değişmektedir. Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçekleri için cronbach alpha iç tutarlık değerleri 0.72, 0.70 ve 0.65'dir (Bedel ve ark. 2014). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı; aktif başa çıkma cronbach alpha 0.58, kaçınan başa çıkma cronbach alpha 0.54 ve olumsuz başa çıkma cronbach alpha ise 0.54 olarak bulunmuştur.

3.5. Ön Uygulama

Ergenlerin sosyodemografik, bireysel, cep telefonu kullanımı ve aktivitelerini içeren bilgi formunun işlerliğini değerlendirmek amacıyla araştırmanın örneklem sayısının onda biri olan 78 kişiye uygulama yapılması planlanmış olup ön uygulama Osman Ötken Anadolu Lisesi'nde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 81 öğrenci ile yapılmıştır. Ön uygulama sonucunda bilgi formunda anlaşılmayan ya da anlam karışıklığı olan sorularda değişiklik yapılmıştır. Akademik ortalamanız kaçtır? Sorusu yerine Not ortalamanız kaçtır? Sorusu eklenmiştir. Ön uygulama yapılan katılımcılar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

3.6. Araştırmanın Uygulanması

Araştırmanın verileri Şubat-Mayıs 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın uygulanabilmesi için Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin alındıktan sonra

okullara ziyaretler gerçekleştirilmiştir (Ek-6). Araştırmanın yapılması planlanan okulların rehberlik servisleri ile uygulamanın yapılacağı sınıflar ve uygulama tarihleri beraber belirlenmiş ve randevular alınmıştır. Belirlenen günlerde gerçekleştirilen ziyaretlerde okulların 9. 10. 11. ve 12. Sınıf öğrencilerine sınıf ortamında rehberlik servisi öğretmenleri eşliğinde uygulamanın amaçları açıklanarak katılımcılardan ve velilerinden sözlü ve yazılı onamları alındıktan sonra kişisel bilgi formu ile ölçek formları uygulanmıştır. Form ve ölçeklerin doldurulma süresi yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Araştırmada tamamlanmayan 28 anket formu araştırmaya dâhil edilmeyip, 789 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada ergenlerin kişisel ve ailesel niteliklerine ilişkin bilgiler kendilerine verilen bilgi toplama formlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır. Araştırma, Hatay İli Antakya İlçesi'ne bağlı liselerde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olup araştırma kapsamına alınan ve evreni temsil eden öğrencilerle sınırlıdır.

3.8. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma Mustafa Kemal Üniversitesi Tayfur Ata Sökmen Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından (Karar no = 2018/20) uygun bulunmuştur (EK-7). Araştırmanın yapıldığı okullar için Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin alınmıştır (EK-5). PU, BFÖ-E, EBÇÖ kullanımları için ölçek sahiplerinden e-posta yolu ile izin alınmıştır (EK-8). Uygulamaya başlamadan önce öğrencilere araştırmanın amacına ilişkin bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş onam formu ile yazılı onamları alınmıştır (EK-1).

3.9. Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler toplandıktan sonra araştırmacı tarafından SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 lisanslı istatistik yazılım programında bilgisayara kaydedilmiş ve analizler gerçekleştirilmiştir (SPSS 2012). Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shaphiro wilk testi ile test edilmiş, normal dağılıma sahip özelliklerin iki bağımsız grupta karşılaştırılmasında Student t testi, normal dağılmayan özelliklerin iki bağımsız grupta

karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ayrıca sayısal verilerin ikiden fazla bağımsız grupta karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren özellikler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Bonferroni çoklu karşılaştırma testleri, normal dağılmayan özellikler için ise Kruskal Wallis testi ve test sonrası çoklu karşılaştırma (All pairwise) testi kullanılmıştır. Geçerlik ve güvenilirliğin test edilmesi amacı ile Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. PU, BFÖ-E ile EBÇÖ'nün non parametrik olduğu Shapiro-wilk testiyle belirlenmiş (çizelge 3.2), aralarındaki ilişki ise spearman korelasyon analiziyle belirlenmiştir (çizelge 4.10). Tanımlayıcı istatistik olarak sayısal değişkenler için ortalama±standart sapma, kategorik değişkenler için ise sayı ve % değerleri verilmiştir. İstatistiksel olarak $p<0.05$ anlamlı kabul edilmiştir.

Çizelge 3.2. Ölçek ve Alt Ölçeklerin Normallik Dağılımları (n=789)

Ölçek ve Alt Ölçekler	p	Shapiro-wilk
BFÖ-E Toplam	0.001	0.982
PU Sonuçlar Alt Ölçeği	0.001	0.932
PU Sosyal İletişim Alt Ölçeği	0.001	0.989
PU Bağımlılık Alt Ölçeği	0.001	0.982
PU Toplam	0.001	0.980
EBÇÖ Aktif Başa Çıkma Alt Ölçeği	0.001	0.983
EBÇÖ Kaçınan Başa Çıkma Alt Ölçeği	0.001	0.962
EBÇÖ Olumsuz Başa Çıkma Alt Ölçeği	0.001	0.926

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonucunda yapılan istatistiksel analizler ve bu analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Veriler değerlendirilirken, ergenlerin sosyodemografik özellikleri, cep telefonu kullanımı ve uğraşları verilmiştir. Ayrıca PU ve alt ölçekleri, BFÖ-E, EBÇÖ alt ölçekleri puan ortalamaları ile korelasyonları verilmiştir.

Çizelge 4.1. Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri

Özellik	Sayı (n=789)	%
Cinsiyet		
Kız	530	67.2
Erkek	259	32.8
Yaş		
14-15	266	33.7
16-17	454	57.5
18-19	69	8.7
Lise Türü		
Meslek Lisesi	410	52.0
Fen Lisesi	19	2.4
Anadolu Lisesi	210	26.6
Özel Lise	105	13.3
Diğer (Sosyal Bilimler Lisesi)	45	5.7
Sınıf Düzeyi		
9.sınıf	164	20.8
10.sınıf	186	23.6
11.sınıf	214	27.1
12.sınıf	225	28.5
Anne Öğrenim Durumu		
Okuryazar Değil	42	5.3
Okuryazar	50	6.3
İlköğretim	486	61.6
Lise	147	18.6
Üniversite	64	8.1
Baba Öğrenim Durumu		
Okuryazar Değil	21	2.7
Okuryazar	45	5.7
İlköğretim	427	54.1
Lise	183	23.2
Üniversite	113	14.3
Anne-Baba Birliktelik Durumu		
Evli/Birlikte	705	89.5
Ayrı Yaşayan	60	7.4
Birisi veya İkisi Vefat Etti	24	3.1

Çizelge 4.1.(Devam) Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri

Toplam Gelir Miktarı		
0-1000 TL	146	18.5
1001-2000 TL	308	39.0
2001-3000 TL	186	23.6
3001 TL Ve Üzeri	149	18.9
Yaşanılan Yer		
Yurtta Kalanlar	92	11.7
Ailesinin Yanında Yaşayanlar	697	88.3
Akademik Ortalama		
0-54	42	5.3
55-75	247	31.3
76-100	500	63.4

Çizelge 4.1’de çalışmaya katılan ergenlerin sosyodemografik özellikleri yer almaktadır. Çizelge incelendiği zaman ergenlerin %57.5’inin 16-17 yaşlar arasında, %67.22’sinin kız, %52’sinin meslek lisesi öğrencisi ve %28.5’inin 12.sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Annelerinin (%61.6) ve babalarının (%54.1) ilköğretim mezunu, %89.5’inin evli ve birlikte yaşadığı, %39’unun toplam gelirinin 1001-2000 TL arasında olduğu saptanmıştır. Ailesiyle birlikte yaşayanlar %88.3 olarak saptanmıştır. Ergenlerin %63.4’ünün ise not ortalaması 76-100 arasındadır.

Çizelge 4.2. Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşları

Özellik	Sayı (n=789)	%
Cep Telefonu Sahibi Olma Durumu		
Olan	674	85.4
Olmayan	115	14.6
İlk Cep Telefonu Sahibi Olunan Yaş		
5-10 yaş	38	5.4
11-14 yaş	450	63.7
15-20 yaş	218	30.9
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi		
1 Saatten Az	141	17.9
1 Saat	130	16.5
2 Saat	164	20.8
3 Saat	156	19.8
4 Saat	80	10.1
5 Saat	62	7.9
6 Saat ve Üzeri	56	7.1
Cep Telefonu Kullanım Amacı*		
İletişim/haberleşme	554	70.2
Mesajlaşma	381	48.3
Oyun oynama	194	24.6
İnternet	509	64.5
Diğer nedenler	143	18.1

Çizelge 4.2. (Devam) Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşları

Cep Telefonunun Olumlu Etkisi		
İstediğine Ulaşabilme	230	29.2
Araştırma Olanığı	226	28.7
İletişim Olanığı	223	28.3
Zaman Geçirme	110	13.8
Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumu		
Değerlendiren	625	78.6
Değerlendirmeyen	164	21.4
Stresli Olaylarda Yardım Alma Durumu		
Alan	515	64.8
Almayan	274	35.2
Kimden Yardım Aldığı (n=515)		
Aile	245	47.6
Arkadaşlar	180	35.0
Akraba/Komşu	15	2.9
Profesyoneller	75	14.6
Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımına Bağlı Oluşan Belirtiler*		
Dengesiz beslenme	116	14.7
Fastfood tarzı beslenmede artış	70	8.9
Gözlerde yanma	248	31.4
Unutkanlık	171	21.7
Baş Ağrısı	251	31.8
Yorgunluk	247	31.3
Reflekslerde Azalma	41	5.2
Sosyal ilişkilerde Kopukluk	185	23.4
Uykusuzluk	297	37.6
Kekeleme	38	4.8
Huzursuzluk	116	14.7
Depresyon	87	11.0
Kulakta çınlama	65	8.2
Zaman kaybı	432	54.8
İş veriminde azalma	105	13.3
Hiçbir belirti yaşamama	137	17.4

*Birden fazla yanıt verildiğinden n katlanmıştır.

Çizelge 4.2’de ergenlerin cep telefonu kullanımı ve uğraşları ile ilgili tanıtıcı bilgiler yer almaktadır. Çizelge incelendiği zaman %85.4’ünün cep telefonu sahibi, %63.7’sinin 11-14 yaşlar arasında ilk cep telefonu sahibi olduğu, %20.8’inin günlük 2 saat cep telefonu kullandığı belirlenmiştir. Ergenlerin %70.2’si cep telefonunu iletişim/haberleşme amaçlı kullandığı, %29.2’sinin cep telefonun en çok istediğine ulaşabilme özelliğini olumlu bulduğu belirlenmiştir. Boş zamanlarında uğraşı olanlar %78.6 olup bunların %31’i kitap okuduğunu ve %87.3’ü sigara kullanmadığını belirtmiştir. Stresli bir olayda yardım almak isteyenler %64.8 olup bunların %47.6’sının ailesinden yardım aldığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.3. Ergenlerin PU, BFÖ-E ve EBÇÖ Toplam Puan Ortalamaları

Ölçekler ve Alt Ölçekler (n= 789)	$\bar{x} \pm SS$	Min.	Maks.	Min.	Maks.
		Alınan	Alınan	Alınabilecek	Alınabilecek
BFÖ-E					
Toplam	60.04±15.17	15.00	90.00	15.00	90.00
PU					
Sonuçlar Alt Ölçeği	9.70±7.12	0.00	35.00	0.00	36.00
Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği	9.03±4.07	0.00	20.00	0.00	25.00
Bağımlılık Alt Ölçeği	10.61±5.60	0.00	24.00	0.00	24.00
Toplam	29.34±13.86	0.00	77.00	0.00	80.00
EBÇÖ					
Aktif Başa Çıkma Alt Ölçeği	6.32±2.52	0.00	12.00	0.00	12.00
Kaçınan Başa Çıkma Alt Ölçeği	4.87±2.23	0.00	11.00	0.00	12.00
Olumsuz Başa Çıkma Alt Ölçeği	2.60±1.87	0.00	9.00	0.00	9.00

\bar{x} =ortalama SS=standart sapma

Çizelge 4.3’de ergenlerin cep telefonu problemlili kullanımı, bilinçli farkındalık, stresle başa çıkma toplam puan ortalamaları ile alınabilecek minimum ve maksimum puanlar yer almaktadır. BFÖ-E toplam puan ortalaması 60.04±15.17’dir. PU ölçeğinde toplam 29.34±13.86, alt ölçeklerde ise sonuçlar 9.70±7.12, sosyal iletişim 9.03±4.07 ve bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalaması 10.61±5.60 olarak bulundu. EBÇÖ aktif başa çıkma 6.32±2.52, kaçınan başa çıkma 4.87±2.23 ve olumsuz başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalaması 2.60±1.87 olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.4. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları

Sosyodemografik özellikler	Ölçekler ve Alt Ölçekler				
	BFÖ-E ($\bar{x}\pm SS$)	PU			
		Sonuçlar ($\bar{x}\pm SS$)	Sosyal iletişim ($\bar{x}\pm SS$)	Bağımlılık ($\bar{x}\pm SS$)	Toplam ($\bar{x}\pm SS$)
Cinsiyet					
Kız (n=529)	60.35±14.66	10.01±7.38	9.20 ± 4.24	10.78±5.76	29.99±14.48
Erkek (n=259)	59.41±16.17	9.07±6.52	8.67 ± 3.70	10.25±5.24	28.00±12.40
	t=0.817 p=0.414	t=1,740 p=0.082	t=1,794 p=0.073	t=1.295 p=0.196	t=2.009 p=0.045
Yaş					
14-15 (n=266)	58.49±15.92	10.74±8.01	9.43±4.36	10.97±5.98	31.13±15.74
16-17 (n=454)	61.07±14.82	9.10±6.65	8.81±3.88	10.42±5.35	28.34±12.64
18-19 (n=69)	59.20±14.01	9.53±5.99	8.81±4.11	10.37±5.69	28.71±13.12
	F=2.545 p=0.079	F=3.558 p=0.014	F=2.079 p=0.102	F=0.879 p=0.452	F=3.089 p=0.027
Lise Türü					
Meslek Lisesi (n=410)	60.58±14.05	9.94±7.36	8.90±4.22	10.48±5.52	29.31±14.16
Fen Lisesi (n=19)	53.00±13.68	10.21±8.18	10.37±4.54	10.00±5.42	30.58±16.43
Anadolu Lisesi (n=210)	53.00±13.68	9.26±6.63	9.24±4.06	10.16±5.47	28.65±13.05
Özel Lise (n=105)	60.57±15.64	9.97±6.55	9.12±3.40	12.11±5.45	31.21±12.60
Diğer Liseler (n=45)	60.28±16.21	8.82±7.98	8.40±4.04	10.67±6.88	27.89±16.31
	$\chi^2=5.058$ p=0.281	$\chi^2=3.549$ p=0.700	$\chi^2=2.037$ p=0.387	$\chi^2=1.371$ p=0.051	$\chi^2=2.768$ p=0.546
Sınıf Düzeyi					
9. sınıf (n=164)	56.86±15.98	10.80±8.14	9.90±4.48	11.16±6.22	31.87±16.69
10. sınıf (n=186)	59.04±15.42	10.74±7.48	8.90±4.04	10.92±5.39	30.55±13.19
11. sınıf (n=214)	61.99±14.17	8.96±6.85	8.63±3.95	10.37±5.77	27.96±13.17
12. sınıf (n=225)	61.30±14.90	8.76±6.02	8.88±3.83	10.17±5.09	27.80±12.40
	F=4.423 p=0.004	F=4.793 p=0.003	F=3.413 p=0.017	F=1.320 p=0.267	F=3.983 p=0.008
Anne Öğrenim Durumu					
Okuryazar değil (n=42)	61.23±12.74	7.64±6.37	8.93±4.07	9.74±5.57	26.31±13.15
Okuryazar (n=50)	57.86±14.88	10.64±8.06	9.12±4.56	10.02±6.18	29.78±14.79
İlköğretim (n=486)	61.30±14.64	9.28±6.64	8.80±3.92	10.14±5.23	28.23±12.78
Lise (n=147)	59.30±16.29	10.46±7.61	9.41±4.16	11.92±5.83	31.80±14.80
Üniversite (n=64)	53.03±16.28	11.77±8.56	9.83±4.60	12.19±6.62	33.78±17.41
	F=4.756 p=0.001	F=3.316 p=0.010	F=1.336 p=0.255	F=4.609 p=0.001	F=4.165 p=0.002
Baba Öğrenim Durumu					
Okuryazar değil (n=21)	60.09±14.15	7.24±6.71	7.76±3.28	9.67±4.96	24.67±12.23
Okuryazar (n=45)	56.22±16.25	11.07±8.32	9.84±3.94	10.73±5.71	31.64±14.09
İlköğretim (n=427)	61.62±14.04	8.89±6.37	8.67±3.97	9.78±5.18	27.34±12.74
Lise (n=183)	59.22±16.24	10.62±7.56	9.68±4.24	12.00±5.92	32.30±14.52
Üniversite (n=113)	56.86±16.50	11.22±8.13	9.21±4.21	11.61±6.12	32.04±15.58
	$\chi^2=10.867$ p=0.028	$\chi^2=14.274$ p=0.006	$\chi^2=12.189$ p=0.016	$\chi^2=27.113$ p=0.001	$\chi^2=27.714$ p=0.001
Anne-Babanın Birliktelik Durumu					
Evli/birlikte (n=705)	60.18±15.19	9.49±7.00	8.92±4.08	10.35±5.48	28.75±13.64
Boşanmış/ boşanmamış ayrı (n=60)	59.55±15.19	11.65±8.37	9.92±4.08	12.62±6.46	34.18±15.52
Birisi veya ikisi vefat etti (n=24)	57.79±14.14	11.04±6.48	10.04±3.70	13.29±5.35	34.38±12.91
	$\chi^2=0.918$ p=0.632	$\chi^2=5.278$ p=0.071	$\chi^2=4.080$ p=0.130	$\chi^2=11.211$ p=0.004	$\chi^2=11.254$ p=0.004

Çizelge 4.4. (Devam) Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları

Toplam Gelir Miktarı					
0-1000 TL (n=146)	59.52±13.29	8.92±6.69	8.27±4.36	9.65±5.34	26.85±13.55
1001-2000 TL (n=307)	60.65±15.23	9.26±6.86	9.04±3.97	10.37±5.56	28.67±13.35
2001-3000 TL (n=186)	61.14±15.35	10.02±7.31	8.91±4.11	10.59±5.35	29.51±13.42
3001 TL ve üzeri (n=149)	57.89±16.39	11.00±7.68	9.88±3.83	12.06±6.00	32.94±15.06
	F=1.551 p=0.200	F=2772 p=0.041	F=3.934 p=0.008	F=5.021 p=0.002	F=5.257 p=0.001
Yaşanılan Yer					
Yurtta (n=92)	60.73±14.97	9.22±7.67	8.50±4.36	9.89±5.45	27.61±14.21
Aileyle (n=697)	59.95±15.2	9.77±7.05	9.10±4.03	10.70±5.62	29.57±13.80
	t=-0.696 p=0.642	t=-1.320 p=0.187	t=-1.307 p=0.191	t= -1.373 p=0.170	t= -1.275 p=0.203
Not Ortalaması					
<54 (n=42)	53.07±16.23	13.06±8.02	9.65±3.95	11.02±5.79	33.72±13.03
55-75 (n=247)	58.33±14.74	10.11±7.31	9.07±4.29	11.31±5.47	30.49±14.25
> 76 (n=500)	61.46±15.06	9.15±6.83	8.94±3.98	10.23±5.62	28.32±13.64
	F=8.360 p=0.001	F=8.000 p=0.001	F=0.761 p=0.467	F=3.162 p=0.043	F=4.914 p=0.008

χ^2 =Kruskal Wallis, F= One-Way Anova, t= Student t testi.

