



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKILLI TELEFON KULLANIM
SIKLIĞININ BENLİK SAYGISI VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE
İLİŞKİSİ

Büşra SABIRLI

Danışman: Doç. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ

İstanbul, 2018



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKILLI TELEFON KULLANIM
SIKLIĞININ BENLİK SAYGISI VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE
İLİŞKİSİ**

Büşra SABIRLI

154102137

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ

İstanbul, 2018

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Kullanım Sıklığıının Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 10.01.2018

Büşra SABIRLI

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın konusunun belirlenmesinde fikir veren ve tez süreci boyunca yakın desteğini eksik etmeyen, çalışma boyunca akademik bilgisi ve tecrübelerini benimle paylaşan saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Işıl Gğcegz'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte beni destekleyen tüm değerli hocalarıma, eğitimim de önemli bir payı olan Prof.Dr.Aslıhan Dönmez'e ve tezimi uygulama olanağı sağlayan Üsküdar niversitesine ve öğrencilerine teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki gelişimim noktasında bana g veren, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemen canım ailem;annem Gülçin ARSLAN'a, babam Cemil SABIRLI'ya, ablam Tuğçe TÜRKER'e ve tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Büşra SABIRLI
Ocak , 2018

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKILLI TELEFON KULLANIM SIKLIĞININ BENLİK SAYGISI VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ

Büşra SABIRLI

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım sıklığının benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesidir. Ek olarak, araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, kaçınıcı sınıfta okudukları, medeni durumları gibi değişkenlerin akıllı telefon kullanım bozukluğu, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın evreni Üsküdar Üniversite'sinde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Aynı zamanda öğrencilerin demografik özelliklerini öğrenmek adına Kişisel Bilgi Formu ve değişkenleri ölçmek adına da Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis H ve Spearman Testleri kullanılmıştır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; kadınların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu, anneleri ilköğretim mezunu olan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların anneleri ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilerin yaşı, medeni durumu, kaçınıcı sınıfta okuduğu gibi sosyo-demografik özelliklere göre de anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir. Ayrıca; öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça öğrencilerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu ve öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin düşmekte olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar ile benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu çalışma sonucunda; akıllı telefonlar günümüzde insanoğlunun yaşamını kolaylaştıran önemli bir teknoloji ürünü olarak görülse de toplumun akıllı telefon ve internet kullanım bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklar hakkında bilgilendirilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: İnternet, Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu, Benlik Saygısı

ABSTRACT

UNIVERSITY STUDENTS' SMARTPHONE USAGE FREQUENCY'S RELATIONSHIP WITH SELF-RESPECT AND OTHER VARIABLES

Büşra SABIRLI

Master Thesis, Clinical Psychology, Istanbul, 2018

Supervisor: Doç Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ

This study's aim is to evaluation university students' smartphone usage frequency's relationship with self-respect and other variables. Besides, the effects of variables such as university students' sex, age, grade and marital status on smartphone usage defect, self-respect, anxiety and depression levels are examined. The population of the study is Uskudar University's students. Also, according to identify demographic characteristics of individuals, Personal Information Form, and to evaluate variables Smartphone Addiction, Rosenberg Self-Respect, Beck Anxiety and Beck Depression scales are applied by researcher. Mann Whitney U, Kruskal Wallis H and Spearman Tests are used in the analysis of data.

When the socio-demographic characteristics analyzed, it is found out that women have higher scores on smartphone addiction scale than men; and students who have primary school graduate mothers have significantly higher scores on anxiety scale than who have secondary or high school graduate mothers. There was no meaningful results for socio-demographic features that take a part in the research, such as students' age, marital status or grades. In addition, it is seen that as students' scores on smartphone addiction scale increase, their anxiety and depression scale scores increase too; and as students' self-respect levels increase, their anxiety and depression levels decrease. There was not a significant relationship between scores from the smartphone addiction scale and the self esteem scale.

As a result of this study; Although smartphones are seen as an important technology product that makes life easier for the human being today, it can be suggested that the community be informed about behavioral addictions such as smart phone and internet usage malfunction.