Çizelge 4.4’de ergenlerin sosyodemografik özelliklerine göre ölçek toplam puan ortalamaları verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetine göre kızların PU toplam puan ortalaması erkek öğrencilerden daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BFÖ-E, PU sonuçlar, sosyal iletişim ve bağımlılık alt ölçeklerinde anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$).

Ergenlerin yaşlarına göre PU toplam ve sonuçlar alt ölçeği puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Bonferroni testine göre PU toplam ve sosyal iletişim alt ölçeğinde fark oluşturan grubun 14-15 ve 16-17 yaşlar arasında olanlardan kaynaklı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). BFÖ-E, PU sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçeklerinde anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$).

Öğrenim görülen lise türü ile tüm ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmamıştır ($p>0.05$). Ergenlerin sınıf düzeyi ile BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Bonferroni testinde BFÖ-E de farkın 9.-11.-12. sınıflar arasında, PU toplamda farkın 9.-12. ile 9.-11. arasında, sosyal iletişimde farkın 9.-11., sonuçlarda 9.-12. ile 10.-12. sınıflardaki öğrencilerden kaynaklı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). PU bağımlılık alt ölçeğinde anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin anne öğrenim durumu ile BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar ve bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Bonferroni testinde BFÖ-E de fark okuryazar olmayan, ilköğretim ve üniversite mezunu olan annelerden kaynaklanmaktadır. PU sonuçlarda fark okuryazar olmayanlarla üniversite mezunu olanlardan, PU toplamda fark ilköğretim ve üniversite, PU bağımlılık için ise fark ilköğretim ve lise mezunu annelerden kaynaklıdır ($p<0.05$). PU sosyal iletişim alt ölçeğinde anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$).

Baba öğrenim durumu ile BFÖ-E, PU ve tüm alt ölçeklerinde toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testinde PU toplam için farkın okuryazar değil ile okuryazar, lise, üniversite mezunları ve ilköğretim ile lise, üniversite mezunu babalar arasından kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlarda farkın okuryazar değil ile okuryazar, lise, üniversite mezunları ve ilköğretim ile lise, üniversite mezunları arasında olduğu bulunmuştur. Sosyal iletişimde farkı ilköğretim ile lise mezunu babalar oluşturmaktadır. Bağımlılıkta ise farkın ilköğretim ile lise, üniversite

mezunları arasında olduğu bulunmuştur. BFÖ-E için de farkın ilköğretim ile lise mezunu babalardan kaynaklı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Anne-baba birliktelik durumu ile PU toplam ve bağımlılık alt ölçeği toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testinde PU toplam için farkı evli/birlikte ile ayrı yaşayanlar, bağımlılık için fark evli/birlikte yaşayanlar ile ayrı yaşayanlar arasından kaynaklı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Ergenlerin toplam gelir miktarı ile PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Bonferroni testinde PU toplamda fark geliri 0-1000 ile 3001TL üzeri ve 1001-2000 ile 3001TL üzeri olanlardan kaynaklanmaktadır. Sosyal iletişim ve bağımlılıkta farkı 0-1001 ile 3001 TL üzeri geliri olanlar oluşturmaktadır ($p<0.05$). PU sonuçlarda fark hiçbir gruptan kaynaklı değildir. BFÖ-E ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Ergenlerin yaşadığı yer ile tüm ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin not ortalamaları ile BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar alt ölçek toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Bonferroni testinde BFÖ-E de ve PU sonuçlar alt ölçeğinde farkı tüm gruplar oluşturmaktadır ($p<0.05$). PU toplamda ise farkı notları 55 puandan az ile 75 puandan yüksek olan öğrenciler oluşturmaktadır. PU sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçeklerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.5. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre EBÇÖ Puan Ortalamaları

Sosyodemografik özellikler	EBÇÖ		
	Aktif Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)	Kaçman Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)	Olumsuz Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)
Cinsiyet			
Kız (n=529)	6.47±2.52	4.96 ± 2.27	2.63±1.93
Erkek (n=259)	6.02±2.50	4.68 ± 2.13	2.56±1.77
	t= 2.345 p=0.019	t=1.676 p=0.094	t=0.495 p=0.620
Yaş			
14-15 (n=266)	6.24±2.61	4.95±2.30	2.76±1.95
16-17 (n=454)	6.43±2.49	4.85±2.23	2.54±1.86
18-19 (n=69)	5.97±2.33	4.70±1.93	2.38±1.63
	F=1.189 p=0.305	F=0.389 p=0.678	F=1.699 p=0.183
Lise Türü			
Meslek Lisesi (n=410)	6.51±2.55	4.95±2.17	2.59±1.87
Fen Lisesi (n=19)	6.84±2.27	5.16±2.65	2.84±2.12
Anadolu Lisesi (n=210)	6.07±2.63	4.75±2.26	2.80±2.03
Özel Lise (n=105)	6.10±2.10	4.94±2.19	2.27±1.52
Diğer Liseler (n=45)	6.09±2.67	4.38±2.51	2.51±1.77
	$\chi^2=6.376$ p=0.173	$\chi^2=3.434$ p=0.488	$\chi^2=3.731$ p=0.444
Sınıf Düzeyi			
9. sınıf (n=164)	6.43±2.68	4.84±2.37	2.68±1.96
10. sınıf (n=186)	6.10±2.52	5.08±2.21	3.06±1.89
11. sınıf (n=214)	6.62±2.34	4.86±2.06	2.32±1.77
12. sınıf (n=225)	6.14±2.54	4.73±2.29	2.43±1.83
	F=1.588 p=0.176	F=0.960 p=0.429	F=1.570 p=0.180
Anne Öğretim Durumu			
Okuryazar değil (n=42)	6.64±2.51	4.48±1.94	2.19±1.66
Okuryazar (n=50)	5.88±2.40	5.38±2.44	3.00±2.02
İlköğretim (n=486)	6.44±2.51	4.85±2.14	2.50±1.77
Lise (n=147)	6.14±2.66	4.92±2.42	2.81±2.16
Üniversite (n=64)	6.02±2.35	4.78±2.38	2.86±1.87
	F=1.252 p=0.287	F=1.039 p=0.386	F=2.178 p=0.070
Baba Öğretim Durumu			
Okuryazar değil (n=21)	6.05±1.91	4.67±2.29	2.19±1.40
Okuryazar (n=45)	6.24±2.69	5.38±2.32	2.76±1.80
İlköğretim (n=427)	6.51±2.47	4.81±2.18	2.50±1.84
Lise (n=183)	6.03±2.56	4.75±2.29	2.68±1.94
Üniversite (n=113)	6.17±2.65	5.11±2.26	2.89±1.99
	$\chi^2=7.568$ p=0.109	$\chi^2=4.719$ p=0.317	$\chi^2=5.622$ p=0.229
Anne-Baba Birliktelik Durumu			
Evlili/birlikte (n=705)	6.35±2.46	4.84±2.16	2.54±1.78
Boşanmış/ boşanmamış ayrı (n=60)	6.07±3.09	5.42±2.96	3.35±2.77
Birisi veya ikisi vefat etti (n=24)	6.21±2.80	4.42±1.95	2.54±1.61
	$\chi^2=1.355$ p=0.508	$\chi^2=2.876$ p=0.237	$\chi^2=2.275$ p=0.321

Çizelge 4.5. (Devam) Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre EBÇÖ Puan Ortalamaları

Toplam Gelir Miktarı			
0-1000 TL (n=146)	6.81±2.56	4.88±2.33	2.50±1.83
1001-2000 TL (n=307)	6.21±2.50	4.92±2.22	2.62±1.87
2001-3000 TL (n=186)	6.06±2.44	4.68±2.13	2.60±1.91
3001 TL ve üzeri (n=149)	6.42±2.57	5.00±2.26	2.68±1.90
	F=2.787 p=0.040	F=0.650 p=0.583	F=0.246 p=0.864
Yaşanılan Yer			
Yurtta (n=92)	6.57±2.64	4.73±2.15	2.54±1.98
Aileyle (n=697)	6.29±2.50	4.89±2.24	2.61±1.86
	t=0.980 p=0.327	t= -0.647 p=0.518	t=-0.325 p=0.745
Not Ortalaması			
<54 (n=42)	5.41±2.42	4.59±2.31	2.81±2.13
55-75 (n=247)	6.11±2.66	5.00±2.30	2.88±2.04
> 76 (n=500)	6.52±2.44	4.84±2.19	2.45±1.75
	F=5.972 p=0.003	F=0.904 p=0.405	F=4.507 p=0.011

χ^2 =Kruskal Wallis, F=One-Way Anova, t= Student t testi.

Çizelge 4.5'te ergenlerin sosyodemografik özelliklerine göre EBÇÖ toplam puan ortalamaları verilmiştir. Kız ergenlerin aktif başa çıkma toplam puan ortalaması erkeklerden yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçeklerin toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Ergenlerin yaşına, lise türüne, sınıf düzeyine, anne öğretim durumuna, baba öğretim durumuna, anne-baba birliktelik durumuna ve yaşadıkları yere göre tüm alt ölçeklerin toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Ailenin toplam gelirin'e göre aktif başa çıkma alt ölçeği puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testinde farkın herhangi bir gruptan kaynaklı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçeklerinde anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin not ortalamasına göre aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçekleri toplam puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testine göre aktif başa çıkma için fark notu 55 den düşük olanlar ile 75 den yüksek olanlar arasında, olumsuz başa çıkma için fark not ortalaması 55-75 ile 75'den yüksek olanlardan kaynaklı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Kaçınan başa çıkma alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.6. Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşlarına Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları

Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşlar	Ölçekler ve Alt Ölçekler				
	BFÖ-E ($\bar{x}\pm SS$)	PU			
		Sonuçlar ($\bar{x}\pm SS$)	Sosyal iletişim ($\bar{x}\pm SS$)	Bağımlılık ($\bar{x}\pm SS$)	Toplam ($\bar{x}\pm SS$)
Cep Telefonu Olma Durumu					
Olan (n=674)	59.78±15.24	10.01±7.04	9.09±4.01	10.81±5.61	29.90±13.76
Olmayan (n=115)	61.54±14.73	7.94±7.37	8.67±4.42	9.45±5.44	26.06±13.99
	t=-1.158 p=0.247	t=2.902 p=0.004	t=1.014 p=0.345	t=2.424 p=0.016	t= 2.771 p=0.006
İlk Cep Telefonu Edinilen Yaş					
<10 (n=38)	58.55±13.46	12.71±8.52	10.21±4.47	12.89±6.48	35.82±15.47
11-14 (n=450)	58.48±16.17	10.56±7.17	9.34±4.00	11.25±5.57	31.15±13.77
>15 (n=218)	62.45±13.48	8.20±6.12	8.30±3.80	9.44±5.11	25.94±12.08
	F=5.080 p=0.006	F=1.745 p=0.082	F=1.278 p=0.202	F=1.724 p=0.085	F=2.285 p=0.058
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi					
1 saatten az (n=140)	62.14±14.85	6.68±7.33	7.58±4.45	7.80±5.60	22.06±13.94
1 saat (n=130)	63.59±14.65	7.07±5.77	8.02±3.80	8.70±4.73	23.78±11.44
2 saat (n=164)	60.54±14.83	9.33±6.12	9.26±3.41	10.35±4.60	28.94±11.01
3 saat (n=156)	59.04±14.95	9.40±5.68	8.81±3.64	10.96±4.69	29.16±10.84
4 saat (n=80)	57.32±14.94	13.28±7.45	10.04±4.02	13.02±5.55	36.34±13.43
5 saat (n=62)	56.27±16.31	14.90±6.68	10.81±3.71	13.90±5.89	39.61±12.76
6 saat ve üzeri (n=56)	55.69±15.59	14.52±8.21	11.54±4.85	14.79±6.43	40.84±16.85
	F=3.677 p=0.001	F=24.048 p=0.001	F=11.667 p=0.001	F=23.186 p=0.001	F=31.408 p=0.001
Cep Telefonu Kullanım Amacı					
İletişim/haberleşme					
Evet (n=554)	60.67±15.19	9.19±6.85	8.84±4.08	10.24±5.50	28.27±13.40
Hayır (n=235)	58.56±15.05	10.90±7.60	9.47±4.03	11.49±5.74	31.86±14.60
	t= 1.787 p=0.074	t= -3.097 p=0.002	t= -2.006 p=0.045	t= -2.878 p=0.004	t= -3.351 p=0.001
Mesajlaşma					
Evet (n=381)	59.4±15.13	10.56±6.94	9.44±3.97	11.23±5.66	31.23±13.68
Hayır (n=408)	60.64±15.19	8.91±7.20	8.64±4.14	10.02±5.49	27.57±13.80
	t= -1.147 p=0.252	t= 3.272 p=0.001	t= 2.773 p=0.006	t= 3.047 p=0.002	t= 3.738 p=0.001
Oyun Oynama					
Evet (n=194)	57.89±15.09	11.89±7.18	9.94±4.01	11.77±5.86	33.60±13.80
Hayır (n=595)	60.74±15.14	8.99±6.96	8.73±4.05	10.23±5.46	27.95±13.60
	t= -2.280 p=0.023	t= 4.992 p=0.001	t= 3.617 p=0.002	t= 3.358 p=0.002	t= 5.006 p=0.001
İnternet					
Evet (n=509)	59.19±15.46	10.64±6.99	9.49±4.01	11.37±5.51	31.49±13.51
Hayır (n=280)	61.59±14.51	8.01±7.06	8.19±4.07	9.23±5.52	25.42±13.63
	t= -2.130 p=0.033	t= 4.992 p=0.001	t= 3.617 p=0.001	t= 3.358 p=0.001	t= 5.006 p=0.001
Diğer Nedenler					
Evet (n=143)	58.04±15.99	10.90±7.58	9.32±4.48	11.29±5.99	31.51±14.81
Hayır (n=655)	60.48±14.96	9.44±6.99	8.96±3.98	10.46±5.50	28.86±13.60
	t= -1.741 p=0.082	t= 5.040 p=0.001	t= 4.349 p=0.001	t= 5.205 p=0.001	t= 6.014 p=0.001

Çizelge 4.6. (Devam) Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ile Uğraşlarına Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları

Cep Telefonunun En Çok Olumlu Etkisi Görüşü					
İstediğine Ulaşabilme (n=230)	59.38±13.89	10.01±6.82	9.49±3.74	11.18±5.58	30.68±13.15
Araştırma Olanağı (n=225)	61.20±14.78	7.81±6.36	8.40±3.96	9.39±5.30	25.60±12.90
İletişim Olanağı (n=223)	61.84±14.78	9.14±6.57	8.47±4.04	10.15±5.29	27.76±13.04
Zaman Geçirme (n=109)	55.29±18.20	14.11±8.37	10.48±4.60	12.87±6.07	27.46±15.22
	F=5.269 p=0.001	F=21.363 p=0.001	F=9.065 p=0.001	F=11.225 p=0.001	F=21.156 p=0.001
Boş Zaman Değerlendirme Durumu					
Değerlendiren (n=625)	59.98±15.45	9.64±7.13	8.90±4.07	10.49±5.66	29.02±13.84
Değerlendirmeyen (n=164)	60.26±14.11	9.94±7.10	9.51±4.05	11.06±5.35	30.51±13.88
	t=-0.211 p=0.833	t= -0.489 p=0.625	t=-1.739 p=0.083	t=-1.181 p=0.238	t=-1.239 p=0.216
Boş Zamanlarını Değerlendirdiği Uğraş					
Spor (n=167)	48.56±13.15	9.31±6.64	8.80±3.59	10.46±5.30	28.57±13.16
Müzik (n=77)	51.29±14.49	11.38±8.70	8.69±4.29	11.23±5.79	31.30±14.50
İnternet (n=53)	52.50±14.06	12.09±8.14	9.40±4.55	10.98±6.05	32.47±14.08
Kitap Okuma (n=194)	46.64±13.92	8.55±6.78	8.66±4.16	9.40±5.41	26.61±13.90
Sanatsal Etkinlik (n=52)	50.11±14.21	9.42±6.74	10.00±4.18	10.69±6.11	30.12±14.21
Diğer (n=65)	50.64±13.38	9.63±6.40	8.92±3.85	12.02±5.90	30.57±13.29
Çalışanlar (n=17)	49.17±13.28	9.24±5.96	8.35±5.01	11.47±5.87	29.06±13.20
	$\chi^2=11.334$ p=0.058	$\chi^2=12.574$ p=0.051	$\chi^2=5.369$ p=0.497	$\chi^2=13.935$ p=0.030	$\chi^2=13.428$ p=0.037
Sigara Kullanma Durumu					
Kullanan (n=100)	53.85±17.04	14.65±8.71	10.78±4.61	12.83±6.33	38.32±16.48
Kullanmayan (n=689)	60.94±14.68	8.99±6.56	8.77±3.93	10.29±5.42	28.06±12.94
	t=-4.416 p=0.001	t=6.248 p=0.001	t=4.116 p=0.001	t=3.822 p=0.001	t=5.938 p=0.001
Stresli Olaylarda Yardım Alma Durumu					
Alan (n=515)	60.15±15.55	9.90±7.29	9.02±4.01	10.56±5.53	29.48±13.83
Almayan (n=274)	59.75±14.43	9.34±6.80	9.04±4.20	10.70±5.73	29.08±13.92
	t=0.347 p=0.729	t=1.067 p=0.286	t=-0.085 p=0.933	t= -0.353 p=0.725	t=0.381 p=0.704
Yardım Alınan Kaynak					
Aile (n=245)	63.22±13.88	8.20±6.34	8.40±3.72	9.82±5.36	26.42±12.43
Arkadaşlar (n=180)	58.72±15.17	10.76±7.27	9.52±4.07	11.32±5.61	31.60±14.19
Akraba/Komşu (n=15)	53.86±15.16	14.07±7.91	7.67±3.83	9.00±4.64	30.73±12.73
Profesyoneller (n=75)	54.90±19.13	12.75±8.71	9.97±4.55	11.25±5.85	33.97±15.36
	$\chi^2=0.826$ p=0.480	$\chi^2=30.992$ p=0.001	$\chi^2=12.823$ p=0.005	$\chi^2=9.626$ p=0.022	$\chi^2=23.938$ p=0.001

χ^2 =Kruskal Wallis F= One-way anova t= Student t

Çizelge 4.6’da ergenlerin cep telefonu kullanımı ile uğraşlarına göre BFÖ-E, PU ve alt ölçek toplam puan ortalamaları verilmiştir. Cep telefonu sahibi olan öğrencilerin olmayanlara göre PU toplam, sonuçlar, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). BFÖ-E ve sosyal iletişim alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Ergenlerin ilk cep telefonu edindiği yaşa göre BFÖ-E toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testi sonucuna göre BFÖ-E’de farkın 11-14 yaşlar arasındakilerle 15 yaşından büyüklerden kaynaklı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim ve bağımlılık alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Ergenlerin günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testi sonucuna göre PU toplamda farkı günlük ortalama 1 saatten az ve 1 saat kullananlar ile 2, 3, 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananlar, 2 saat kullananlar ile 1 saatten az, 1, 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananlar, 3 saat kullananlar ile 1 saatten az, 2, 4, 5 saat ve 6 saatten fazla kullananlar, 4 saat kullananlar ile 1 saatten az, 1, 2, 3 saat, 6 saatten fazla kullananlar, 5 saat kullananlar ile 1 saatten az, 1, 2, 3 saat kullananların oluşturduğu bulunmuştur. Sonuçlar alt ölçeğinde farkı 1 saatten az ile 2, 3, 4, 5 saat, 6 saat ve üzeri kullananlar, 1 saat kullananlar ile 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananlar, 2 ve 3 saat kullananlar ile 1 saatten az, 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananlar, 4 ve 5 saat kullananlar ile 1 saatten az, 1, 2, 3 saat kullananların oluşturduğu bulunmuştur. Sosyal iletişim alt ölçeğinde farkı 1 saatten az kullananlar ile 2, 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananların, 1 saat kullananlar ile 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananların, 2 saat kullananlar ile 1 saatten az ve 6 saatten fazla kullananların, 3 saat kullananlar ile 5 saat ve 6 saatten fazla kullananların, 4 saat kullananlar ile 1 saatten az ve 1 saat kullananların, 5 saat kullananlar ile 1 saatten az, 1, 3 saat kullananların oluşturduğu bulunmuştur. Bağımlılık alt ölçeğinde farkı 1 saatten az kullananlar ile 2, 3, 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananların, 1 saat kullananlar ile 3, 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananların, 2 saat kullananların 1 saatten az, 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananların, 3 saat kullananlar ile 1 saatten az, 1, 5 saat, 6 saatten fazla kullananların, 4 saat kullananlar ile 1 saatten az, 1, 2 saat kullananların, 5 saat kullananlar ile 1 saatten az, 1, 2, 3 saat kullananların oluşturduğu bulunmuştur. BFÖ-E için ise farkı günlük ortalama 1 saatten az ile 4, 5, 6 saatten fazla, 1 saat ile 3, 4, 5, 6 saatten fazla, 2 saat

ile 6 saatten fazla, 3 saat ile 1 saat, 4, 5, 6 saat ile 1 saatten az, 1 saat kullananların meydana getirdiği belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Cep telefonu kullanım amacı iletişim/haberleşme olmayanların olanlara göre PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçekleri toplam puan ortalamaları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BFÖ-E ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Cep telefonu kullanım amacı mesajlaşmak olanlarda PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim ve bağımlılık alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim ve bağımlılık alt ölçeklerinde ise cep telefonu kullanım amacı mesajlaşmak olanların toplam puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). BFÖ-E ölçeğinde ise anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Cep telefonu kullanım amacı oyun oynamak ve interneti kullanmak olanların olmayanlara göre BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Cep telefonu kullanım amacı belirtilenlerin dışında olanların olmayanlara göre PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim bağımlılık alt ölçeği toplam puan ortalamaları daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BFÖ-E ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Ergenlerin cep telefonlarının en olumlu etkisi tercihlerinde BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). İleri analiz Bonferroni testine göre PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçeklerinde farkın telefonuyla zaman geçirme ile istediğine ulaşabilme, araştırma olanağı, iletişim olanağı için kullananlar arasında olduğu saptanmıştır. BFÖ-E ölçeğinde ise farkın telefonuyla zaman geçirme ile araştırma olanağı ve iletişim olanağı için kullananlar arasında olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Boş zamanlarında ilgilenilen uğraşlarına göre ergenlerin PU toplam ve bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Yapılan ileri analiz Bonferroni testine göre fark bağımlılık alt ölçeğinde kitap okuyanlar ile belirtilenlerin dışında uğraşı olanlardan kaynaklı olduğu, PU toplamda ise herhangi bir gruptan kaynaklı olmadığı belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Sigara kullanan ergenlerin kullanmayanlara göre PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları, sigara kullanmayanların ise kullananlara göre BFÖ-E toplam puan ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Stresli bir durumla karşılaşınca yardım alan ergenlerin kimlerden yardım aldığı durumunda PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim ve bağımlılık alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Bonferroni testine göre farkın PU toplamda aileden yardım alanlarla arkadaş ve profesyonellerden yardım alanlar, sonuçlarda aileden yardım alanlarla arkadaşlar, profesyoneller, akraba/komşudan yardım alanlar, sosyal iletişim ve bağımlılıkta aileden yardım alanlarla arkadaşlar ve profesyonellerden yardım alanlar arasında olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Ergenlerin boş zamanlarında bir uğraşının olup olmaması ve stresli bir durumla karşılaşınca yardım isteme konusunda tüm ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.7. Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşlarına Göre EBÇÖ Puan Ortalamaları

Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşlar	EBÇÖ		
	Aktif Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)	Kaçınan Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)	Olumsuz Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)
Cep Telefonu Sahibi Olma Durumu			
Olan (n=674)	6.32±2.49	4.89±2.20	2.63±1.85
Olmayan (n=115)	6.35±2.71	4.72±2.39	2.45±2.00
	t=-0.141 p=0.889	t= 0.761 p=0.447	t=0.964 p=0.335
İlk Cep Telefonu Edinilen Yaş			
<10 yaş (n=38)	5.82±2.53	5.47±2.68	3.32±2.12
11-14 yaş (n=450)	6.23±2.49	4.82±2.22	2.75±1.90
>15 yaş (n=218)	6.53±2.50	4.84±2.05	2.22±1.65
	F=1.830 p=0.161	F=1.553 p=0.212	F=9.903 p=0.001
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi			
1 saatten az (n=140)	6.52±2.77	4.69±2.30	2.37±1.76
1 saat (n=130)	6.65±2.34	4.45±2.09	2.44±1.87
2 saat (n=164)	6.25±2.54	4.98±2.06	2.21±1.62
3 saat (n=156)	6.24±2.39	4.83±2.10	2.65±1.91
4 saat (n=80)	6.23±2.40	5.31±1.95	3.12±1.86
5 saat (n=62)	5.89±2.42	5.10±2.51	3.23±2.00
6 saat ve üzeri (n=56)	6.13±2.82	5.20±2.99	3.16±2.23
	F=0.943 p=0.463	F=1.837 p=0.089	F=4.866 p=0.001
Cep Telefonu Kullanım Amacı			
İletişim/Haberleşme			
Evet (n=554)	6.40±2.51	4.81±2.20	2.55±1.83
Hayır (n=235)	6.15±2.55	5.02±2.30	2.74±1.98
	t= 1.266 p=0.206	t= -1.212 p=0.226	t=-1.297 p=0.210
Mesajlaşma			
Evet (n=381)	6.15±2.48	4.91±2.27	2.71±1.91
Hayır (n=418)	6.48±2.54	4.83±2.19	2.50±1.84
	t= -1.845 p=0.065	t= 0.535 p=0.592	t= 1.603 p=0.109
Oyun Oynama			
Evet (n=194)	6.16±2.46	5.01±2.28	2.92±2.03
Hayır (n=605)	6.37±2.54	4.82±2.21	2.50±1.81
	t= -1.008 p=0.314	t= 1.014 p=0.311	t= 2.698 p=0.007
İnternet			
Evet (n=509)	6.33±2.48	4.95±2.20	2.65±1.91
Hayır (n=280)	6.31±2.59	4.71±2.27	2.51±1.81
	t= 0.074 p=0.941	t= 1.452 p=0.147	t= 0.989 p=0.323
Diğer Nedenler			
Evet (n=143)	5.76±2.75	5.11±2.34	2.99±2.03
Hayır (n=654)	6.45±2.45	4.82±2.20	2.52±1.83
	t= -2.957 p=0.003	t= 1.439 p=0.150	t= 2.758 p=0.006

Çizelge 4.7. (Devam) Ergenlerin Cep Telefonu Kullanımı ve Uğraşlarına Göre EBÇÖ Puan Ortalamaları

Cep Telefonunun En Çok Olumlu Etkisi Görüşü			
İstediğine Ulaşabilme (n=230)	6.31±2.20	4.78±2.11	2.42±1.61
Araştırma Olanığı (n=225)	6.59±2.50	4.83±2.31	2.45±1.93
İletişim Olanığı (n=223)	6.42±2.68	4.79±2.16	2.60±1.88
Zaman Geçirme (n=109)	5.60±2.73	5.28±2.40	3.33±2.10
	F=4.040 p=0.007	F=1.486 p=0.217	F=6.909 p=0.001
Boş Zaman Değerlendirme Durumu			
Değerlendiren (n=625)	6.29±2.47	4.87±2.18	2.58±1.82
Değerlendirmeyen (n=164)	6.46±3.70	4.88±2.39	2.70±2.06
	t= -0.805 p=0.421	t=-0.080 p=0.936	t=-0.742 p=0.489
Boş Zamanlarını Değerlendirdiği Uğraş			
Spor (n=167)	6.44±2.48	4.83±2.01	2.57±1.62
Müzik (n=77)	5.91±2.27	5.04±2.00	2.97±1.98
İnternet (n=53)	5.83±2.84	4.83±2.58	3.02±2.21
Kitap Okuma (n=194)	6.28±2.41	4.80±2.37	2.34±1.77
Sanatsal Etkinlik (n=52)	6.15±2.39	4.71±2.14	2.83±1.93
Diğer (n=65)	6.63±2.71	4.78±1.95	2.18±1.55
Çalışanlar (n=17)	6.47±1.94	5.82±2.07	3.06±2.46
	$\chi^2=8.676$ p=0.193	$\chi^2=6.212$ p=0.399	$\chi^2=6.200$ p=0.400
Sigara Kullanma Durumu			
Kullanan (n=100)	5.44±2.68	5.22±2.55	3.73±2.28
Kullanmayan (n=689)	6.45±2.47	4.82±2.17	2.44±1.75
	t=-3.783 p=0.001	t=1.686 p=0.092	t=6.601 p=0.001
Stresli Olaylarda Yardım Alma Durumu			
Alan (n=515)	6.84±2.43	4.64±2.11	2.54±1.82
Almayan (n=274)	5.37±2.40	5.29±2.38	2.71±1.97
	t=8.151 p=0.001	t=-3.891 p=0.001	t=-1.229 p=0.219
Yardım Alınan Kaynak			
Aile (n=245)	7.24±2.42	4.43±2.12	2.18±1.67
Arkadaşlar (n=180)	6.51±2.21	4.80±2.06	2.61±1.78
Akraba/Komşu (n=15)	6.20±1.97	4.47±1.85	3.07±1.49
Profesyoneller (n=75)	6.29±2.90	4.96±2.27	3.40±2.12
	$\chi^2=13.974$ p=0.003	$\chi^2=4.719$ p=0.194	$\chi^2=24.587$ p=0.001

χ^2 =Kruskal Wallis, F= One-way anova, t= Student t testi.

Çizelge 4.7’de ergenlerin cep telefonu kullanımı ve uğraşlarına göre EBCÖ alt ölçek toplam puan ortalamaları verilmiştir. Ergenlerin ilk defa cep telefonu edindikleri yaşa göre olumsuz başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı belirlenmiştir ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testine göre farkın 15 yaşından büyükler ile 10 yaşında küçükler ve 11-14 yaş arasındakilerden kaynaklı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt ölçeklerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre olumsuz başa çıkma alt ölçeği toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testine göre farkın 1saatten az ve 2 saat kullananlar ile 4, 5 saat, 6 saatten fazla kullananlar, 4 ve 5 saat kullananlar ile 2 saat kullananlar arasından kaynaklı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt ölçeklerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Cep telefonu kullanım amacı iletişim/haberleşme, mesajlaşma ve internet olan öğrencilerin tüm alt ölçeklerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Cep telefonu kullanım amacı oyun oynamak olan öğrencilerin olumsuz başa çıkma alt ölçeği toplam puan ortalamaları daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt ölçeklerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Cep telefonunu belirtilen amaçların dışında kullanmayan ergenlerin aktif başa çıkma ve başka amaçlarla kullananların olumsuz başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalamaları daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Kaçınan başa çıkma alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Ergenlerin cep telefonlarının en olumlu etkisi tercihlerinde aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testine göre aktif başa çıkma alt ölçeğinde farkı telefonunu zaman geçirme ile araştırma olanağı ve iletişim olanağı için kullananlar, olumsuz başa çıkma alt ölçeğinde ise farkı telefonunu zaman geçirme ile istediğine ulaşabilme, araştırma olanağı ve iletişim olanağı için kullananlar arasında olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kaçınan başa çıkma alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Sigara kullanmayan öğrencilerin kullananlara göre aktif başa çıkma alt ölçeği toplam puan ortalamaları, kullananların olumsuz başa çıkma toplam puan ortalamaları kullanmayanlara göre daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Stresli bir olayla karşılaşınca yardım alan ergenlerin almayanlara göre aktif başa çıkma, almayanların alanlara göre kaçınan başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalamaları yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Olumsuz başa çıkma alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Stresli bir durumla karşılaşınca yardım alan ergenlerin kimlerden yardım aldığı durumunda aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). İleri analiz Bonferroni testine göre aktif başa çıkmada farkı aileden yardım alanlar ile arkadaşlarından yardım alanlar, olumsuz başa çıkmada aileden yardım alanlar ile profesyonellerden yardım alanlar, akraba/komşudan yardım alanlar ile profesyonellerden yardım alanlar arasında olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Kaçınan başa çıkma alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin cep telefonu sahibi olması, boş zamanlarını değerlendirme durumu, boş zamanlarını değerlendirdiği herhangi bir uğraşı olmasına göre tüm alt ölçeklerde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.8. Ergenlerin Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlara Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları

Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlar	Ölçekler ve Alt Ölçekler				
	BFÖ-E ($\bar{x}\pm SS$)	PU			
		Sonuçlar ($\bar{x}\pm SS$)	Sosyal iletişim ($\bar{x}\pm SS$)	Bağımlılık ($\bar{x}\pm SS$)	Toplam ($\bar{x}\pm SS$)
Dengesiz Beslenme					
Evet (n=116)	55.78±16.98	13.88±8.52	9.78±4.46	12.33±6.86	35.98±16.57
Hayır(n=673)	60.77± 4.72	8.99±6.60	8.90±3.99	10.31±5.30	28.19±13.01
	t= -3.290 p=0.001	t=5.879 p=0.001	t= 2.175 p=0.030	t= 3.012 p=0.003	t= 4.814 p=0.001
Fastfood Tarzı Beslenmede Artış					
Evet (n=70)	56.77±16.61	14.71±7.52	10.77±4.18	14.79±6.21	40.27±14.74
Hayır (n=719)	60.36±14.99	9.22±6.89	8.86±4.03	10.20±5.37	28.27±13.32
	t= -1.890 p=0.059	t= 6.319 p=0.001	t= 3.786 p=0.001	t= 5.966 p=0.001	t= 7.131 p=0.001
Gözlerde Yanma					
Evet (n= 248)	60.02±13.54	11.98±7.63	9.63±4.20	11.57±5.90	33.18±14.74
Hayır (n=551)	60.04±15.87	8.66±6.63	8.75±3.99	10.17±5.41	27.58±13.07
	t= -0.016 p=0.988	t= 5.899 p=0.001	t= 2.844 p=0.005	t= 3.177 p=0.002	t= 5.121 p=0.001
Unutkanlık					
Evet (n=171)	56.13±14.55	11.91±7.40	9.54±4.09	11.55±6.32	33.01±14.99
Hayır (n=618)	61.11±15.17	9.09±6.92	8.88±4.06	10.35±5.36	28.32±13.36
	t= -3.825 p=0.001	t= 4.643 p=0.001	t= 1.879 p=0.061	t= 2.492 p=0.013	t= 3.947 p=0.001
Baş Ağrısı					
Evet (n=251)	58.73±14.51	11.69±7.27	9.61±4.20	11.36±5.77	32.65±14.34
Hayır (n=537)	60.64±15.44	8.78±6.87	8.76±3.99	10.26±5.49	27.80±13.36
	t= -1.648 p=0.100	t= 5.427 p=0.001	t= 2.742 p=0.006	t= 2.563 p=0.011	t= 4.634 p=0.001
Yorgunluk					
Evet (n=247)	56.74±15.43	12.34±7.41	9.88±4.44	11.56±6.16	33.78±15.23
Hayır (n=552)	61.54±14.82	8.50±6.65	8.64±3.83	10.17±5.27	27.32±12.69
	t= -4.169 p=0.001	t= 7.236 p=0.001	t= 3.789 p=0.001	t= 3.068 p=0.002	t= 6.219 p=0.001
Reflekslerde Azalma					
Evet (n=41)	55.95±15.77	15.00±7.85	10.17±4.71	13.68±6.05	38.85±15.67
Hayır (n=748)	60.26±15.11	9.41±6.97	8.96±4.03	10.44±5.53	28.82±13.57
	t= -1.774 p=0.076	t=4.965 p=0.001	t= 1.850 p=0.065	t= 3.639 p=0.001	t= 5.472 p=0.001
Sosyal İlişkilerde Kopukluk					
Evet (n=185)	56.49±15.98	12.76±8.40	9.58±4.66	11.31±6.03	33.65±15.82
Hayır (n=604)	61.13±14.75	8.77±6.40	8.86±3.86	10.39±5.45	28.02±12.92
	t= -3.668 p=0.001	t= 6.871 p=0.001	t= 1.931 p=0.055	t= 1.844 p=0.066	t= 4.913 p=0.001
Uykusuzluk					
Evet (n=297)	56.98±14.77	12.51±7.40	9.69±4.39	11.79±6.12	33.99±14.56
Hayır (n=492)	61.88±15.12	8.01±6.38	8.62±3.82	9.89±5.13	26.53±12.62
	t= -4.445 p=0.001	t= 8.692 p=0.001	t= 3.479 p=0.001	t= 4.486 p=0.001	t=7.591 p=0.001

Çizelge 4.8. (Devam) Ergenlerin Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlarına Göre BFÖ-E ve PU Puan Ortalamaları

Kekeleme					
Evet (n=38)	54.89±15.97	15.55±7.62	11.89±4.64	14.61±6.93	42.05±15.99
Hayır (n=751)	60.3±15.09	9.41±6.97	8.88±3.99	10.41±5.45	28.70±13.43
	t= -2.147 p=0.032	t= 5.278 p=0.001	t= 3.928 p=0.001	t=3.680 p=0.001	t= 5.922 p=0.001
Huzursuzluk					
Evet (n=116)	54.16±14.25	13.78±7.94	9.69±4.57	12.07±5.97	35.53±15.01
Hayır (n=673)	61.05±15.1	9.00±6.73	8.91±3.97	10.36±5.50	28.27±13.37
	t= -4.579 p=0.001	t= 5.405 p=0.001	t= 1.901 p=0.058	t= 3.058 p=0.002	t= 5.307 p=0.001
Depresyon					
Evet (n=87)	54.3±14.86	13.37±7.21	10.37±4.38	12.53±6.47	36.26±15.19
Hayır (n=702)	60.75±15.06	9.25±6.98	8.86±4.01	10.37±5.44	28.48±13.45
	t= -3.772 p=0.001	t= 5.172 p=0.001	t= 3.057 p=0.003	t= 2.983 p=0.004	t= 5.018 p=0.001
Kulakta Çınlama					
Evet (n=65)	55.05±16.2	14.77±9.06	10.09±4.71	12.52±7.00	37.68±17.83
Hayır (n=724)	60.49±15	9.25±6.74	8.93±4.00	10.41±5.42	28.59±13.20
	t= -2.781 p=0.006	t= 4.796 p=0.001	t= 1.927 p=0.058	t= 2.699 p=0.009	t= 5.147 p=0.001
Zaman Kaybı					
Evet (n=432)	59.64±14.72	10.34±6.79	9.42±3.94	11.09±5.75	30.85±13.42
Hayır (n=346)	60.52±15.7	8.94±7.44	8.55±4.19	10.02±5.36	27.51±14.17
	t= 2.832 p=0.005	t= 2.765 p=0.006	t= 2.974 p=0.003	t= 2.696 p=0.007	t= 3.392 p=0.001
İş Veriminde Azalma					
Evet (n=105)	56.47±15.25	12.60±7.54	10.26±4.76	11.83±6.05	34.69±15.83
Hayır (n=684)	60.59±15.09	9.26±6.95	8.84±3.93	10.42±5.51	28.52±13.37
	t= -2.600 p=0.009	t= 4.532 p=0.001	t=2.908 p=0.004	t= 2.406 p=0.016	t= 3.791 p=0.001
Hiçbir Belirti Yaşamama					
Evet (n=136)	65.21±15.27	5.53±5.79	8.01±3.89	9.83±5.15	13.36±12.58
Hayır (n=653)	58.96±14.94	10.59±7.06	9.24±4.08	10.77±5.68	30.61±13.79
	t= 4.437 p=0.001	t= -7.870 p=0.001	t= -3.256 p=0.001	t= -1.809 p=0.071	t= -5.688 p=0.001

t= Student t testi

Çizelge 4.8’de ergenlerin uzun süreli cep telefonu kullanımı sonucu oluşan durumlar ve ölçeklerin toplam puan ortalamaları verilmiştir. Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak dengesiz beslenme, yorgunluk, uykusuzluk, kekeleme, depresyon, zaman kaybı ve iş veriminde azalma durumlarında BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçekler toplam puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.05). Belirtileri yaşamayanların yaşayanlara göre BFÖ-E toplam puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. PU ve alt ölçeklerin tümünde uzun süreli cep telefonu kullanımına

bağlı olarak belirtileri yaşayanların yaşamayanlara göre toplam puan ortalamaları daha yüksektir.

Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak fastfood tarzı beslenmede artış, gözlerde yanma ve baş ağrısı durumunda PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Belirtileri yaşayanların yaşamayanlara göre PU toplam ve alt ölçek toplam puan ortalamaları daha yüksektir. BFÖ-E için anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak unutkanlık, huzursuzluk ve kulakta çınlama durumunda BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Belirtileri yaşamayanların yaşayanlara göre BFÖ-E, yaşayanların ise yaşamayanlara göre PU toplam sonuçlar ve bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları yüksek belirlenmiştir. Sosyal iletişim alt ölçeği için anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak reflekslerde azalma yaşayanların yaşamayanlara göre PU toplam, sonuçlar, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalaması yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BFÖ-E ve sosyal iletişim alt ölçeği için anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak sosyal ilişkilerde kopukluk yaşayanların durumunda BFÖ-E, PU toplam ve sonuçlar alt ölçek toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BFÖ-E için belirtileri yaşamayanların yaşayanlara göre toplam puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. PU toplam ve sonuçlar alt ölçeklerinde belirtileri yaşayanların yaşamayanlara göre toplam puan ortalamaları yüksek olarak belirlenmiştir. Sosyal iletişim ve bağımlılık için anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak herhangi bir belirti yaşamayanların durumunda BFÖ-E, PU toplam, sonuçlar ve sosyal iletişim alt ölçeği toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Herhangi bir belirti yaşamayanların yaşayanlara göre BFÖ-E, yaşayanların yaşamayanlara göre PU toplam, sonuçlar ve sosyal iletişim alt ölçek toplam puan ortalamaları daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bağımlılık alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.9. Ergenlerin Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlara Göre EBÇÖ Puan Ortalamaları

Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlar	EBÇÖ		
	Aktif Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)	Kaçınan Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)	Olumsuz Başa Çıkma ($\bar{x}\pm SS$)
Dengesiz Beslenme			
Evet (n=116)	6.12±2.74	5.78±2.55	3.35±2.14
Hayır (n=673)	6.36±2.48	4.71±2.13	2.47±1.80
	t= -0.937 p=0.349	t= 4.859 p=0001	t=4.728 p=0.001
Fastfood Tarzı Beslenmede Artış			
Evet (n=70)	5.96±3.09	5.51±2.72	3.26±2.09
Hayır (n=719)	6.36±2.46	4.81±2.17	2.54±1.84
	t=-1.274 p=0.203	t= 2.114 p=0.038	t= 2.770 p=0.007
Gözlerde Yanma			
Evet (n= 248)	6.41±2.53	5.17±2.29	2.75±1.97
Hayır (n=651)	6.28±2.51	4.73±2.19	2.54±1.83
	t= 0.665 p=0.506	t= 2.535 p=0.011	t=1.489 p=0.137
Unutkanlık			
Evet (n=171)	6.19±2.67	5.27±2.54	3.01±2.04
Hayır(n=618)	6.36±2.48	4.76±2.12	2.49±1.81
	t= -0.798 p=0.425	t= 2.437 p=0.016	t=2.988 p=0.003
Baş Ağrısı			
Evet (n=251)	6.45±2.60	5.42±2.42	2.72±1.86
Hayır (n=638)	6.26±2.48	4.61±2.09	2.55±1.88
	t= 0.978 p=0.328	t= 4.794 p=0.001	t=1.232 p=0.218
Yorgunluk			
Evet (n=247)	6.32±2.49	5.27±2.40	2.77±1.95
Hayır (n=542)	6.33±2.54	4.69±2.12	2.53±1.83
	t= -0.056 p=0.956	t= 3.409 p=0.001	t=1.680 p=0.093
Reflekslerde Azalma			
Evet (n=41)	5.66±3.04	5.34±2.99	2.93±2.40
Hayır (n=738)	6.36±2.48	4.84±2.18	2.59±1.84
	t= -1.737 p=0.083	t= 1.394 p=0.164	t=1.135 p=0.257
Sosyal İlişkilerde Kopukluk			
Evet (n=185)	5.98±2.38	4.96±2.34	3.10±2.09
Hayır (n=604)	6.43±2.55	4.84±2.19	2.45±1.78
	t= -2.133 p=0.033	t= 0.647 p=0.518	t=4.137 p=0.001
Uykusuzluk			
Evet (n=297)	6.27±2.54	5.17±2.38	3.02±2.03
Hayır (n=492)	6.34±2.51	4.69±2.11	2.35±1.73
	t= -0.495 p=0.621	t= 2.943 p=0.003	t=4.923 p=0.001

Çizelge 4.9. (Devam) Ergenlerin Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlara Göre EBCÖ Puan Ortalamaları

Kekeleme			
Evet (n=38)	6.08±3.02	5.89±2.84	3.21±2.40
Hayır (n=741)	6.34±2.49	4.82±2.18	2.57±1.84
	t= -0.612 p=0.540	t= 2.922 p=0.004	t=1.618 p=0.114
Huzursuzluk			
Evet (n=116)	6.12±2.75	5.55±2.53	3.29±1.95
Hayır (n=673)	6.36±2.48	4.75±2.15	2.48±1.84
	t= -0.937 p=0.349	t= 3.599 p=0.001	t=4.338 p=0.001
Depresyon			
Evet (n=87)	6.34±2.78	6.05±2.47	3.44±2.01
Hayır (n=702)	6.32±2.49	4.72±2.15	2.50±1.83
	t= 0.085 p=0.932	t= 5.311 p=0.001	t=4.447 p=0.001
Kulakta Çınlama			
Evet (n=65)	6.28±2.73	5.74±2.67	3.86±2.01
Hayır (n=724)	6.33±2.50	4.79±2.17	2.49±1.82
	t= -0.154 p=0.877	t= 2.783 p=0.007	t=5.762 p=0.001
Zaman Kaybı			
Evet (n=432)	6.38±2.44	4.98±2.27	2.77±1.91
Hayır (n=357)	6.25±2.61	4.73±2.17	2.40±1.81
	t= 0.720 p=0.471	t= 1.588 p=0.113	t=2.734 p=0.006
İş Veriminde Azalma			
Evet (n=105)	6.26±2.68	5.55±2.49	3.12±2.16
Hayır (n=684)	6.33±2.50	4.76±2.17	2.52±1.82
	t= -0.288 p=0.773	t= 3.397 p=0.001	t=3.071 p=0.008
Hiçbir Belirti Yaşamama			
Evet (n=136)	6.53±2.75	4.56±2.20	2.16±1.87
Hayır (n=653)	6.28±2.47	4.94±2.23	2.70±1.86
	t= 1.057 p=0.291	t= -1.811 p=0.071	t=-3.078 p=0.002

t= Student t testi

Çizelge 4.9’da ergenlerin uzun süreli cep telefonu kullanımı sonucu oluşan durumlara göre EBÇÖ toplam puan ortalamaları verilmiştir. Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak dengesiz beslenme, fastfood tarzı beslenmede artış, unutkanlık, uykusuzluk, huzursuzluk, depresyon, kulakta çınlama ve iş veriminde azalma durumunda kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Belirtileri yaşayanların yaşamayanlara göre toplam puan ortalamaları daha yüksektir. Aktif başa çıkma için anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak gözlerde yanma, baş ağrısı, yorgunluk ve kekeleme yaşama durumunda kaçınan başa çıkma alt ölçeği toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Belirtileri yaşayanların yaşamayanlara göre toplam puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma için anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak sosyal ilişkilerde kopukluk durumunda aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçekleri toplam puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sosyal ilişkilerde kopukluk yaşayanların yaşamayanlara göre olumsuz başa çıkma toplam puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Kopukluk yaşamayanların yaşayanlara göre aktif başa çıkma toplam puan ortalamaları daha yüksektir. Kaçınan başa çıkma için anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak herhangi bir belirti yaşamayanların ve zaman kaybı durumunda olumsuz başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Belirti yaşayanların yaşamayanlara göre toplam puan ortalaması daha yüksek olup aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt ölçeklerde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak reflekslerde azalma durumunda tüm alt ölçeklerde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.10. PU ile BFÖ-E ve EBÇÖ Korelasyonları (n=789)

PU	BFÖ-E	EBÇÖ		
		Aktif Başa Çıkma	Kaçınan Başa Çıkma	Olumsuz Başa Çıkma
Sonuçlar	r=0.299 p=0.001	r=-0.117 p=0.001	r=0.214 p=0.001	r=-0.336 p=0.001
Sosyal İletişim	r=0.195 p=0.001	r=-0.130 p=0.001	r=0.163 p=0.001	r=-0.229 p=0.001
Bağımlılık	r=0.195 p=0.001	r=-0.140 p=0.001	r=0.157 p=0.001	r=-0.217 p=0.001
Toplam	r=0.290 p=0.001	r=-0.155 p=0.001	r=0.221 p<0.001	r=-0.328 p=0.001
BFÖ-E		r=0.129 p=0.001	r=-0.129 p=0.001	r=-0.235 p=0.001

r: Spearman korelasyon katsayısı, n: kişi sayısı

Çizelge 4.10’da ölçek ve alt ölçeklerin korelasyon sonuçları verilmektedir. BFÖ-E ile PU toplam (r=-0.155), sonuçlar (r=-0.117), sosyal iletişim (r=-0.130), bağımlılık (r=-0.140) alt ölçekleri, kaçınan başa çıkma (r=-0.129) ve olumsuz başa çıkma (r=-0.235) arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki belirlenmiştir. Benzer şekilde PU sonuçlar (r=-0.336) ve PU toplam puanları ile olumsuz başa çıkma alt ölçeği arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. PU sonuçlar (r=0.214), PU sosyal ilişkiler (r=0.163), PU bağımlılık (r=0.157) ve PU toplam (r=0.221) puanları ile kaçınan başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde zayıf anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

5.TARTIŞMA

Bu bölümde ergenlerin PU, BFÖ-E, EBCÖ ve alt ölçek düzeyleri, sosyodemografik özellikleri, cep telefonu kullanımları ile uğraşları, yaşanan problemler, ölçeklerin birbiriyle ilişkisi olmak üzere beş başlık altında tartışılmıştır.

5.1. Ergenlerin PU, BFÖ-E ve EBCÖ Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Araştırmamızda 789 lise öğrencisinin problemleri cep telefonu kullanımlarını değerlendirmek için PU ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-80 arasında değişmektedir. Araştırmamızda PU toplam puanı 29.34 ± 13.86 bulunmuştur. Araştırmamıza benzer şekilde Aydemir (2016) cep telefonu problemleri kullanımı ile akıllı telefon ve internet bağımlılığının değerlendirmek için 2482 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada PU toplam puanı 31.56 ± 12.43 bulmuş ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili sonuçların cep telefonu problemleri kullanımı sonuçlarıyla benzer olduğunu belirtmiştir. Tekin ve ark. (2014) PU ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğini değerlendirmek için 387 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında PU toplam puanı 32.79 ± 12.04 bulmuş ve problemleri kullanımının yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Yılmaz (2017) Ankara ili merkez ilçelerde okumakta olan 2002 ortaokul öğrencisi ile problemleri cep telefonu kullanımlarının farklı değişkenlerle incelemiş ve PCTKÖ toplam puanı 51.84 ± 17.90 bulmuş ve problemleri kullanımı yüksek düzey olarak belirtmiştir. Araştırmamıza katılan ergenlerin cep telefonu problemleri cep telefonu kullanımları orta derecede olduğu söylenebilir. Cep telefonu kullanımının giderek yaygınlaşması bir geçiş dönemi olan ergenlikteki bireylerin bireysellikten sosyalleşmeye geçerken kullandığı en önemli araç konumuna gelmesi problemleri kullanımı artırdığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi BFÖ-E formu kullanılarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 15-90 arasında değişmekte olup alınan puanlar yükseldikçe bilinçli farkındalık artmaktadır. Araştırmamıza katılan öğrencilerin BFÖ-E puanı 60.04 ± 15.17 olarak saptanmıştır. Araştırmamıza katılan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi yüksektir. Araştırmamıza benzer şekilde, Uygur (2017) İzmir ili Merkez

ilçedeki 450 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ölçeği ergen formunu da geliştirmiştir ve BFÖ-E toplam puan ortalamasını 63.07 ± 11.83 olarak belirtmiştir. Çalışmada bilinçli farkındalığı etkileyen faktörlerden başa çıkma stilleri, duygusal düzenleme ve empati arasında ilişkiye bakılmış ve bilinçli farkındalığı anlamlı olarak etkilerken, bilinçli farkındalık düzeyindeki değişimin % 50'sini açıkladığını belirtmiştir. Dönmez (2018) 12-55 yaş arasındaki 1119 katılımcı ile çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye baktığı çalışmasında BFÖ-E toplam puan ortalamasını 43.44 ± 11.30 olarak bularak, bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu pozitif, çevrimiçi oyun bağımlılığını negatif yönde etkilediğini belirtmiştir. Güner (2019) Amasya İli Gümüşhacıköy İlçesi'nde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören gönüllü 480 öğrenci ile cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye baktığı çalışmasında BFÖ-E toplam puan ortalamasını 62.58 ± 13.88 olarak belirtmiştir. Cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bularak bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin cep telefonu bağımlılığının düşük olduğunu belirtmiştir. Olgunlaşmaya başlayan ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluktan sonra artan bilişsel faaliyetler ve kimlik oluşumu sürecinde olması bilinçli farkındalık düzeylerinin çocukluk dönemlerine göre artış sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda ergenlerin başa çıkma stillerini ve düzeylerini ölçmek için EBCÖ kullanılmıştır. Ölçek aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve her bir alt boyutun toplam puanları o alt boyutu kullanma düzeyini belirlemektedir. Araştırmamızda aktif başa çıkma 6.32 ± 2.52 , kaçınan başa çıkma 4.87 ± 2.23 , olumsuz başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalaması 2.60 ± 1.87 olarak bulunmuştur. Araştırmamıza paralel şekilde Uygur (2017) aktif başa çıkma toplam puanı 10.99 ± 2.72 , kaçınan başa çıkma toplam puanı 9.55 ± 2.54 ve olumsuz başa çıkma toplam puanı 5.77 ± 1.61 bulunduğunu belirtmiştir. Çetinkaya (2016) ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan 515 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında öfke kontrolünde aktif başa çıkma, şiddete yönelik tutumda olumsuz başa çıkma yaklaşımının en çok etkili olduğunu belirtmiştir. Gökdal (2019) Kırklareli'nin Lüleburgaz ilçesindeki 1214 öğrenci ile ergenlerin okula aidiyet duyguları ve başa çıkma stratejilerini incelediği çalışmasında, ergenlerin okula aidiyet duygusu boyutu ile aktif başa çıkma boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuştur. Okula aidiyet duygusu düşük

olan ergenlerin olumsuz davranışlar gösterebildikleri ve bir sorunla karşılaştıklarında olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejileri kullandıkları, okula aidiyet duygusu yüksek olan ergenlerin ise bu sayede aktif başa çıkma stratejisini kullanabildiğini belirtmiştir.

Döneme özgü problemlerin arttığı ergenlik dönemindeki bireyler sorunlarla birlikte gelen stresörlerle başa çıkma konusunda önemli bir dönemde dirler (Baltaş ve Baltaş 2008). Bu nedenle araştırmamıza katılan bireyselleşme yolundaki ergenlerin sağlıklı gelişimini sürdürürken karşılaştığı problemlerle başa çıkabilmesi bireyin beden ve ruh sağlığını doğrudan etkileyebilmektedir. Aktif başa çıkma becerisine sahip bireyler sorunlardan kaçmak yerine çözüm odaklı davranmaktadırlar. Riskli davranışlara yönelme açısından da problem oluşturabilen ergenler için olumsuz başa çıkma stillerini benimsemeleri problemleri artırabilir.