Key Words: İnternet, Smartphone Usage Defect, Self Respect

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

TEŞEKKÜRLER.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
KISALTMALAR	VII
SİMGELER.....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2.PROBLEM CÜMLESİ	3
1.2.1. Alt Problemler	3
1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.4.SAYILTILAR.....	5
1.5.SINIRLILIKLAR	5
1.6. TANIMLAR	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI.....	7
2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı.....	8
2.1.2. İnternet Bağımlılığı.....	9
2.1.3. Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu	11
2.1.3.1. Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	14
2.2. BENLİK SAYGISI	15
2.2.1. Benlik Kavramı	15
2.2.2. Benlik Saygısı	17
2.2.3. Benlik Saygısına Etki Eden Etmenler	18
2.2.4. İnternet Bağımlılığı – Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	20
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	20
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	20
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	21
3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	21
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	22
3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	22
3.3.5. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ).....	23
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	24
3.5. İSTATİSTİKSEL ANALİZLER.....	24

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri...	25
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma Biçimlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	26
4.3. Üniversite Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri.....	27
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	28
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	45
4.6. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	47

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

TARTIŞMA VE YORUM.....	48
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKLAR.....	54
EKLER.....	61

EK-1 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	61
EK-2 AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	63
EK-3 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	64
EK-4 BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ	65
EK-5 BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ	66
ÖZGEÇMİŞ.....	67



KISALTMALAR

BAÖ	Beck Anksiyete Ölçeği
BDÖ	Beck Depresyon Ölçeği
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SPSS	Statistical Pack age for Social Sciences



SİMGELER

N	Denk Sayısı
p	Anlamlılık Düzeyi
r	Korelasyon Değeri
SD	Serbestlik Değeri
SO	Sıra Ortalaması
U	Mann Whitney U Değeri
X²	Kruskal Wallis H Değeri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Güvenirlik Katsayıları.....	21
Tablo 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Güvenirlik Katsayıları	22
Tablo 3. Beck Depresyon Ölçeği Güvenirlik Katsayıları.....	23
Tablo 4. Beck Anksiyete Ölçeği Güvenirlik Katsayıları.....	23
Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı.....	25
Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım Biçimlerine İlişkin Dağılımı	26
Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı.....	28
Tablo 4.4: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	29
Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerin Yaşları ile Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....	30
Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Hangi Fakültede Okuduklarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	31
Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	32
Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Medeni Durumlarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	33
Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	34
Tablo 4.9.1: Anksiyete Ölçeğinden Alınan Puanlar Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	36
Tablo 4.10.1: Anksiyete Ölçeğinden Alınan Puanlar Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	37

Tablo 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	38
Tablo 4.12: Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Olup Olmadığına Göre Grupların Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	39
Tablo 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Gün İçinde En Çok Hangi Saatlerde Akıllı Telefon Kullandıklarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	40
Tablo 4.13.1: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Alınan Puanlar Öğrencilerin Gün İçinde En Çok Hangi Saatlerde Akıllı Telefon Kullandıklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	41
Tablo 4.14: Üniversite Öğrencilerinin Günde Kaç Saat Akıllı Telefon Kullandıklarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	44
Tablo 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....	45
Tablo 4.16: Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	46
Tablo 4.17: Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....	47

BÖLÜM I

GİRİŞ

Gelişen teknoloji sayesinde internet erişiminin her yerde sağlanabiliyor olması, internet ve internete bağlı olan her araç gereç için kullanım miktarını da arttırmaktadır. İnternetin çok hızlı yayılması kişilerin normal günlük hayatları gibi tüketici olarak davranışlarını da etkilemektedir, özellikle alım gücüne sahip olan insanlar teknoloji ile gelişen birçok araca karşı ilgi göstermekte ve yeni çıkan teknolojik araçları kullanmayı istemektedirler. Bu davranışlar bir noktadan sonra bağımlılığa dönüşmektedir (Turan, 2008).

Teknolojiden bağımsız bir yaşamın düşünülemediği günümüzde monitör önünde saatler harcayan, akıllı ürünleri ile uyuyup uyanan insanların sayısı sürekli artmaktadır. Bu artışa paralel olarak teknoloji temelli bağımlılığın yarattığı hastaların da sayısı artmaktadır, internet, bilgisayar oyunları ve mobil telefon bağımlıları bu hastaların büyük bölümünü oluşturmaktadır (Balcı, 2012).