5.2. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine göre PU, BFÖ-E ve EBÇÖ Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Araştırmamızda kız öğrencilerin PU toplam puan ortalaması erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Augner ve Hacker (2012), Aydemir (2016) ve Gula (2016) yaptıkları çalışmalarda kadınların erkeklere göre PU toplam puan ortalamasını daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Choliz (2012) kadınların erkeklere göre cep telefonu bağımlılığını daha yüksek saptamıştır. Yılmaz (2017) ise erkeklerin kız öğrencilere göre problemleri cep telefonu kullanımını daha yüksek bulmuştur. Araştırmamızda cinsiyetteki bu farkın kadınların örneklem sayısının erkeklere göre fazla olmasının neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda bilinçli farkındalık düzeyinin ise cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı sonucu bazı çalışmalar da (Dönmez 2018, Güner 2019, Cengiz ve ark. 2016, Brown ve ark. 2011) desteklemektedir. Bu sonucun yaşları birbirine yakın olan örneklem grubunun farkındalık açısından çok fazla fark içermemesinin neden olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda kız ergenlerin EBÇÖ aktif başa çıkma toplam puan ortalaması erkeklerden daha yüksektir. Tutuş (2019) çalışmasında stresle başa çıkma tarzı olan kendine güvenli yaklaşım, Çoban (2013) stresle başa çıkma ve stresli deneyimler ölçeği alt

boyutlarından sosyal destek arama ve kendini suçlama için kadınların puan ortalamasının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Gökdal (2019) ile Bedel ve Güler (2019) ergenlerin başa çıkma stratejileri cinsiyet değişkenine göre incelediğinde aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini belirtmektedir. Araştırmamızdaki bu farkın toplumsal yetiştirilme modelinde kadınlara sorunlarla başa çıkma konusunda daha fazla rol yüklenmesinden dolayı oluşabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda ergenlerin yaşları arttıkça PU toplam ve sonuçlar alt ölçeği toplam puan ortalamaları azalmaktadır. Tekin (2012) de çalışmasında 20 yaş altındakilerin cep telefonunu en çok problemlili kullanan grup olarak belirlemiştir. Kuyucu'nun (2017) çalışmasında da yaş düştükçe akıllı telefonlara olan bağımlılık artmaktadır. Bianchi ve Philips (2005) de çalışmalarında yaş azaldıkça problemlili cep telefonu kullanımının arttığını bildirmişlerdir. Yaşları küçük olan ergenlerin cep telefonunu daha problemlili kullandığı belirlenmiştir. Araştırmamızda yaş ile başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Bal (2018) ve Oruç (2018) da yapmış oldukları çalışmada stresle başa çıkma tarzları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Problemlili cep telefonu kullanımının yaş azaldıkça artmasına üst sınıflardaki öğrencilerin üniversite sınavına hazırlık sürecinde olmalarının neden olabileceği söylenebilir.

Araştırmamızda okul türleri ile ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki oluşturmadığı görülmüştür. Bazı çalışmalarda aynı sonuçlar belirtilmiştir (Dönmez 2018, Güner 2019). Gökdal (2019) başa çıkma stratejilerinin aktif başa çıkma alt boyutunda en yüksek puanı alan Fen Lisesi'nde öğrenim gören ergenler olurken en az puanın Meslek Lisesi'ndeki ergenlere ait olduğunu saptamıştır. Araştırmamızda farkın anlamlı olmamasında seçilen örneklem grubunun özelliklerinin etkili olduğu söylenebilir. Örnekleme tek bir ilçede bulunan okullar dâhil edilmiş olup öğrenci potansiyeli açısından okul türleri arasında çok büyük bir farkın olmadığı söylenebilir.

Araştırmamızda PU toplam ve sosyal iletişim alt ölçeğinde 9. sınıf, sonuçlar alt ölçeğinde 10. sınıf öğrencilerinin toplam puan ortalaması daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kızıltoprak (2018) çalışmasında 9. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yılmaz (2017) ise araştırmamızın aksine sınıf düzeyi

arttikça cep telefonu problemleri kullanımı arttığını belirtmiştir. Araştırmamızda 11.Sınıf öğrencilerinin BFÖ-E toplam puan ortalaması diğer sınıf düzeylerinden istatistiksel olarak yüksektir. Güner (2019) çalışmasında BFÖ-E toplam puan ortalamasını 11. sınıfta yüksek bulmuştur. Sınıf düzeyi arttikça bilinçli farkındalık düzeyi artmaktadır. Son sınıflarda yaşın artmasıyla beraber yaşanılanların daha farkında olan gençlerin olgunluğa yaklaşmasının bu farka neden olabileceği düşünölmektedir. Araştırmamızda EBÇÖ olumsuz başa çıkma toplam puan ortalamalarında 10. Sınıf öğrencelerinininki yüksek bulunmuştur. Gökdal (2019) 10. sınıftaki ergenlerin kaçınan başa çıkma alt boyutu toplam puan ortalamalarını istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek bulmuştur. Bu sonuçların lise öğrencileri arasında çocukluktan ergenliğe geçişin tam ortasındaki yaş dönemine denk gelenlerin 10. Sınıf öğrencisi olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir. Arada kalan ergen başa çıkma konusunda yeterli desteği alamazsa olumsuz yöntemler seçebileceği göz ardı edilmemelidir.

Araştırmamızda anne ve babaların öğrenim düzeyi arttikça ergenlerin cep telefonu problemleri kullanımı artmaktadır. Araştırmamıza benzer sonucu Yılmaz (2017) velisinin eğitim düzeyi üniversite ve lisansüstü olan öğrencilerin problemleri cep telefonu kullanım ölçeği ve bağımlılık alt faktörü puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur. Oysa Aydemir (2016) çalışmasında annesi ortaokul mezunu olan ergenlerin cep telefonunu daha problemleri kullandığını belirtmiştir. Araştırmamızdaki sonucun üniversite mezunu annelerin çalışma hayatında daha aktif olmalarının ve çocuklarıyla geçirdikleri zamanın kısıtlı olmasından kaynaklanabileceği düşünölmektedir. Araştırmamızda annesi ve babası ilköğretim mezunu olan ergenlerin BFÖ-E toplam puanları diğerlerine göre daha yüksektir. Örnekleme grubunda en çok ilköğretim mezunu velilerin olmasının bu farkı oluşturduğu düşünölmektedir. Öğretim durumu dağılımı daha dengeli başka çalışmalar ile daha sağlıklı genellemeler yapılması mümkündür.

Araştırmamızda ergenlerin hanelerine giren gelir miktarı arttikça PU toplam ve tüm alt ölçeklerinde puan ortalamaları artmaktadır. Benzer sonuç Aydemir'in (2016) çalışmasında da gözlenmektedir. Kuyucu (2017) ailenin gelir düzeyi azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığını belirtmiştir. Araştırmamızda EBÇÖ aktif başa çıkma alt ölçeğinde gelir miktarı artan ergenlerin toplam puan ortalamaları artmaktadır. Tutuş (2019) çalışmasında geliri 1600 TL den az olanların stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşımı anlamlı bir şekilde yüksek bulmuştur. Gelir düzeyi artan bireylerin daha erken

yaşlarda ve daha değişik kullanım özelliklerine sahip cep telefonlarını edinebilmelerinin bu sonucu oluşturabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda öğrencilerin notları yükseldikçe bilinçli farkındalık ve aktif başa çıkma düzeyleri artmaktadır. Not ortalaması daha düşük olan öğrencilerin ise cep telefonunu daha problemlili kullandığı ve olumsuz başa çıkma toplam puan ortalamalarının arttığı belirlenmiştir. Gökdal (2019) çalışmasında aktif başa çıkma için başarı düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerin puanları daha düşük, olumsuz başa çıkma için ise başarı düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerin puanları daha yüksek bulmuştur. Benzer şekilde Samaha ve Hawi (2016) cep telefonu bağımlılığı ile yaşam doyumu, stres ve akademik performans arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmada cep telefonu bağımlılığı ile akademik performans arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Problemlili cep telefonu kullanımı ile akademik başarının birbirini etkilediği söylenebilir. Düşük notlar alan öğrencilerin başarısızlık algılarından kaçmak için daha çok telefon kullanımına yönelmesi bunun da notları düşürebileceği söylenebilir.

5.3. Ergenlerin Cep Telefonu Kullanım Özellikleri ile Uğraşlarına göre PU, BFÖ-E ve EBCÖ Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Araştırmamızda cep telefonu sahibi olan ergenlerin olmayanlara göre PU toplam, sonuçlar ve bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalaması yüksek bulunmuştur. Cep telefonu olanlar daha problemlili kullanım oranına sahiptir. Sosyal iletişim alt ölçeğinde ise cep telefonu olmayanların olanlara göre toplam puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. BFÖ-E ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Kendine ait cep telefonu olmayan ergenler telefonu daha az kullanabileceklerinden problemlili kullanımları daha düşük olabilir.

Araştırmamızda ergenlerin ilk cep telefonu edindiği yaş arttıkça bilinçli farkındalığı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmakta, problemlili cep telefonu kullanımı ise azalmaktadır. Yaş azaldıkça ergenlerin olumsuz başa çıkma düzeyi de artmaktadır. Budak ve Karaarslan (2012) çalışmalarında cep telefonu kullanmaya başlama yaşını sorguladıkları öğrencilerin %8'i 12 yaşından önce cep telefonu kullanmaya başladığını belirtmişlerdir. Cep telefonu edinme yaşının giderek düşmesi (Yılmaz 2017) sorgulanması gereken bir problemdir.

Araştırmamızda günlük cep telefonu kullanım süresi arttıkça bilinçli farkındalık azalmakta problemlili cep telefonu kullanımı ise artmaktadır. Daha fazla cep telefonu kullanan ergenlerin olumsuz başa çıkma puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yükselmektedir. Araştırmamıza benzer şekilde Güner (2019) cep telefonu kullanım saati arttıkça cep telefonu bağımlılığının arttığını ve bilinçli farkındalık düzeyinin düştüğünü belirtmiştir. Gün içerisinde cep telefonu kullanım süresinin artmasıyla yapılması gereken günlük yaşam aktivitelerine ayrılan zamanın azalmasının bu sonuca neden olduğu düşünülmektedir. Gün içerisinde cep telefonuna fazla zaman ayıranların karşılaştıkları problemlere yönelik mücadeleci yaklaşımdan daha çok olumsuz başa çıkma stillerini yaşadıkları söylenebilir.

Araştırmamızda cep telefonunu kullanma amacı oyun oynama ve interneti kullanma olmayanların olanlara göre bilinçli farkındalık toplam puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı ve yüksektir. İletişim/haberleşme amacıyla telefonunu kullanmadığını belirten ergenlerin PU ve tüm alt ölçeklerinde puanları daha yüksektir. Mesajlaşma, oyun oynama, interneti kullanma ve diğer nedenlerle telefonu kullananların cep telefonunu daha problemlili kullandığı söylenebilir. Amacı oyun oynamak olan ergenlerin ise olumsuz başa çıkma puanları yüksektir. Alfawareh ve Jusoh (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin okulda cep telefonunu en çok fotoğraf çekme amaçlı, evde mesajlaşma amaçlı, diğer yerlerde müzik dinleme amaçlı kullandığını bildirmişlerdir. Cep telefonlarını oyun oynama ya da interneti kullanma aracılığıyla sosyal medyaya girebilme özelliklerinin sorunlarıyla aktif başa çıkmak yerine zaman geçirmek ve problemleriyle yüzleşmekten kaçmak isteyen ergenlerin bu sonuca neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda cep telefonunun en olumlu özelliğini sorguladığımız ergenlerden iletişim olanağını olumlu bulanların bilinçli farkındalık toplam puan ortalaması yüksek tespit edilmiştir. Zaman geçirme olanağını tercih edenlerin ise cep telefonunu problemlili kullanım toplam puan ortalaması alt ölçeklerde daha yüksektir. Aktif başa çıkma alt boyutunun cep telefonunun araştırma olanağını en faydalı bulanların toplam puan ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Olumsuz başa çıkma alt boyutunun ise cep telefonunu zaman geçirme olanağı için kullananların toplam puan ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Ergenlik döneminin stresli koşulları göz önüne alındığında problemlerinden kaçmak isteyen ergenlerin zaman geçirmek için daha uzun sürelerde cep telefonunu kullandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda sigara kullanmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ve aktif başa çıkma toplam puan ortalamaları kullananlara göre, sigara kullananların PU toplam ile tüm alt ölçek ve olumsuz başa çıkma toplam puan ortalamaları kullanmayanlara göre daha yüksektir. Cassidy (2006) ergenlerin sigara kullanımının azalması ile cep telefonu kullanımındaki artış arasındaki bağlantıyı araştırmak için sosyal kimliği kullanmak adlı çalışmada sigara ve cep telefonu kullanımı arasında anlamlı bir ilişki belirlemiş ve az sigara içenlerin orta ve çok içenlere göre anlamlı bir şekilde cep telefonu kullanımını arttırdığını belirlemiştir. Cep telefonlarının ergenlerde sigara içimi için potansiyel bir rakip olduğunu ve biri azalırken diğerinin arttığını tespit etmiştir. Sigara kullanımı gibi zararlı alışkanlıkları olanların bağımlı davranışlara yatkın olması cep telefonu problemlili kullanım riskini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda stresli bir yaşam olayı ile karşılaşınca yardım alanların EBÇÖ aktif başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalaması almayanlara göre daha yüksektir. Yardım almayanların kaçınan başa çıkma toplam puan ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Ailesinden yardım alan öğrencilerin aktif başa çıkma, profesyonelleri tercih edenlerin olumsuz başa çıkma toplam puan ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Ailesinden yardım alan ergenlerin bilinçli farkındalığı daha yüksektir. Profesyonellerden yardım alanların PU toplam, sosyal iletişim alt ölçek toplam puan ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır. PU sonuçlar alt ölçeğinde akraba/komşudan, bağımlılık alt ölçeğinde arkadaşlardan yardım alanların toplam puan ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Stresli yaşam olayı ile karşılaşınca yardım isteyenlerin ailelerine yönelmesi ve aileleri tarafından desteklenmesinin bu sonucu oluşturduğu düşünülmektedir.

5.4. Uzun Süreli Cep Telefonu Kullanımı Sonucu Oluşan Durumlara göre PU, BFÖ-E ve EBÇÖ Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Artan cep telefonu kullanımı beraberinde bedensel ve ruhsal problemleri getirebilmektedir. Araştırmamızda cep telefonu kullanım süresinin artması problemlili cep telefonu kullanımını artırmakta, bilinçli farkındalığı azaltmakta ve olumsuz başa çıkma düzeyini yükseltmektedir. Budak ve Karaarslan (2012) öğrencilerin cep telefonu zararından haberdar olmaları aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu, kız öğrencilerin erkek öğrencilere

göre bu konuda daha bilinçli olduklarını belirtmiştir. Çalışmada öğrencilerin tamamının cep telefonu kullandığı, yaklaşık %82'sinin cep telefonunu hiç kapatmadığı ve zararların farkında olan bireylerin buna rağmen önlem almadıklarını belirtmiştir. Cep telefonunun olumlu ya da olumsuz etkileri konusunda yeterli bilgi sahibi olamayan ergenlerin bu sonucu oluşturduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda uzun süreli cep telefonu kullanan ergenlerde yaşanan problemlerden dengesiz beslenme, yorgunluk, uykusuzluk, kekeleme, depresyon, zaman kaybı ve iş veriminde azalma belirtileri yaşayanların PU toplam ve tüm alt ölçekleri, yaşamayanların BFÖ-E puan ortalamaları anlamlı yüksek bulunmuştur. Araştırmamıza benzer şekilde Tekin (2012) uzun süreli kullanımda en çok zaman kaybı ve baş ağrısı belirtilerinin yaşandığını belirtmiştir. Al-Khlaiwi ve Meo (2004) cep telefonu kullanımı ile yorgunluk, baş ağrısı, baş dönmesi, gerginlik ve uyku bozuklukları üzerine yaptıkları çalışmada en çok baş ağrısı olmak üzere sağlık sorunlarına işaret etmişlerdir. Arora ve ark (2014) teknoloji ile ergenlerin uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptıkları çalışmada teknolojik cihazları sıklıkla kullanan ergenlerin uyku kalitesinin olumsuz etkilendiğini bildirmişlerdir. Cep telefonlarının faydalarının yanında bilinçsiz kullanıma bağlı gelişebilecek sağlık sorunları göz ardı edilemeyecek boyutta sonuçlar içermektedir. Hayatımızı kolaylaştırma amacıyla kullandığımız cep telefonlarının problemlili kullanım sebebiyle yarardan çok zararlar getirmesi gelişimsel dönemlerin en kritiği olan ergenlik dönemini olumsuz etkileyebilmektedir.

Araştırmamızda uzun süreli cep telefonu kullanımı sonucu depresyonda olduklarını düşünen ergenlerin EBCÖ kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt ölçeklerinde toplam puan ortalamaları daha yüksektir. Harwood ve ark. (2014) akıllı cihaz kullanımı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada depresyon, stres ve uyku bozukluklarına en büyük katkının, bireylerin günün her saatinde erişilebilir olması gerektiği konusundaki algılanan beklenti olduğu belirtilmektedir. Thomee ve ark. (2011) bir yıl boyunca takip ettikleri ergenlerde cep telefonu kullanımının sağlığa getirebileceği olumsuz etkileri belirlemek için yaptıkları çalışmada cep telefonu ile sürekli erişilebilir olmayı stresli bulduklarını belirten ergenlerde uyku problemleri ve depresyon belirtileri olduğunu bildirmişlerdir. Problemlili ve bilinçsiz kullanımın fiziksel şikâyetlerin yanında sosyal ve ruhsal sorunlara da yol açabildiği gözlenmektedir. Çağımızın önemli ruhsal hastalıklarından olan depresyon teknolojinin yanlış kullanılmasıyla artış gösterebilmektedir. Biyolojik

gelişimin en yoğun yaşandığı ergenlik döneminde özellikle uyku sorunlarına sebep olabilmektedir.

Araştırmamızda fastfood tarzı beslenmesinde artış sorunu yaşayan ergenlerin cep telefonunu daha problemlili kullandığı belirlenmiştir. Mitchell ve ark (2013) 14-18 yaşlar arasındaki ergenlerde ekran başında geçirilen zaman ve obeziteyle anlamlı bir ilişki belirlemişlerdir. Araştırmamızda fastfood tarzı beslenmede artış yaşayan ergenlerin kaçınan ve olumsuz başa çıkma alt ölçeklerinde puan ortalaması yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Köse'nin (2005) yaptığı araştırmada öğrencilerin öğün dışı yeme alışkanlığının %59.7 olduğunu saptamıştır. Yorgan (2019) lise öğrencilerinin beslenme özellikleri açısından yaptığı çalışmada öğrencilerin %78,2'si sıklıkla fastfood tüketmekte olduğunu bildirmiştir. Bu yüksek oranlar sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinen ergenlerin çalışmamızda da olumsuz başa çıkma stilinde anlamlı yüksek puanlar alması benzer sonuçlanmaktadır. Dengesiz beslenme ve sık sık hazır yiyeceklerle atıştırma sağlık sorunlarını artırabilmektedir.

5.5. PU ile BFÖ-E ve EBCÖ Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

BFÖ-E ile PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki belirlenmiştir. Benzer şekilde PU sonuçlar ve PU toplam puanları ile olumsuz başa çıkma alt ölçeği arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. PU sonuçlar, sosyal ilişkiler, bağımlılık ve PU toplam puanları ile kaçınan başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde zayıf anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Araştırmamıza benzer şekilde Peker ve ark. (2019) Erzurum il merkezindeki 308 ortaokul öğrencisiyle ergenlerde problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ile problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı arasında orta düzeyde ve negatif yönde ilişkilerin bunun yanı sıra, problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkilerin olduğunu belirtmişlerdir. Altan (2019) Samsun ilinde, lisede öğrenim görmekte olan 800 öğrenci ile nomofobi ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünü incelediği çalışmasında nomofobi ile bilinçli

farkındalık düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Liu ve ark (2018)'nin 899 Çinli ergenle, algılanan stresin cep telefonu bağımlılığı ile nasıl ve ne zaman ilişkili olduğunu analiz etmek için yaptıkları çalışmada sonuçlar, algılanan stresin sadece doğrudan değil aynı zamanda bilinçli farkındalığın aracılığıyla dolaylı olarak cep telefonu bağımlılığı ile de ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Güner (2019) çalışmasında cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulmuş ve bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin cep telefonu bağımlılığının düşük olduğunu belirtmiştir. Woodlief'in (2017) Bilinçli farkındalık ve akıllı telefon kullanımını bilişsel ve davranışsal olarak araştıran çalışmada yaşları 18-20 arasındaki 668 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışma sonucunda düşük farkındalık düzeyiyle cep telefonu kullanımının ilişkisi belirlenmiştir.