Bağımlılık, bir maddenin kullanılmasının bırakılamaması veya bir davranışın kontrol edilememesi olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık sadece madde bağımlılığı ile sınırlı değildir, fiziksel maddeden bağımsız olarak çok sayıda bağımlılık ve davranışsal bağımlılıklar da bulunmaktadır. Yeme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, internet bağımlılığı, mobil bağımlılık, televizyon ve oyun bağımlılığı davranış temelli bağımlılığın örnekleridir (Soydan, 2015). Davranış temelli bağımlılıklar zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, yoksunluk, tolerans, kişiler arası çatışma ve tekrarlama gibi madde bağımlılığında görülen sorunları ortaya çıkarırlar (Arısoy, 2009).

Tatlı' ya (2015) göre akıllı telefonların görsel olarak estetik olması, bireylerin sosyal kimlik oluşturmaları ve kişiselleştirmelerine imkan sağlaması bakımından tercih edilir olmaktadır. Bunun sonucunda tüm dünyada kullanımı artmış ve hızlı bir şekilde yenilenmeye devam etmiştir. Mobil telefon kullanımı ilk başlarda sadece sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerde görülürken, zamanla orta ve daha düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde de kullanımı artmıştır (Özcan ve Koçak, 2003). 2015

yılında Türkiye İstatistik Kurumu (TİK) tarafından gerçekleştirilen Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre cep telefonu/akıllı telefona sahip olma oranı %96,8'tir.

Akıllı telefonların ayrılmaz parçamız haline gelmesi ile birlikte yeni fobik bozukluklar da ortaya çıkmaya başlamıştır. Literatürde yeni bir kavram olan nomofobi; bireylerin mobil telefonlarının yanında olmamasından korkmaları, mobil telefonunun çekmemesi, şarjın bitmesi gibi durumlarda panik olmaları kişinin sağlığını ve günlük yaşamını olumsuz etkilemesi olarak ifade edilmektedir (Öztürk, 2015).

Mobil telefon kullanımının yaygın olduğu Tayvan'da yapılan çalışmalarda, akıllı telefon kullanan genç bireylerin %36'sında yoksunluk, %30'unda tolerans, %27'sinde istenen sürenin üzerinde kullanım, %18'inde daha az kullanım denemelerinde başarısızlık, %10'unda kişisel ilişkilerde bozulma gibi bağımlılığın tüm tanı ölçütlerini karşılayan davranışlar olduğu görülmüştür (Yen ve ark., 2009).

Şenol-Durak ve Durak (2011) tarafından 480 üniversite öğrencisinin katılımı ile birlikte internet bağımlılığı hakkındaki bilişler ile öznel iyi oluşun duygusal unsurları, yaşam doyumu ve özsaygının dengeleyici rolünü inceleme konusu yapılmıştır. Araştırma sonucunda özsaygının, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerinde etki sahibi olduğu ve bu etki nedeniyle internet bağımlılığı hakkındaki bilişleri de dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Şenol-Durak ve Durak'a göre ilkin güvenlerini kaybeden internet bağımlıları sonrasında derin bir karamsarlık içine girmektedirler ve bu bir kısır döngü oluşturmaktadır.

Benlik saygısı; kişinin kendisini değerlendirmesi ile ortaya çıkan sonucu kabul etmesi, başkaları tarafından saygı görmeye, kabul edilmeye, sevmeye değer olduğunu düşünmesi ve kendinden memnun olmasıdır. Bu memnuniyet haline ulaşmış birey, kendisini olmak istediği figürden daha alt seviyelerde görmüyorsa ve güveni yerindeyse yüksek benlik saygısından, memnun değilse ve bu sebepten dolayı kendisine eleştiri yöneltiyorsa düşük benlik saygısından söz edilebilir (Taşgit, 2012).

Bu çalışmada bireylerin akıllı telefon ve dolayısı ile internet bağımlılık seviyelerinin benlik saygıları üzerine olan etkisi inceleme konusu yapılmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım bozukluğunun benlik saygısı üzerine etkisini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve benlik saygısı düzeyleri, cinsiyet, yaş, medeni durum, akıllı telefon kullanma sıklığı gibi çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılacaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım bozukluğu düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

12.1.Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım bozukluğu düzeyleri üzerinde demografik değişkenler fark yaratmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde demografik değişkenler fark yaratmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri üzerinde demografik değişkenler fark yaratmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri üzerinde demografik değişkenler fark yaratmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım bozukluğu düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım bozukluğu düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

8. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde en önemli teknolojik gelişim internettir. İnternettin insanoğlunun yaşamına bir anda girmesi ve insanlar üzerinde yarattığı olumsuz etkileri nedeniyle psikoloji alanının çalışmalarına da girmesini sağlamıştır. Bu çağın teknolojik gelişmelerine baktığımızda bilgisayar, internet kullanımı, mobil telefonlar ve son 10-15 yıllık süreçte akıllı telefonlar insanların günlük hayatlarının vaz geçilmez parçaları haline gelmiştir. Cep telefonları insanların birbirleriyle rahat iletişim kurmalarını sağlarken giderek kullanımı yaygınlaşan akıllı telefonların ise insanların hayatlarını epey kolaylaştırdığı görülmektedir. Aşırı şekilde kullanılan akıllı telefonların neden olduğu olumsuz etkiler de görülmektedir. Akıllı telefonlar insan yaşamına kolaylık getirmesinin yanı sıra bireylerin sosyal çevresiyle olan ilişkilerini, diyaloglarını, insanların bedensel ve ruhsal sağlığı üzerine etki ederek birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir. Özellikle akıllı telefonlar bireyleri sözde sosyalleştirirken gerçek yaşamda bireylerin bireyselleşmesine ve yalnızlaşmasına sebep olmaktadır (Park ve Lee; 2012).

Son zamanlarda literatüre baktığımızda fobiler arasında nomofobi kavramının yer aldığını görmekteyiz. Nomofobi; bireylerin mobil cihazlara erişim gerçekleştirmediğinde yaşadığı endişe ve panik olarak nitelendirilmektedir. Bu durum bireylerin benlik saygısının da zarara uğratacağı gerçeğini gün yüzüne çıkarmaktadır. Yüksek oranda mobil telefon kullanan bireylerin düşük benlik saygısına sahip oldukları ve benlik saygılarını yükseltebilmek amacıyla sık sık mobil telefon kullanımına başvurdukları görülmüştür (Deniz, 2014).

Bu çalışma, akıllı telefon bağımlılığının interneti en çok kullanan yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyleri ile olan ilişkisini inceleyerek literatürde bu alanla ilgili daha fazla araştırmalar yapılmasına teşvik etmesi açısından önemlidir. Ülkemizin genç nüfusu akıllı telefon yani internet bağımlılığından ne derece etkilendiklerini ortaya koyulması açısından önemli olup,

araştırmadan elde edilen bulguların akıllı telefon kullanım bozukluğu ile ilgili önleyici çalışmalara rehberlik edeceği dūřünölmektedir.

1.4. Sayıtlar (varsayımlar)

1. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği,
2. Araştırmaya gönüllü katılan üniversite öğrencilerinin, Akıllı telefon Bağımlılığı, Rosenberg Benlik Saygısı, Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçeklerinde yer alan sorulara içten ve doğru yanıt verdikleri,
3. Araştırmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı, Rosenberg Benlik Saygısı, Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçeklerinde geçerlilik ve güvenilirliklerinin oldukları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin veri toplama araçları kapsamındaki kullanılan “kişisel bilgi formu”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği”, “Beck Anksiyete Ölçeği”nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları, yalnızca araştırmanın örnekleminde yer alan 160 üniversite öğrencisi için genellenebilir olması, araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

İnternet: Bilgiye erişmek ve bilgiyi başkalarıyla paylaşmak amacıyla başka bilgisayarlaraya seyahat etmek adına seçilen bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Atav ve ark. 2006).

Akıllı telefon kullanım bozukluğu: Akıllı telefonlar günümüzde insanoğlunun yaşamını kolaylaştıran en önemli teknoloji ürünü görölmektedir. İnsanların her konuda akıllı telefonlarından yardım almaları, bireylerle konuşmak yerine her şeyi yazarak ifade etmeye çalışılması, telefon numaralarını not defterine yazmak yerine mail adreslerine yedeklenmesi, ders notlarının yazılması yerine fotoğraflanması gibi hususların artması bireylerin de akıllı telefonlara olan bağlılıklarını arttırıcı olması nedeniyle risk oluşturmaktadır. Günümüzde alkol, sigara, ilaç gibi unsurların insanlar üzerinde bağımlılık yaptığı gibi internet kullanımı, televizyon, akıllı telefon kullanımı da insanlar da bağımlılık yaptığı ve bunlar davranışsal bağlılık olarak kategorize edilmektedir (Aktaş ve ark. 2017).

Benlik saygısı: Bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı memnuniyet durumudur. Özsaygı olarak da tanımlanan benlik saygısı, benliğin duygusal kısmını oluşturur. (Kulaksızoğlu, 2008).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde bağımlılık, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon kullanım bozukluğu ve benlik saygısına ilişkin genel bilgilere yer verilecektir.

2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bireylerin nesnelere veya davranışlar üzerindeki kontrollerini kaybetmesi ve yokluklarında normal bir hayat sürdürememesi durumudur (TBMEP, 2015).

Bağımlılık, bırakma girişimlerinde bulunulmasına karşın kullanılan maddenin bırakılamaması, kullanılan maddenin sürekli artması, madde kullanımına ara verildiğinde yoksunluk görülmesi, görülen zarara rağmen kullanımın devam ettirilmesi, zamanın büyük bölümünün maddeye yönelik arayışla dolması ile belirli bir durumdur (Ögel, 2001).

Alkol, sigara, kumar, uyuşturucu gibi maddeler vücutta meydana getirdikleri kimyasal değişiklikler nedeniyle bağımlılık oluşturabilmektedir, fakat bağımlılık yalnızca madde ile sınırlı olmayıp davranış temelli bağımlılık tipleri de bulunmaktadır. Yeme bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, seks bağımlılığı, tüketim bağımlılığı, internet, bilgisayar ve oyun bağımlılığı davranış tabanlı bağımlılık çeşitlerindedir (Soydan, 2015). Madde bağımlılığına ait olan temel belirtiler yani fiziksel ve psikolojik belirtiler davranışsal bağımlılıkta da görülmektedir; bireylerin zihinlerin meşgul olması, duygusal değişiklikler, yoksunluk semptomları, tolerans gelişmesi, çatışma ve tekrarlama davranışları ortaya çıkar (Arısoy, 2009).

Bağımlılığın oluştuğu ya da ortaya çıkmasına yaklaşıldığı aşağıdaki davranışlardan anlaşılabilir (TBMEP, 2015):

- Kullanılan madde dozunun giderek artışı veya bağımlılık arz edecek olan davranışa ayrılan zamanın artması,

- Madde kullanım ya da davranış sıklığının azaltılması halinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluğa ait semptomların belirmesi,
- Madde kullanıma veya davranış tekrarına bağlı olarak ruhsal, sosyal, adli ya da fiziki bir sorun ortaya çıkmasına rağmen ilgili maddenin kullanılmasına ya da davranışa devam etmek,
- Bireyin madde kullanımı ya da davranışla ilgili kontrolünü yitirmesi ve düşündüğünden çok kullanması veya davranış tekrarında bulunması,
- Madde kullanımının ya da davranışın fiilen ya da zihnen bireyin zamanının büyük bir bölümünü işgal etmesi,
- Kişisel ya da toplumsal sorumlulukların madde kullanımı ya da davranış tarafından engellenmesi.

Griffiths teknolojik bağımlılığı davranışsal bağımlılıkların bir alt grubu olarak sınıflandırır. Teknolojik bağımlılığın temel bileşenlerini dikkat çekme “salience”, duygu durum değişikliği “mood modification”, tolerans, geri çekilme belirtileri “withdrawal symptoms”, çatışma “conflict”, nüksetme “elapse” olarak tanımlamıştır (Cengizhan, 2005).

2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı

Günümüzde monitör karşısında saatler geçiren, mobil telefonları ile uyuyanların ve bu alışkanlıklar nedeniyle problem yaşayanların ve hasta olanların sayısı ciddi şekilde artış göstermektedir. Bu kişilerin önemli bölümü oyun, internet ve mobil telefon bağımlılarıdır (Balcı, 2012).

Teknoloji bağımlılığının sebepleri aşağıda sıralanmıştır (TBMEP, 2015):

- Kontrolsüzce ve ölçüsüzce kullanımın ne anlama geldiğinin bilinmemesi,
- Davranışa ait sonuçların bilinmemesi veya önemsenmemesi,
- Merak duygusunun kontrol edilememesi,
- Bağımlı bir çevreye sahip olma,
- Can sıkıntısından veya yapacak daha iyi şeyler bulamamaktan,

- Sosyal çevreden dışlanma korkusu ile gelen her talebi kabullenmekten,
- Sahip olunan problemlere çözüm yolu bulamamak veya çaba harcamaktansa teknoloji bağımlılığına meyiletmekten,
- Kişinin dürtülerini kontrol edememesinden,
- Soyutlanmaktan,
- Beğenilmeme kaygısından,
- Karamsarlıktan,
- Hedef sahibi olamamaktan,
- Yetersiz özgüvenden,
- Sosyal ilişki kurma konusunda yetersizlikten,
- Bireyin kendisini tanımamasından ve gerçek potansiyelini bilmemesinden,
- Gerçek hayattaki başarısızlığın sanal ortamda telafi edilmeye çalışılmasından (Balcı, 2012).