Araştırmamıza benzer şekilde Uygur (2017) çalışmasında bilinçli farkındalık, olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişki gösterirken; aktif başa çıkma ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir. Diğer bir deyişle, lise öğrencilerinin kaçınan ve olumsuz başa çıkma stilleri kullanımının azalması ve aktif başa stili kullanımının artması bilinçli farkındalık düzeyini de artırmaktadır. Aydemir (2016) internet bağımlılığı ölçeği skoru ile akıllı telefon bağımlılığı ve cep telefonu problemleri kullanım skorları arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğunu belirtmektedir.

Araştırmamızda bilinçli farkındalığı yüksek olan ergenlerin cep telefonu problemleri kullanımının azalması, örneklemimizdeki cep telefonunu problemleri kullanan ergenlerin cep telefonunu en çok zaman geçirme amaçlı kullandığını göz önüne aldığımızda andan kaçmayarak deneyimleme sürecine dâhil olmasının neden olduğu düşünülmektedir. Kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanan ergenlerin de cep telefonunu daha problemleri kullanması problemlerden kaçan ya da riskli davranışları olanların bu sonuca katkı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin problemleri cep telefonu kullanımı ile olumsuz başa çıkma alt ölçeğinde puanları daha düşüktür. Bu sonucun farkındalığı artan bireylerin olumsuz davranışlara yönelme yerine daha gerçekçi çözümlere yönelmesinden ve bilinçli kullanma eğiliminin artmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

6. SONUÇ

Yaptığımız araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir:

6.1. Sonuçlar

- Ergenlerin yarısından çoğunun kız, yarısının 16-17 yaşlar arasında olduğu ve meslek liselerinde öğrenim gördüğü, çoğunluğunun anne ve babasının evli ve birlikte yaşadığı, yarısına yakınının hanelerine giren aylık gelirin 1001-2000 TL arasında olduğu, tamamına yakınının ailesinin yanında yaşadığı, yarısından çoğunun not ortalamasının 76-100 arasında olduğu belirlenmiştir.
- Ergenlerin çoğunluğunun cep telefonu sahibi olduğu, yarısından fazlasının ilk cep telefonunu 11-14 yaşlar arasında edindiği, bir kısmının günlük ortalama 2 saat cep telefonu kullandığı ve yarısının uzun süreli cep telefonu kullanımının zaman kaybı olduğunu düşündüğü belirlenmiştir.
- Ergenlerin yarısından çoğunun boş zamanlarını değerlendirdiği bir uğraşı olduğu, yarısına yakınının boş zamanlarında kitap okuduğu, tamamına yakınının sigara kullanmadığı ve yarısının stresli bir yaşam olayı karşısında ailesinden yardım aldığı belirlenmiştir.
- Araştırmamızdaki ergenlerin orta derecede cep telefonunu problemlili kullandığı, bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek, problemleriyle aktif olarak başa çıkma düzeyleri yüksek bulunmuştur.
- Kız ergenlerin PU toplam ve aktif başa çıkma toplam puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir.
- Yaşları 14-15 olan ergenlerin PU toplam ve sonuçlar alt ölçek toplam puan ortalamaları diğerlerinden daha yüksektir.
- 9. Sınıf öğrencilerin PU toplam, sonuçlar ve sosyal iletişim, 12. Sınıf öğrencilerinin BFÖ-E toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Annesi üniversite mezunu olan ergenlerin PU toplam, sonuçlar, bağımlılık alt ölçek ve ilköğretim mezunu olanların BFÖ-E toplam puan ortalamaları daha yüksektir.

- Anne ve babasından biri ya da ikisi vefat eden ergenlerin PU toplam ve bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Ergenlerin hanelerine giren gelir miktarı 3001TL ve üzeri olan ergenlerin PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık ve aktif başa çıkma alt ölçek puan ortalamaları daha yüksektir.
- Not ortalaması 54'ten küçük olan ergenlerin PU toplam, sonuçlar ve olumsuz başa çıkma alt ölçek, 76'dan yüksek olanların ise BFÖ-E ve aktif başa çıkma toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Cep telefonu olan ergenlerin PU toplam, sonuçlar ve bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları olmayanlara göre daha yüksektir.
- İlk cep telefonunu 15 yaşından sonra edinenlerin BFÖ-E toplam puan ortalamaları, 10 yaşından küçük edinenlerin olumsuz başa çıkma toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Cep telefonunu günde 6 saat ve üzeri kullanan ergenlerin PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık, 5 saat kullananların olumsuz başa çıkma alt ölçek ve 1 saat kullananların BFÖ-E toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Cep telefonu kullanım amacı iletişim/haberleşme olmayanların, mesajlaşma olanların, oyun oynama olanların, internet olanların, PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları, oyun oynama olmayanların, internet olmayanların, BFÖ-E toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Cep telefonu kullanım amacı oyun oynama olanların olumsuz başa çıkma toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Cep telefonunun zaman geçirme özelliğini en olumlu bulan ergenlerin sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık ve iletişim olanağını en olumlu bulanların BFÖ-E toplam puan ortalamaları daha yüksektir. İstediklerine ulaşabilme olanağını en olumlu bulanların PU toplam, aktif başa çıkma ve zaman geçirme olanağını en olumlu bulanların olumsuz başa çıkma alt ölçek puan ortalamaları daha yüksektir.
- Boş zaman değerlendirme uğraşı olarak interneti kullananların PU toplam ve bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalaması spor, müzik, kitap, sanatsal etkinlik, çalışanlar ve diğer etkinlikleri yapanlara göre daha yüksektir.

- Sigara kullanan ergenlerin PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık, olumsuz başa çıkma alt ölçek ve kullanmayanların BFÖ-E, aktif başa çıkma alt ölçek puan ortalamaları daha yüksektir.
- Stresli bir yaşam olayı ile karşılaştığında yardım alanların EBÇÖ aktif başa çıkma alt ölçek, yardım almayanların kaçınan başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Stresli bir yaşam olayı ile karşılaştığında profesyonellerden yardım alanların PU toplam, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları, akraba/komşudan yardım alanların sonuçlar alt ölçek toplam puan ortalamaları, EBÇÖ aktif başa çıkmada aileden yardım alanların ve olumsuz başa çıkmada profesyonellerden yardım alanların toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- Uzun süreli cep telefonu kullanımı sonucunda dengesiz beslenme, yorgunluk, uykusuzluk, kekeleme, depresyon, zaman kaybı ve iş veriminde azalma problemlerini yaşayanların PU, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçek toplam puan ortalamaları, yaşamayanların BFÖ-E puan ortalamaları daha yüksektir.
- Uzun süreli cep telefonu kullanımı sonucunda dengesiz beslenme, fastfood tarzı beslenmede artış, unutkanlık, uykusuzluk, huzursuzluk, depresyon, kulakta çınlama, iş veriminde azalma problemlerini yaşayanların EBÇÖ kaçınan başa çıkma, olumsuz başa çıkma alt ölçek; gözlerde yanma, baş ağrısı, yorgunluk yaşayanların EBÇÖ kaçınan başa çıkma alt ölçek toplam puan ortalamaları daha yüksektir.
- BFÖ-E toplam puan ortalaması artarken PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim, bağımlılık alt ölçekleri toplam puan ortalamasının azaldığı saptanmıştır. Kaçınan başa çıkma alt ölçeği toplam puan ortalaması artarken PU toplam, olumsuz başa çıkma alt ölçeği ile PU toplam, sonuçlar, sosyal iletişim alt ölçeklerinin toplam puan ortalaması da artmaktadır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulgularına dayalı olarak öneriler bulunmaktadır.

- Cep telefonu edinme yaşı giderek azalmaktadır. Bu nedenle başta 8. Sınıf ile 9. Sınıfta öğrenim gören ergenlerin cep telefonu kullanımı ile kullanımı sırasında ortaya çıkacak riskler konusunda eğitimlerin verilmesi, cep telefonunun problemlili kullanılmasıyla oluşacak riskler ve korunma yolları konusunda eğitimlerin hazırlanması ve ders içeriklerine dâhil edilmesi,
- Cep telefonu problemlili kullanımı ve bağımlılığının, kendine ait bir cep telefonu olan ergenlerde daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bu bakımdan ergenlerin kişisel cep telefonlarını doğru ve uygun zamanlarda edinmeleri ile kullanmalarına yönelik tedbirlerin alınması,
- Günlük cep telefonu kullanımının sınırlandırılması uzun süreli kullanıma bağıli gelişebilecek problemlili önleyici niteliktedir. Ergenlere, günlük ya da haftalık zaman aralıkları içerecek bilinçli bir şekilde, belirlenen süreler dâhilinde cep telefonu kullanma alışkanlığı kazandıracak programlar hazırlanması,
- Cep telefonu bağımlılığının ve zararlarının önüne geçebilmek için ailelere ve ergenlere yönelik farkındalığı artırıcı uygun eğitimlerin düzenlenmesi,
- Giderek ağırlaşan yaşam koşullarında artan stresörlere maruz kalan bireylerin başa çıkma stratejileri konusunda bilinçlendirilmesi,
- Sigara kullanan ergenlerin bilinçli farkındalığı düşük, problemlili kullanımı ve olumsuz başa çıkma stillerini kullanma oranı yüksek belirlenmiştir. Bağımlılığı artıran davranışların hepsinin sağıliğı tehdit ettiğini açıkça belirten kamu eğitimlerinin yaygınlaştırılması,
- Zamanının çoğunu okulda geçiren ergenlere stresle başa çıkmak adına spor, müzik, aktiviteler, hobiler yönünden destek olunması ve uygun koşulların güvenli okul ortamında sağlanması,
- Ergen sağıliğı ve riskli davranışları konusunda özellikle okullarda konusunda uzman okul sağıliğı hemşirelerinin sadece özel okullarda değil kamu genelinin öğrenim gördüğü tüm okullarda görev alması,
- Problemlili davranışları olanlar ya da risk altındaki ergenlerin doktor, hemşire, psikolog, sosyal hizmet uzmanları, öğretmen, rehber öğretmen, psikolog ya da

psikiyatrist kontrolünde disiplinlerarası yaklaşılarak sorunlarıyla başa çıkmasında desteklenmesi,

- Cep telefonu problemleri kullanımı ve bilinçli farkındalığın ilişkisine yönelik deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.



7. KAYNAKLAR

1. **Adams JF.** *Ergenliği anlamak.* (Çev: B. Onur ve diğ.). İmge Kitabevi Yayınları, İstanbul, **1995**.
2. **Alfawareh HM, Jusoh S.** Smartphones Usage Among University Students. *International Journal of Academic Research*, **2014**, 6 (2), 321–326.
3. **Alikaşıfoğlu M.** İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı. https://www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim_internet/docs/Turk_Pediatri_Kurumu_i_nternet%20Kullanimi%20ve%20cocuk-Ergen-sagligi.pdf. **2012**. Erişim Tarihi: 03.06.2019
4. **Al-Khlaiwi T, Meo SA.** Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep disturbance in Saudi population. *Saudi Med J*, **2004**, 25(6), 6-732.
5. Altan B. Nomofobi ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık ve Üst Bilişin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi (Yayımlanmamış), İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2019**.
6. **Altuntaş S, Baykal Ü.** Okul Hemşirelerinin İş, İş Ortamı, Rol ve Sorumluluklarına Yönelik Görüşleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, **2012**, 9(1), 43-50.
7. **Arora T, Broglia E, Thomas GN, Taheri S.** Associations Between Specific Technologies And Adolescent Sleep Quantity, Sleep Quality and Parasomnias. *Sleep Medicine*, **2014**, 15(2), 7-240.
8. **Atalay Z.** *Mindfulness; şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık.* Psikonet Yayınları 3. Basım, **2018**.
9. **Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen-Hoeksema S.** Stress, health, and coping. *Hilgard's introduction to psychology (Twelfth edition)*. United States of America: Harcourt Brace & Company. **1996**, s. 476-508.
10. **Augner C, Florian M, Pauser G, Oberfeld G, Hacker GW.** GSM Base Stations: Short-Term Effects on Well-Being. *Bioelectromagnetics*, **2009**, 30(1):73–80
11. **Augner C, Hacker G.** Associations Between Problematic Mobile Phone Use And Psychological Parameters in Young Adults. *International Journal of Public Health*, **2012**, 57(2), 437-441.
12. Aydemir Ö. Gazi Üniversitesi Öğrencilerinde Cep Telefonu Problemlili Kullanımı İle Akıllı Telefon Ve İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi (Yayımlanmamış), Gazi Üniversitesi Tıp Fakóltesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara, **2016**.
13. Aydın KB. Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi. Doktora Tezi (Yayımlanmamış), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2005**.
14. **Bahar Z.** Okul Sağlığı Hemşireliği, *Dokuz Eylöl Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, **2010**, 3(4), 195-200.
15. Bal NG. Asistan hekimlerde stresle başa çıkma tarzları ve mesleki doyum düzeylerinin değerlendirilmesi. Uzmanlık tezi (Yayımlanmamış), Sütçü İmam Üniversitesi, Tıp Fakóltesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Kahramanmaraş, **2018**.
16. **Baldini M.** İletişim Tarihi: Storie Della Comunicazione, Çeviren: Gül Batuğ, İstanbul: Avcıol Basım Yayın, **2006**, s.5.
17. **Baltaş A, Baltaş Z.** *Stres ve Başa Çıkma Yolları.* (25. Basım). Ankara: Remzi Kitabevi, **2008**.
18. **Batthyany D, Muller KW, Benker F, Wolfling K.** Computer Game Playing: Clinical Characteristics of Dependence and Abuse Among Adolescents. *Wien Klin Wochenschr*, **2009**, 121(15-16):501–509.
19. **Beck AR, Verticchio H, Seeman S, Milliken E, Schaaba H.** A Mindfulness Practice for Communication Sciences and Disorders Undergraduate and Speech-Language Pathology Graduate Students: Effects on Stress, Self-Compassion, and Perfectionism. *American Journal of Speech-Language Pathology*, **2017**, 26,893–907.
20. **Bedel A, Güler G.** Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlımlıklarının Başa Çıkma Stratejileri Açısından İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, **2019**, 71,157-169.
21. **Bedel A, Işık E, Hamarta E.** Psychometric properties of the KIDCOPE in Turkish adolescents. *Eğitim ve Bilim*, **2014**, 39(176), 227-235.
22. **Beranuy M.** Problematic Internet and Mobile Phone Use and Clinical Symptoms in College Students: The Role of Emotional Intelligence, *Computers in Human Behavior*, **2009**, 25(5): 1182- 1187.

23. **Bianchi A, Phillips JG.** Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology and Behavior*. **2005**, 8(1):39–51.
24. **Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson N. ve ark.** Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **2004**, 11: 230-241.
25. **Bodhi B.** What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective. *Contemporary Buddhism*, **2011**, 12(01), 19-39.
26. **Bragazzi NL, Puente GD.** A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM. *Psychology Research and Behavior Management*, **2014**,7, 155-160.
27. **Brown KW, Ryan RM.** The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **2003**, 84(4) 822-848.
28. **Brown KW, West AM, Loverich TM, Biegel MG.** Assessing Adolescent Mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent Normative and Psychiatric Populations. *Psychological Assessment*, **2011**, 23 (4), 1023-1033.
29. **Budak L, Karaarslan İ.** Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanmalarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal Of Yasar University*, **2012**, 26 (7), 4548-4525.
30. **Calvete E, Orue I, Sampedro A.** Does The Acting With Awareness Trait of Mindfulness Buffer the Predictive Association Between Stressors and Psychological Symptoms in Adolescents? *Personality and Individual Differences*, **2017**, 105, 158–163.
31. **Cannon WB.** Stresses and Strains Of Homeostasis. *American Journal of the Medical Sciences*, **1935**, 189, 13–14
32. **Carmody J, Baer RA.** Relationships Between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *J. Behav. Med*, **2008**, 31(1), 23–33.
33. **Cassidy S.** Using Social Identity to Explore The Link Between a Decline in Adolescent Smoking and An Increase in Mobile Phone Use. *Health Education*, **2006**, 106(3), 238–50.
34. **Cengiz R, Serdar E, Donuk B.** Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, **2016**, 2 (4), 1320-1328.
35. **Cheever NA, Larry DR, Alex FL.** Causes, Effects and Practicalities of Everyday Multitasking. *Developmental Review*, **2014**, 35, 64–78.
36. **Cheng KT, Hong FY.** Study on Relationship Among University Students' Life Stress, Smart Mobile Phone Addiction, and Life Satisfaction. *Journal of Adult Development*, **2017**, 24(2), 1–10.
37. **Chiu SI.** The Relationship Between Life Stress and Smartphone Addiction on Taiwanese University Student: A Mediation Model Of Learning Self-Efficacy And Social Self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, **2014**, 34(4), 49–57.
38. **Choi HS, Lee HK, Ha JC.** The Influence of Smartphone Addiction on Mental Health, Campus Life and Personal Relations-Focusing on K University Students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, **2012**, 235, 1005-1015.
39. **Chóliz M.** Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Test Mobile Phone Addiction*, **2012**, 2 (1), 33-44.
40. **Cohen MM, Tottenham N, Casey BJ.** Translational Developmental Studies of Stress on Brain and Behavior: Implications For Adolescent Mental Health And Illness? *Neuroscience*, **2013**, 249, 53–62.
41. **Corcoran K, Farb NA, Anderson A, Segal Z.** Mindfulness and Emotion Regulation. *Emotion Regulation and Psychopathology*, **2010**, 8(220), 339–355.
42. **Csikszentmihalyi M.** *Akış: Mutluluk Bilimi* (Çev. Semra Kunt Akbaş). HYB Yayıncılık, Ankara, **2005**.
43. **Csikszentmihalyi, M.** FLOW: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row Publishers, Inc. **1990**.
44. **Cüceloğlu, D.** *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitapevi Yayınları, İstanbul, **1993**.
45. **Çakır F, Demir BN.** Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **2014**, 29(1), 213-243.
46. **Çakır Ö, Oğuz E.** Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2017**, 13(1): 418-429.