2.1.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı ile aynı anlamda kullanılan patolojik internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internet istismarı, internet bağımlılığı bozukluğu gibi kavramlar da literatürde yer almaktadır (Dinç, 2010).

Klinik bir internet bağımlısı ara vermeksizin 20 saate yakın bir süre bilgisayar başında kalabilmekte, haftalık ortalama 40-80 saat aralığında bilgisayar kullanmaktadır. Düzenli ve sağlıklı bir uyku döngüsü olmayan bağımlı, uyarıcı madde kullanmaya, bilgisayar başında kaldığı süre boyunca aşırı kahve ve kolalı içecekler tüketmeye başlayabilir. Bilgisayar başında geçen sürenin artışına bağlı olarak fiziksel aktivitenin azalması obeziteye, sürekli mouse kullanımı karpal tünel sendromuna, problemlerli duruş sırt ağrısı ve duruş bozukluklarına yol açabilir. Günlük internet kullanımı 1 saati çocuklarda ise dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu belirtileri saptanmıştır (Öztürk ve ark., 2007).

Young internet bağımlılığının doğru ölçütlerle ölçülebilmesi için patolojik kumar bağımlılığı ölçütlerinin uyarlanması önermiştir. Young'a göre, son 6 ay içinde

bu ölçütlerden 5 ve üzeri karşılanıyorsa bağımlılıktan söz edilebilmektedir. İlgili ölçütler şunlardır:

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş,
2. İnternete gereksinim duyulan sürede artış,
3. İnternet kullanım süresinin azaltılmasına yönelik denemelerin başarısızlık ile sonuçlanması,
4. İnternet kullanım süresinin düşürülmesi halinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
5. Başlangıca göre sürekli artan sürelerle internete bağlı kalma,
6. Aşırı kullanım nedeniyle sorumlulukların gerçekleştirilmesinde problem yaşama,
7. İnternete bağlı kalabilmek yalana başvurma,
8. Bağlı kalınan süre içerisinde duygulanım değişikliğinin ortaya çıkması (Dinç, 2010).

İnternet bağımlılığı; internete bağlanmanın engellenmeyen bir arzu haline gelmesine, internet yokluğunda geçen zamanın birey tarafından önemsiz olarak tanımlanmasına, yoksunluk halinde öfkelenme ve sınırlı davranışlara ve sosyal hayatın giderek bozulmasına rağmen aşırı kullanım şeklinde ifade edilebilir (Ülgen, 2014).

Bir internet bağımlısında sinirlilik, kolay öfkelenme, tolerans, iradesinin kaybı (aşırı kullanma isteği), soyutlanma ve kolay yalan söyleme gibi herhangi bir madde bağımlısında karşılaşılabılır olan yoksunluk bulgularının tamamı görülebilmektedir (Alaçam, 2012).

2.1.3. Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu

İnsanlar birbirleriyle yüz yüze iletişime geçemediklerinde veya buna cesaret edemediklerinde varlıklarını sanal ortamda hissettirmektedirler. Cep telefonları ile saatler süren sözlü ya da yazılı sohbetler yeni bağımlılıklar yaratmakta ve bireylerde yeni davranışlar oluşabilmektedir (Ertem, 2006).