47. **Çam O, Engin E.** *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği*. İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevi, **2014**, 8-891.
48. **Çapulcuoğlu M, Gündüz B.** Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, **2013**, 3(1), 201-218.
49. Çay E. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Duygusal Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sinir Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, **2019**.
50. Çetinkaya M. Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Şiddete Yönelik Tutumları. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, **2016**.
51. **Çoban EA.** Interpersonals Cognitive Distortions and Stress Coping Strategies Of Late Adolescents. *Eğitim Araştırmaları. Euration Journal of Educational Research*, **2013**, 51, 65-84.
52. **Çuhadaroğlu F.** Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi Adolesan Sayısı*, **2000**, 21(6),863-868.
53. **Demir M.** Ergenlik Kavramına Tarihsel Bakış. *Türk Psikoloji Bülteni*, **2001**, 7(21): 39-44.
54. **Demirci K, Orhan H, Demirdaş A, Akpınar A, Sert H.** Validity and Reliability of The Turkish Version of The Smartphone Addiction Scale in a Younger Population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, **2014**, 24(3), 226-234.
55. **Demircioğlu H.** Lise Öğrencilerinin Stresle Başetme Stratejileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **2014**, 7, 385-392.
56. **Derman O.** Ergenlerde Psikososyal Gelişim, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, **2008**, 63, 19-21.
57. **Diener E.** Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **1984**, 95, 542-575.
58. **Diener, E.** Subjective well-being, the science of well-being. *Social Indicators Research Series*, **2009**, 37, 11-58.
59. Dilan Ş. Lise Öğrencilerinde Cep Telefonu Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, **2017**.
60. **Doğan U, Tosun İN.** Lise Öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2016**, 8(22), 99-105.
61. **puskar**
62. Dönmez Ş. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2018**.
63. **Dredge R, Gleeson J, Garcia XP.** Cyberbullying in Social Networking Sites: an Adolescent Victim's Perspective, *Computers in Human Behavior*, **2014**, 36, 13-20.
64. **Dreyfus G.** Is Mindfulness Present-Centered and Non-Judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, **2011**, 12(1), 41-54.
65. **Ekşi A.** *Çocuk, Genç, Ana Babalar*. Bilgi Yayınevi, Ankara, **1990**.
66. **Elder GH.** Adolescence in historical perspective, Handbook of Adolescent Psychology, New York: Wiley. **1980**.
67. **Ellis Y, Daniels B, Jauregui A.** The Effect of Multitasking on the Grade Performance of Business Students. *Research in Higher Education Journal*, **2010**, 8(1), 1- 10.
68. **Erdem H, Türen U, Kalkın G.** Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, **2017**, 10 (1), 1-12.
69. **Erikson EH.** Childhood And Society. New York: W.W.Norton. **1964**.
70. **Eryılmaz A.** Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2009**, 6(2), 20-37.
71. **Falkenström F.** Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, **2010**, 48, 305-310.

72. **Folkman S, Lazarus RS, Schetter DC, DeLongis A, Gruen JR.** Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, **1986**, 50(5), 992- 1003.
73. **Folkman S.** Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **1984**, 46(4), 839-852.
74. **Frydenberg E, Lewis R.** Adolescents Least Able To Cope: How Do They Respond to Their Stresses. *British. Journal of Guidance & Counselling*, **2004**, 32(1), 25-37.
75. Geçkil E. Malatya İlindeki Ergenlerin Sağlık Davranışlarının Tanımlanması, Beslenme ve Stresle Başetme Eğitiminin Sağlığı Geliştirmeye Etkisi. Doktora Tezi (Yayımlanmamış), İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul, **2002**.
76. Gökdal ÖA. Ergenlerin Okula Aidiyet Duyguları ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, **2019**.
77. **Griffiths MD.** Internet Gambling: Issues, Concerns and Recommendations. *Journal of CyberPsychology & Behavior*, **2003**, 6(6), 557-568.
78. Gula T. Problemlili Cep Telefonu Kullanımı, Kişilik Özellikleri ve Sosyodemografik Değişkenlere Göre Sosyal Medya Kullanım Tercihleri: Tanımsal Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2016**.
79. Güner U. Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık, Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun, **2019**.
80. **Hammen C.** Stress and Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, **2005**, 1, 293-319.
81. **Hancock PA, Lesch M, Simmons L.** The Distraction Effects of Phone Use During a Crucial Driving Maneuver. *Accident Analysis and Prevention*, **2003**, 35, 501-514
82. **Harwood J, Dooley JJ, Scott AJ, Joiner R.** Constantly Connected – The Effects of Smart-Devices on Mental Health. *Computers in Human Behavior*, **2014**, 34, 267-72.
83. **Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM. ve ark.** Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research*, **2011**, 191(1), 36-43.
84. **İnal EE, Çetintürk A, Akgönül M, Savaş S.** Effects of Smartphone Overuse on Hand Function, Pinch Strength, And The Median Nerve. *Muscle & Nerve*, **2015**, 52(2), 183-188.
85. **Jacobs DF.** Evidence for a Common Dissociative-Like Reaction Among Addicts. *Journal of Gambling Behavior*, **1988**, 4(1), 27-37.
86. **Kabat-Zinn J.** An Outpatient Program in Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, **1982**, 4(1), 33-47.
87. **Kabat-Zinn J.** Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte. **2013**.
88. **Kabat-Zinn J.** Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology Science Practice*, **2003**, 10, 144-56.
89. **Kayabaş BK.** Mobil Yaşam (Editör: T. Volkan Yüzer ve Mehmet Emin Mutlu), Yeni İletişim Teknolojileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, **2013**, 176-201.
90. **Khang H, Kim JK, Kim Y.** Self-Traits and Motivations as Antecedents of Digital Media flow and Addiction: The Internet, Mobile Phones, and Video Games. *Computers in Human Behavior*, **2013**, 29(6), 2416-2424.
91. Kırca B. Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2017**.
92. Kızıltoprak, A. Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İletişim Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, **2018**.
93. **Killingsworth MA, Gilbert DT.** A Wandering Mind is an Unhappy Mind, *Science*, **2010**, 330,932.
94. **Kim JH, Seo M, David P.** Alleviating Depression Only to Become Problematic Mobile Phone Users: Can Face-to-Face Communication Be The Antidote? *Computers in Human Behavior*, **2015**, 51(PA), 440-447.

95. King KL. Life Events, Stress and Coping Strategies of Secondary School Students in Hong Kong-an Exploratory Study. Master of Arts in Education Thesis, The Chinese University of Hong Kong Graduate School, Division of Education. **1991**.
96. **Korkmaz G, Karaca S.** *Cocuk ve Ergen Ruh Sağlığına Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Yaklaşımı*. Unsal Barlas G, editor. Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği. 1. Baskı. Türkiye Klinikleri, Ankara, **2018**, s. 9-42.
97. Köse A. Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Öğün Dışı Yeme Alışkanlığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak, **2005**.
98. **Kulaksızoğlu A.** *Ergenlik Psikolojisi*. 12. Basım, Remzi Yayınevi, İstanbul, **1998**.
99. **Kuruoğlu AÇ.** Ergenlik dönemi. Aysev AS, Taner YI (ed). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. İstanbul: Golden Print, **2007**, 189-206.
100. **Kuyucu M.** Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, **2017**, 7(14), 330-336.
101. **Kwon M, Lee J, Won W, Park J, Min J. ve ark.** Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, **2013**, 8(2), 56-93.
102. **Lazarus RS, Folkman S.** Stress, Appraisal, And Coping. New York: Siproinger Publisher, **1984**.
103. **Lazarus RS.** *Patterns of Adjustment*. New Jersey: McGraw Hill Book Compony, **1976**.
104. **Liu Q, Zhanga D, Yanga X, Zhang C, Fana C. ve ark.** Perceived Stress and Mobile Phone Addiction in Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Computers in Human Behavior*, **2018**, 87, 247–253.
105. **Lohman BJ, Jaris PA.** Adolescent Stressors, Coping Strategies, and Psychological Health Studies in the Family Context. *Journal of Youth and Adolescence*, **2000**, 29(1),15-43.
106. **Luna B, Padmanabhan A, O’Hearn K.** What has fMRI told us about the development of cognitive control through adolescence? *Brain and Cognition*, **2010**, 72(1), 13-101.
107. **Lykins EL, Baer RA.** Psychological Functioning in a Sample of LongTerm Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **2009**, 23(3), 226-241.
108. **Mansuroğlu S, Tambağ H.** The Determination of Internet Addiction and Violence Tendency Level Among Adolescents. *İnternational Social Sciences Studies Journal*,2019,5(51),6916-6925.
109. **Marsella AJ, Dash-Scheuer A.** Coping, Culture, and Healthy Human Development: A Research and Conceptual Overview. P Dasen, JW Berry, N Sartorius (eds), *Cross-cultural psychology and health: Toward applications*, Newbury Park, CA, Sage, **1988**, s. 162-178
110. **Matousek RH, Dobkin PL, Pruessner J.** Cortisol. As a Marker for İmprovement İn Mindfulness-Based Stress Reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **2010**, 16(1),9-13.
111. **Matusik SF, Mickel AE.** Embracing or Embattled by Converged Mobile Devices? Users’ Experiences with a Contemporary Connectivity Technology, *Human Relations*, **2011**, 64(8),1001–1030.
112. **Merlo LJ, Stone AM, Bibbey A.** Measuring Problematic Mobile Phone Use: Development and Preliminary Psychometric Properties of the PUMP Scale, *Journal of Addiction*, **2013**, s.1-7.
113. **Mitchell JA, Rodriguez D, Schmitz KH, McGovern JA.** Greater screen time is associated with adolescent obesity: a longitudinal study of the BMI distribution from ages 14 to 18. *Obesity*, **2013**, 21 (3), 572-575.
114. **Moss R, Billings A.** Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Macmillan. **1982**, s.212–230
115. **Nasar J, Hecht P, Wener R.** Mobile Telephones, Distracted Attention, and Pedestrian Safety. *Accident Analysis Prevention*, **2008**, 40, 69-75.
116. **Noyan CO, Darçın AE, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N.** Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **2015**, 16(Özel sayı.1),73-81.
117. **Nyanaponika TN.** *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press, **1972**.
118. **Omizo MM, Omizo SA, Suzuki LS.** Children and stress: An explanatory study of stressors and symptoms. *The School Counselor*, **1988**, 35(4), 267-273.

119. Oruç, D. Vajinal yolla dünyaya gelen bireylerle sezaryenle dünyaya gelen bireylerin stresle başa çıkma tarzları, mizaç ve karakter özelliklerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi (Yayımlanmamış), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, **2018**.
120. **Oulasvirta A, Rattenbury T, Ma L, Raita E.** Habits Make Smartphone Use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, **2012**, 16 (1), 105-114.
121. **Oulasvirta A, Tye R, Lingyi M, Eeva R.** Habits Make Smartphone Use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, **2012**, 16 (1), 105-114.
122. **Ögel K.** *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler.* HYB Basım Yayın, Ankara, **2012**.
123. Özatça A. Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, **2009**.
124. **Özbay H, Öztürk E.** *Gençlik.* İletişim Yayıncılık A.Ş, İstanbul, **1992**.
125. **Özçakar N.** Birinci Basamakta Adölesana Yaklaşım. *Turkish Family Physician Online Dergi*, **2010**, 1(1):23-28.
126. **Özçetin B.** *Kitle İletişim Kuramları Kavramlar, Okullar, Modeller.* İletişim Yayınları, İstanbul, **2018**.
127. **Özkocak Y.** Türkiye’de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition*, **2016**, 6(12) s.106-130.
128. **Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deni ME.** Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, **2011**, 36(160), 224-235.
129. **Özyeşil Z.** Üniversite Öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık Kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, **2011**.
130. **Park WK.** Mobile Phone Addiction, Mobile Communications. Rich Ling ve Per E. Pedersen. (Ed), Mobile Communications, Springer, London, **2005**, s.253-272.
131. **Peker A, Nebioğlu M, Ödemiş MH.** Sanal Ortamda Bağımlılık: Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bir Model Sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **2019**, 20(2),153-158.
132. **Puskar KR, Bernardo LM.** Mental Health And Academic Achievement: Role Of School Nurses. *J Spec Pediatr Nurs*, **2007**, 12(4): 215-23.
133. **Ruchi S, Ritesh U, Mahendra J.** Prevalence of Smart Phone Addiction, Sleep Quality And Associated Behaviour Problems in Adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, **2017**, 5, 515-519.
134. **Rutter M, Graham P, Chadwick OF, Yule W.** Adolescent Turmoil: Fact or Fiction? *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, **1976**, Jan;17(1):35-56.
135. **Samaha M, Hawi NS.** Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance and Satisfaction With Life. *Computers in Human Behavior*, **2016**, 57, 321-325.
136. **Schraml K, Perski A, Grossi G, Sarneck MS.** Stress Symptoms Among Adolescents: The Role of Subjective Psychosocial Conditions, Lifestyle, and Selfesteem. *Journal of Adolescence*, **2011**, 34, 987-996.
137. **Selye H.** The Stress of Life (rev. edn.). New York: McGraw-Hill. **1976**.
138. **Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B.** Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, **2006**, 62(3), 373-386.
139. **Soni R, Upadhyay R, Jain M.** Prevalence of Smart Phone Addiction, Sleep Quality And Associated Behaviour Problems in Adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, **2017**, 5, 515-519.
140. **Spirito A, Stark LJ, Williams C.** Development of a Brief Coping Checklist for Use With Pediatric Populations. *Journal of Pediatric Psychology*, **1988**, 13, 555-574.
141. **SPSS Inc.** SPSS for Windows. Version 21.0, SPSS Inc. United States, **2012**.
142. **Süler M.** Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, **2016**.
143. **Şahin NH.** Stres Nedir? Ne Değildir? (İçinde) Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları no:2, Ankara, **1994**. s.1-16.
144. **Şahin Ş, Özçelik Ç.** Ergenlik dönemi ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, **2016**, 5(1):42-49.

- 145.Şentürk D. Lise Öğrencilerinde Cep Telefonu Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, **2017**.
- 146.**Tekin Ç, Güneş G, Çolak C.** Cep Telefonu Problemlili Kullanım (Pu) Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Medicine Science*, **2014**, 3(3): 81-1361.
- 147.Tekin Ç. Cep telefonu problemlili kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, **2012**.
- 148.**Thera N.** The Power of Mindfulness. San Francisco, CA: Unity Press.**1972**. s.1-7.
- 149.**Thomé S, Härenstam A, Hagberg M.** Mobile Phone Use And Stress, Sleep Disturbances, And Symptoms of Depression Among Young Adults-A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, **2011**, 11, 66.
- 150.**Thompson M, Gauntlett-Gilbert J.** Mindfulness with Children and Adolescents: Effective Clinical Application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, **2008**, 13(3), 395-407.
- 151.Tutuş A. 11- 14 Yaş Arasında Olan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tazmaları ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, **2019**.
- 152.**Türk Dil Kurumu (TDK).** <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 07.12.2019.
- 153.**Türkiye Ergen Profili Araştırması (TEPA).** T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Araştırma ve Sosyal Politika Serisi 10, Birinci Baskı, Ankara, **2014**, s.31.
- 154.**Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK).** Bölgesel İstatistikler, **2018**, <https://biruni.tuik.gov.tr/bolgeselistatistik/degiskenlerUzerindenSorgula.do> Erişim tarihi:10.06.2019.
- 155.**Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK).** Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, **2016**, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> Erişim Tarihi: 07.12.2019.
- 156.**Tyszkowa M.** Coping with difficult situations and stress resistance. (Ed. H.Bosma ve S. Jackson). *Coping and selfconcept in adolescence Springer-Verlag, New York*. **1990**, s.187-201.
- 157.Uyur SS. Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, **2017**.
- 158.Ülev E. Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **2014**.
- 159.Ünal MH. Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Uzmanlık Tezi (Yayımlanmamış), Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara, **2015**.
- 160.**Weinstein N, Brown KW, Ryan RM.** A Multi-Method Examination Of The Effects Of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Wellbeing. *Journal of Research in Personality*, **2009**, 43, 85-374.
- 161.**Weinstein N, Ryan RM.** A Self-Determination Theory Approach to Understanding Stres Incursion and Responses. *Stres and Health*, **2011**, 27, 4-17.
- 162.**West AM.** Mindfulness and Well-Being in Adolescence. An Exploration of Four Mindfulness Measures with an Adolescent Sample. *Dissertation Abstracts International. Section B. Sciences and Engineering*, **2008**, 69(05), 3283.
- 163.**Williams M, Penman D.** Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber. İstanbul: Pegasus.**2015**.
- 164.Woodlief DT. Smartphone use and mindfulness: Empirical tests of a hypothesized connection, Doctoral Dissertation. University of South Carolina, College of Arts and Sciences: California, **2017**.
- 165.**World Health Organization.** Adolescence, The Challenges and the Potential, WHO, **1997**, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204749> Erişim Tarihi:10.11.2019.
- 166.**World Health Organization.** Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health, **2019**, https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/universal-health-coverage/en/ Erişim Tarihi:30.12.2019.

- 167.Yavuz B. Yeni İletişim Ortamı Olarak Mobil İletişim Teknolojilerinin Pazarlama İletişimi Etkinliğini Arttırmada Bağlam Temelli Kullanımı, Doktora Tezi (Yayımlanmamış), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2014**.
- 168.Yavuzer H. *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, 16. Basım, İstanbul, s:277, **1998**.
- 169.Yılmam B. Bilinçli Farkındalık Ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2019**.
- 170.Yılmaz B. Ortaokul Öğrencilerinin Problemleri Cep Telefonu Kullanımlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2017**.
- 171.**Yılmaz G, Şar A, Civan S.** Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction Cyberbullying*, **2015**, 2, 20-37.
- 172.Yorgan ND. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Beslenme Farkındalık Düzeyi ve Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2019**.



EKLER

EK- 1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

T.C.
MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
TAYFUR ATA SÖKMEN TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Gönüllülerin Bilgilendirilmiş Olur / (Rıza) Formu

Araştırmanın Konusu	: Cep telefonu problemleri kullanımı
Araştırmanın Amacı	: Ergenlerde Cep Telefonu Problemleri Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Belirlenmesi
Araştırmaya Katılma Süresi:	20-25/dk.
Araştırmaya Katılacak Yaklaşık Gönüllü Sayısı:	785

Araştırmacının Açıklaması

Sayın Katılımcı

Ergenlerde cep telefonu kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerini belirlemek için bir araştırma yapmaktayım. Araştırmanın ismi “Ergenlerde Cep Telefonu Problemleri Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Belirlenmesi”dir. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyorum. Ancak hemen söyleyeyim ki bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyorum. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Bu araştırmayı yapmak istememin nedeni, gençlerde cep telefonu kullanımının yaygınlığına bağlı oluşabilecek durumları belirleyerek olumsuz durumlara ışık tutarak bunların önlenmesinde atılacak adımlara katkı sağlamaktır.

Çalışmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda öncelikle size ilişkin bazı sorular soracağım. Daha sonra size cep telefonu kullanımınızı belirlemeye yönelik 20 sorudan oluşan, bilinçli farkındalığınızı belirlemeye yönelik 15 sorudan oluşan ve stresle başa çıkma stillerinizi belirlemeye yönelik 11 sorudan oluşan ölçek vereceğim. Size ilişkin sorular ve ölçeklerin doldurulması yaklaşık 20-25dk. sürecektir.

Şunu bilmeniz gerekir ki çalışma sonunda elde edilen bilgiler, kimliğiniz belirtilmeden ancak bilimsel nitelikteki çalışmalarda kullanılacaktır, tüm bu bilgiler başka bir amaç için kullanılmayacaktır ve başkalarına verilmeyecektir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecek ve çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde eğitim ve öğretim koşullarınızda hiçbir değişiklik olmayacak aynı koşullarda eğitim almaya devam edeceksiniz. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında da ayrılma hakkına sahipsiniz.