Cep telefonları yalnızlığın giderilmesi konusunda bireylere yardımcı olabiliyor olsa da bu durum sürekli ve kontrol edilemeyen sosyal ağ takibi boyutuna vardığında bağımlılıktan söz edilmektedir. Bu etkileşim ile birlikte cep telefonları bireyler için bir duygusal haz kaynağı haline gelmektedir ve bu haz heyecan duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Özaşçılar, 2009). Griffiths'e (2003) göre heyecan kaynağı olan, bireye heyecan sağlayan her şeyin bağımlılık yapma potansiyeli vardır, birey için mobil telefon kullanımı da heyecan kaynağı olduğundan dolayı bağımlılık oluşturmaktadır. Bu bağımlılık türünü açıklamak amacıyla başvurabileceğimiz diğer bir yaklaşım ise davranışçı öğrenme kuramıdır. Kurama göre bir davranış sayesinde doyum sağlanıyorsa ve hoş giden bir durum elde ediliyorsa bu olumlu pekiştirme, stres ve daralma gibi olumsuz bir durum ortadan kaldırılabiliyorsa bu da olumsuz pekiştirme. Bu edinimler neticesinde birey haz almak ya da olumsuzluktan kurtulmak için o davranışı yapmaya devam etmektedir, bu da bağımlılığı ortaya çıkarmaktadır (Cüceloğlu, 1993). Bireyler akıllı telefon kullanımı ile birlikte elde ettikleri etkileşim neticesinde haz alabilirken; anlık sıkıntı, baskı veya kaygıdan da kurtulabilmektedirler. Elde edilen bu kazanımların, olumlu ve olumsuz pekiştirmeçlerin mobil telefon için bağımlılığa neden olduğu düşünülmektedir.

Benlik saygısı düşük olan bireyler bunu artırabilmek için sıklıkla cep telefonu kullanmaktadır (Philips ve ark., 2011). Cep telefonu bağımlılığı internet bağımlılığı araştırmalarına dayanmaktadır. Her iki bağımlılık tipinde de düşük özgüven ve sosyal beceri problemleri ortak temel sorunlardır.

Cisco Connected Dünya Teknoloji Raporu (2012) 18-30 yaş arası 1800 kişi üzerinde yapılan bir çalışmayı paylaşmıştır. Çalışmada sabahları yapılan işler arasında ilk sırada telefon kontrolünün Türkiye'de %97 ve tüm dünyada %90 olduğu saptanmıştır. Çalışmaya Dünya genelinde katılanların %60'ı, Türkiye'den katılanların ise %93'ü takıntılı bir şekilde cep telefonları aracılığı ile sosyal ağ, mesaj kutusu ve e-

posta kontrolü gerçekleştirmektedir. Çalışmaya katılanların %77'sinde akıllı telefonun kontrol edilememesi telaş oluşturmaktadır. Çalışmaya katılanların %75'i yatakta, %10'undan fazlası tuvalette, %50'si yakınlarıyla yemek yerken, %20'si ise araba kullanırken akıllı telefonlarını kullandıklarını beyan etmiştir (CCWTR, 2013).

Şar (2013)'ın ergenlerin yalnızlık düzeyi ile problemlili mobil telefon kullanımlarının cinsiyete ve kullanım süresi değişkenlerine göre incelediği çalışma sonucunda; erkeklerin problemlili kullanım konusunda kızlara göre daha fazla sorun yaşadıklarını, kızların yalnızlık konusunda erkeklere göre daha fazla sorun yaşadığını, bireylerde yalnızlık düzeyleri arttıkça problemlili telefon kullanımının da arttığını, telefon kullanımının artışı ile birlikte bireylerin sahip olduğu yalnızlık duygusunun azaldığını, yalnız hisseden ergenlerin daha fazla telefonla konuştuklarını ve problemlili mobil telefon bağımlılığı problemi yaşadıklarını saptamıştır.

Karaaslan ve Budak (2012), Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım özellikleri ve iletişim süreçlerine etkilerini incelemiştir. Mobil telefonunu genelde yanlarından ayıramaz bir teknoloji olarak gören üniversite öğrencilerinin telefonlarını yenilemek için bozulmasını, kırılmasını, eskimesini beklemedikleri ve araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık yarısının 3-4 yılda bir yeni telefon aldıklarını saptamışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin üçte biri ise 2 yıl dolmadan mobil telefonunu değiştirdiklerini beyan etmiştir.

Arslan ve Tutgun Ünal (2013) tarafından Marmara Üniversitesi ve Maltepe Üniversitesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçları inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin %99,9'unun cep telefonu sahibi olduğu, günlük yoğun kullanımın 1-3 saat arası olduğu, çalışmaya katılan öğrencilerin %12,5'inin ise günlük 5 saatten fazla cep telefonu kullandıkları saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler genellikle 1-3 yıl arasında cep telefonlarını yenilemektedir, kullanım amacı olarak daha çok iletişim amaçlı kullanım bulgulanırken telefon aracılığı ile internete girme oranlarının da %51,3 olduğu saptanmıştır.