Şimdiden vereceğiniz samimi yanıtlar, paylaşımlarınız, işbirliğiniz ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Adres: MKÜ Hatay Sağlık Yüksekokulu Antakya Tel: 0326 2160686
e-mail:

EK-1(DEVAM) AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Katılımcının Beyanı

Sayın Doç. Dr. Hatice TAMBAĞ ve Arzu ÇALIŞKAN tarafından liselerde bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim. Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli bilgi verildi. Çalışmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağına bilincindeyim. Ayrıca Mustafa Kemal Üniversitesi’nde eğitim ve öğretim koşullarımda hiçbir değişiklik olmamak koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırma sırasında bir sorun ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte, araştırmacı Sayın Doç. Dr. Hatice TAMBAĞ ve Arzu Çalışkan’ı 0326 2160686 no’lu telefondan ve Mustafa Kemal Üniversitesi Hatay Sağlık Yüksekokulu adresinden arayabileceğimi biliyorum.

Yukarıdaki, araştırmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Bana, tanık huzurunda aşağıda konusu belirtilen araştırmayla ilgili yazılı ve sözlü açıklama yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı ve katılmama hakkımın olduğunu, araştırma başladıktan sonra devam etmeyi istememe hakkına sahip olduğum gibi kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın, kendi rızam ile katılmayı kabul ediyorum.

GÖNÜLLÜ	
Adı Soyadı: Adresi:	Telefon : (0) Faks : (0) İmza
Bilgi Verebilecek Kişi:	
VELİ, VASİ VEYA VEKİL (18 yaşından küçük olanlar için)	
Adı Soyadı: Adresi: Yakınlığı:	Telefon : (0) Faks : (0) İmza:
ARAŞTIRMACI	
Adı Soyadı: Adresi:	Telefon : (0) Faks : (0) İmza
GEREKTEĞİNDE GÖNÜLLÜ VEYA YAKINININ BAŞVURABİLECEĞİ KİŞİ:	
Adı Soyadı: Adresi:	Telefon : (0) Faks : (0) İmza
TANIK:	
Adı Soyadı: Görevi: Adresi:	Telefon : (0) Faks : (0) İmza

NOT: Bu belge dört örnek halinde hazırlanacak, birer örnek araştırmacı, gönüllü, tanık ve kurum tarafından saklanacaktır.

EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1)Yaşınız

14-15 16-17 18-19 20+

2)Cinsiyetiniz

Kız Erkek

3)Öğrenim Gördüğünüz Lise Türü

Meslek lisesi Fen Lisesi Anadolu Lisesi Özel Lise Diğer

4) Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?

9'uncu Sınıf

10'uncu Sınıf

11'nci Sınıf

12'nci Sınıf

5)Annenizin eğitim durumu

Okur yazar değil

Okur yazar

İlköğretim

Lise

Üniversite

6)Babanızın eğitim durumu

Okur yazar değil

Okur yazar

İlköğretim

Lise

Üniversite

7) Anne ile Baba: Evli/Birlikte () Boşanmış ve Ayrı () Boşanmamış ama ayrı ()

Birisi vefat etti () Her ikisi de vefat etti ()

8) Hanenize giren toplam gelir miktarı hangisidir ?

0 – 1000 TL 1001 – 2000 TL 2001 – 3000 TL 3001 TL ve Üzeri

9) Size ait cep telefonunuz var mı?

Evet Hayır

10)İlk cep telefonunuzu edindiğiniz yaşınız kaçtır? Yazınız.....

EK-2 (DEVAM) KİŞİSEL BİLGİ FORMU

11) Ortalama olarak günde kaç saatinizi cep telefonunuza ayırmaktasınız? (konuşma, mesaj internet vs. dahil)

1 saatten az 1 saat 2saat 3 saat 4 saat 5 saat 6 ve üzeri

12)Cep telefonunu hangi amaçlar için kullanmaktasınız? Birden çok seçenek işaretlenebilir.

İletişim/haberleşme Mesajlaşmak Oyun oynamak İnternet Diğer

13) Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı olarak aşağıdakilerden hangisini/hangilerini yaşamaktasınız? Birden çok seçenek işaretlenebilir

- | | |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dengesiz beslenme | <input type="checkbox"/> Uykusuzluk |
| <input type="checkbox"/> Fastfood tarzı beslenmede artış | <input type="checkbox"/> Kekeleye |
| <input type="checkbox"/> Gözlerde yanma | <input type="checkbox"/> Huzursuzluk |
| <input type="checkbox"/> Unutkanlık | <input type="checkbox"/> Depresyon |
| <input type="checkbox"/> Baş Ağrısı | <input type="checkbox"/> Kulakta çınlama |
| <input type="checkbox"/> Yorgunluk | <input type="checkbox"/> Zaman kaybı |
| <input type="checkbox"/> Reflekslerde Azalma | <input type="checkbox"/> İş veriminde azalma |
| <input type="checkbox"/> Sosyal ilişkilerde Kopukluk | <input type="checkbox"/> Hiçbir |

14) Cep telefonunun en çok olumlu etkisi sizce nedir?

- İstediğine ulaşabilme İletişim olanağı
 Araştırma olanağı Zaman geçirme

15) Boş zamanlarınızı değerlendirdiğiniz herhangi bir uğraşınız var mı ?

Evet Hayır

16)Cevabınız Evet ise, lütfen ilgilendiğiniz uğraşın adını belirtiniz?.....

17) Sigara kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

18) Not ortalamanız kaçtır? Yazınız.....

19)Lise öğreniminiz süresince nerde yaşıyorsunuz?

Yurtta () Ailemin yanında ()

20)Stresli bir yaşam olayı ile karşılaştığınızda yardım alır mısınız ?

Evet Hayır

21)Cevabınız evet ise kimden yardım alırsınız?

- Ailem Arkadaşlarım
 Akraba/Komşu Profesyonellerden (Doktor,hemşire,psikolog,psikiyatrist...)

EK-3 CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIM ÖLÇEĞİ

CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIM ÖLÇEĞİ					
Aşağıdaki ifadelere göre cep telefonu davranışları listelenmiştir. Lütfen kendinize uyan sık sık uyguladığınız davranışlarınızı yargılayınız.					
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Cep telefonum çekmediği zaman çok sinirlenirim.					
2. Cep telefonum uzun süre çalmadığı zaman telefonumun açık olup olmadığını kontrol ederim.					
3. Cep telefonumu evde unutursam kendimi iyi hissetmem.					
4. Cep telefonumu hiç kapatmam.					
5. Cep telefonunun olmadığı bir hayat düşünemem.					
6. Cep telefonumu uzun bir süre kullanamadığım veya kullanmama müsaade edilmediği zaman moralim bozulur.					
7. Biriyle konuşmaktansa o kişiye SMS yazmayı tercih ederim.					
8. Cep telefonumu bazen hoşlanmadığım ortamlardan kaçmak için kullanırım.					
9. Yüz yüze görüşmektense cep telefonu ile konuşmayı daha çok severim.					
10. Canım sıkıldığı zaman, cep telefonumla oyalanırım.					
11. Cep telefonumdan uzun süre aranmadığımda veya bana SMS gönderilmediğinde, kimsenin beni düşünmediği hissine kapılırım.					

EK-3 (DEVAM) CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIM ÖLÇEĞİ

CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIM ÖLÇEĞİ					
Aşağıdaki ifadelere göre cep telefonu davranışları listelenmiştir. Lütfen kendinize uyan sık sık uyguladığınız davranışlarınızı yargılayınız.					
	Hiç	Pek az	Bazen	Sık sık	Çok sık
12. Cep telefonu ile çok mesaj yazdığım için sonrasında parmaklarımın ağrıdığı olmuştur.					
13. Cep telefonu ile çok fazla konuştuğum için sonrasında başımın ağrıdığı ve/veya kulağımın ısındığı olmuştur.					
14. Cep telefonu ile çok meşgul olduğum ve zamanın nasıl geçtiğini anlamadığım olmuştur.					
15. Cep telefonu ile çok konuştuğum veya telefonda çok fazla SMS gönderdiğim için diğer insanlar tarafından eleştirildiğim olmuştur.					
16. Uygun olmayan durumlarda cep telefonu kullandığım için, kaza atlattığım olmuştur.					
17. Cep telefonumu derste/işte kullandığım için öğretmenimden/patronumdan azar işittiğim olmuştur.					
18. Gece mesaj veya telefon geldiği için uykudan uyandığım olmuştur.					
19. Gece cep telefonu ile konuştuğum veya SMS gönderdiğim için uykusuz kaldığım olmuştur.					
20. Cep telefonu ile çok meşgul olduğum için yapılması gerekenleri unuttuğum zamanlar olmuştur.					

EK-4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ ERGEN FORMU (BFÖ-E)

Açıklama: Günlük deneyimlerinize ilgili olan bir takım ifadeler aşağıda verilmiştir. Her deneyimi size ne kadar uygun olduğunu göre işaretleyiniz. Lütfen, deneyimin ne olması gerektiğine göre değil, sizin deneyiminize gerçekten ne ölçüde uygun olduğuna göre cevap veriniz. Her ifadenin karşısında bulunan, 1 hemen hemen her zaman, 2 çoğu zaman, 3 bazen, 4 nadiren, 5 oldukça seyrek ve 6 hemen hemen hiçbir zaman anlamına gelmektedir.

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka birşeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şuanda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekten ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka birşeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

EK-5 ERGENLER İÇİN BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ (EBCÖ)

Açıklama: Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Her bir ifade herhangi bir olay veya bir problem durumu karşısında neler yapabileceğinizle ilişkilidir. Bu ifadeler sana ne kadar uyuyor ve yaptıklarını tanımlıyor ise cevaplarını buna göre işaretlemelisin. Her ifadeye yan tarafta verilen Hiçbir zaman, Ara sıra, Çoğu zaman ve Her zaman gibi seçenekler ile cevap verilmesi istenmektedir. Eğer bu durum senin için geçerli veya bu şekilde davranıyorsan sıklığını veya senin için ne kadar geçerli olduğunu yan taraftaki derecelendirmede belirtmelisin.

	Hiçbir zaman	Ara sıra	Çoğu zaman	Her zaman
1) Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.				
2) Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.				
3) Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.				
4) Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.				
5) Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.				
6) Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.				
7) Öfkemi dışa vurur, etrafımdakilere bağırıp çağırır, çevremdeki eşyalara zarar veririm.				
8) Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.				
9) Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.				
10) Arkadaşlarımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.				
11) Yapabileceğim hiç birşey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.				

EK-6 KURUM İZNI



T.C.
HATAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-604.01.01-E.460261
Konu : Arzu ÇALIŞKAN'ın
Araştırma İzin Onayı

08.01.2018

VALİLİK MAKAMINA

Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Arzu ÇALIŞKAN "Ergenlerde Cep Telefonu Problemleri Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin Belirlenmesi" konulu anket çalışmasını İlimiz Antakya İlçesinde bulunan Antakya Anadolu Lisesi, Yıldız-Selahattin Mıstıkoğlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Hatay Milli İrade Anadolu İmam Hatip Lisesi , Özel Final Temel Lisesi, Hatay Fen Lisesi, Hatay Bedii Sabuncu Güzel Sanatlar Lisesi, Hatay Osman Ötken Anadolu Lisesinde uygulamak istemektedir.

Söz konusu çalışma ile ilgili olarak komisyonumuzca inceleme yapılmış olup, "Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22.08.2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 ve 2017/25 nolu Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Genelgesine" uygun olduğundan, ilgilinin Antakya İlçesinde bulunan Antakya Anadolu Lisesi, Yıldız-Selahattin Mıstıkoğlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Hatay Milli İrade Anadolu İmam Hatip Lisesi , Özel Final Temel Lisesi, Hatay Fen Lisesi, Hatay Bedii Sabuncu Güzel Sanatlar Lisesi, Hatay Osman Ötken Anadolu Lisesi Okul Müdürlüklerinin uygun göreceği tarih ve saatlerde, çalışma yapmasını , olurlarınıza arz ederim.

Mustafa KÖSE
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
08.01.2018

Kemal KARAHAN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

EK-7 ETİK KURUL KARAR FORMU

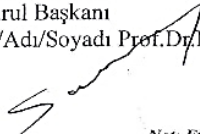
MKÜ
TAYFUR ATA SÖKMEN TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Ergenlerde cep telefonu problemli kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi
ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	2018/20

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	MKÜ TAYFUR ATA SÖKMEN TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
	AÇIK ADRESİ:	MKÜ Alahan Kampüsü Antakya HATAY
	TELEFON:	0326 245 51 14
	FAKS	0326 245 51 14
	E-POSTA	tipetik@gmail.com

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Yrd.Doç.Dr.Hatice TAMBAĞ		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Hemşirelik Anabilim Dalı		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	MKÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü		
	DESTEKLEYİCİ			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ			
	ARAŞTIRMANIN FAZI VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>	
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>	
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>	
		FAZ 4	<input type="checkbox"/>	
		Gözlemsel ilaç çalışması	<input type="checkbox"/>	
İlaç dışı klinik araştırma		<input type="checkbox"/>		
	Tanımlayıcı Araştırma			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLAR ARASI <input type="checkbox"/>

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı Prof.Dr.Nazan SAVAŞ
İmza:



EK-7 (DEVAM) ETİK KURUL KARAR FORMU

MKÜ
TAYFUR ATA SÖKMEN TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Ergenlerde cep telefonu problemleri kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi
ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	2018/20

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili	
		ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	08/02/2018-17	1	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU		1	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>	
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>	
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>	
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama			
	SIGORTA	<input type="checkbox"/>			
		<input type="checkbox"/>			
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>			
	İLAN	<input type="checkbox"/>			
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>			
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>			
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>			
	DİĞER:	<input type="checkbox"/>			
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 09	Tarih: 08/02/2018			
	KARAR 09- Mustafa Kemal Üniversitesi Hatay Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğretim üyesi Yrd.Doç.Dr.Hatice TAMBAĞ'ın "Ergenlerde cep telefonu problemleri kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi" isimli çalışması görüşülmüş olup, çalışma dosyasında bulunan izin yazılarının resmi yazışma kurallarına uygun olmasının tavsiye edilmesine ve çalışmanın, eksiklikler giderildikten sonra yapılacak ilk toplantıda yeniden görüşülmesine toplantıya katılan etik kurul üyelerinin oy birliği ile karar verilmiştir.				

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	PROF.DR.NAZAN SAVAŞ

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım		İmza
Prof.Dr..Nazan SAVAŞ	Halk Sağlığı	MKÜ T.A.S. Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Muhyittin TEMİZ	Genel Cerrahi	MKÜ T.A.S. Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Prof.Dr.Aydıncı KALACI	Ortopedi ve Travmatoloji	MKÜ T.A.S. Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Burçin ÖZER	Tıbbi Mikrobiyoloji	MKÜ T.A.S. Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr.Enver Ahmet DEMİR	Tıbbi Fizyoloji	MKÜ T.A.S. Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı Prof.Dr.Nazan SAVAŞ
İmza:

Enver Seda
Etik Kurul Başkanı
MKÜ T.A.S. Tıp Fakültesi

EK-7 (DEVAM) ETİK KURUL KARAR FORMU

MKÜ
TAYFUR ATA SÖKMEN TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Ergenlerde cep telefonu problemi kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi							
ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU		2018/20							
Yrd.Doç.Dr.Neslihan PINAR	Tıbbi Farmakoloji	MKÜ T.A.S. Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>[Signature]</i>
Doç.Dr.Erhan YENGİL	Aile Hekimliği	MKÜ T.A.S. Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>[Signature]</i>
Av.Nefise Yeşil YILDIZ	Hukuk	MKÜ Hukuk Müşavirliği	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>[Signature]</i>
Yrd.Doç.Dr.Rana CAN	Sağlık Hizmetleri	MKÜ Sağlık Yüksekokulu	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>[Signature]</i>
Gül Ayşe APAK	Öğretmen	Milli Eğitim Bakanlığı Hacılar İlköğretim Okulu	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>[Signature]</i>
Aysel KUŞÇU	Çocuk Gelişimci	Hatay Halk Sağlığı Müdürlüğü	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>[Signature]</i>
Hakan BORAZAN	Öğretmen	Milli Eğitim Bakanlığı İslahiye Yeşilyurt İlköğretim Okulu	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	<i>[Signature]</i>

*:Toplantıda Bulunma

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı Prof.Dr.Nazan SAVAŞ
İmza:

[Signature]



EK-8 ÖLÇEK İZİNLERİ

PU ÖLÇEK İZİNİ

Arzu Çalışkan <caliskanarzu301@gmail.com>

21 Kas 2017
Sal 12:12

Alıcı: cigdemmoz

Merhaba hocam. Ben Arzu Çalışkan Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Bölümünde yüksek lisans yapıyorum. Yüksek lisans Tez çalışmamda sizin geliştirdiğiniz "Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeği"ni izninizle kullanmak istiyorum. İYİ GÜNLER



Çiğdem <cigdemmoz@gmail.com>

21 Kas 2017
Sal 14:24

Merhabalar, Çalışmanızda, Türkçe'ye uyarladığımız Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeğini kullanmak istediğinizi belirtmişsiniz. Bunun için mail göndermiş olmanız çok nazikçe bir davranış olup bilimsel ortamda yapacağınız atıflar ya da çalışmanızın kaynakçasında yer almak bizim içinde önemli. Bu açıdan elbette ki ölçeği kullanabilirsiniz. Çalışmanız için şimdiden başarılar diliyorum. Kolay gelsin...

BFÖ-E FORMU İZİNİ

Arzu Çalışkan <caliskanarzu301@gmail.com>

10 Kas 2017
Cum 21:12

Alıcı: sevgi.uygur

Merhaba hocam. Ben Arzu Çalışkan Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Bölümünde yüksek lisans yapıyorum. Yüksek lisans tez çalışmamda sizin geliştirdiğiniz "Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu "nu izninizle kullanmak istiyorum. İYİ GÜNLER

sevgi.uygur@deu.edu.tr

11 Kas 2017
Cmt 15:39

Merhabalar, akademik nezaketin için çok teşekkür ediyorum. Ölçeği tabii ki kullanabilirsin. Hatta konuyla yakından ilgilendiğim için çalışmanın sonuçlarını bana da bildirirsen çok sevinirim. İyi çalışmalar dilerim

EBÇÖ İZİNİ

Arzu Çalışkan <caliskanarzu301@gmail.com>

27 Kas 2017
Pzt 10:48

Alıcı: erkanthelight@gmail.com

Merhaba hocam. Ben Arzu Çalışkan Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Bölümünde yüksek lisans yapıyorum. Yüksek lisans Tez çalışmamda sizin geliştirdiğiniz "Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ)"ni izninizle kullanmak istiyorum. İYİ GÜNLER

Erkan ISIK <erkanthelight@gmail.com>

27 Kas 2017
Pzt 15:12

Merhaba Arzu Hanım, Ekte ölçeği gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Size de iyi günler..

ÖZGEÇMİŞ

1986 yılında Hatay Antakya'da doğdu. Osman Ötken Anadolu Lisesi'nden 2004 yılında mezun oldu. Gazi Üniversitesi Kırşehir Sağlık Yüksek Okulu Hemşirelik Bölümü'nden 2009 yılında mezun oldu. Kahramanmaraş Devlet Hastanesi'nde 2010 yılında hemşire olarak göreve başladı. Malatya Devlet Hastanesi'nde 2012, Abdurrahman Yurtaslan Onkoloji Hastanesi'nde 2014 yılında hemşire olarak görev aldı. 2017 yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı'nda yüksek lisans yapmaya hak kazandı. Hatay Devlet Hastanesi'nde 2016 yılından itibaren görev yapmaktadır.