Akıllı telefonların hayatımızın önemli bir parçası olmasıyla getirdiği kolaylıklar ve haberleşme rahatlığına rağmen olumsuz birtakım etkileri olmaktadır. Aşırı akıllı telefon kullanımı bağımlılık haline geldiğinde kişiyi fiziksel, psikolojik, finansal ve sosyal açıdan olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Young, 1999). Mesajları sık sık

kontrol etme alışkanlığı ve akıllı telefonun sık kullanımı zorlantılı davranışa sebep olabilmekte ve bunun sonucunda akıllı telefon kullanım bozukluğu ortaya çıkabilmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005; Takao ve ark., 2009).

Akıllı telefon kullanım bozukluğunun sosyal ilişkiler açısından olumsuz etkilerine bakıldığında aşırı telefon kullanımının bireyin ailesiyle, arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle olan ilişkilerini ve kişinin iş performansını negatif yönde etkilediği görülmüştür. (Takao ve ark., 2009).

Gençlerin okul ödevleri gibi akademik alanın dışında günde en az 3-5 saat başka şeyler için akıllı telefonlarıyla zaman harcadıkları görülmektedir. Ayrıca ders çalışırken akıllı telefonlarının yanında olmasının öğrencilerin dikkatini dağıttığını, zamanlarını verimli değerlendiremediklerini ve bunun sonucunda okul başarılarının düştüğü yapılan araştırmalarda görülmüştür. Kişilerin ders ortamında dikkatlerinin akıllı telefonlarında olması dersi dinleyememelerine sebep olmakta, diğer öğrencilerin öğrenmelerini ve öğretmenin eğitim ve öğretim faaliyetini bozarak amacına ulaşmasını engellemektedir (Gümüş ve Ögeve, 2015).

Tekin (2012) çalışmasında öğrenciler ile birlikte cep telefonunun uzun süre kullanımına bağlı olarak oluşan şikayetleri incelemiştir. Çalışmaya katılanların %49,7'si zaman kaybı, %31,3'ü baş ağrısı, %23,7'si kulak çınlaması, %22,4'ü yorgunluk, %21,8'i unutkanlık, %18,2'si verimlerinde azalma, %16,8'i gözlerde yanma, %16,6'sı uykusuzluk, %12,6'sı sosyal ilişkilerde kopukluk, %11,3'ü huzursuzluk, %7,1'i reflekslerde azalma, %6,8'i yeme tutumlarında bozukluk, %5,5'i depresyon ve %1,8'i kekeleme yaşadığını belirtirken %28,9'u ise hiçbir sıkıntı yaşamadıklarını belirtmiştir.

Ayrıca gençlerin akıllı telefon kullanımını cazip hale getirmek için onları etkileyecek özellikler ekleyerek piyasaya yeni donanımlı telefonlar sürülmesi, ihtiyacı olmadığı halde gençlerin yeni telefon almaları maddi israfa neden olmaktadır. Gençlerin akıllı telefonlarını kullanma esnasında kendilerinin farkında olmayarak parasal harcamaları kontrol edemedikleri tespit edilmiştir (Gümüş ve Ögeve, 2015).

2.1.3.1. Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Augner ve Hacker (2012), aşırı ve problemlı akıllı telefon kullanımı ile çeşitli psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi 196 genç yetişkinle incelemiştir. Günlük mobil telefon kullanımı, kısa mesaj kullanımı, depresyon, kronik stres gibi psikolojik ve sağlık değişkenlerinin incelendiği araştırmada kronik stres, düşük duygusal denge, kadın, genç yaş, depresyon, dışadönüklük problemlı akıllı telefon kullanımı ile ilişkili bulunmuştur.

Hong ve ark. (2012), Tayvan' da 269 kadın üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada psikolojik karakter ile mobil telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan analizler sonucunda mobil telefon bağımlılığı; sosyal dışadönüklük ve anksiyete ile pozitif ilişkili, özsaygı ile negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca sosyal dışadönüklük, anksiyete ve öz saygıyı içeren psikolojik özelliklerin mobil telefon kullanımında önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Salehan ve Negahban (2013), 214 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada çevrimiçi sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımının akıllı telefon bağımlılığında önemli bir yordayıcı olduğunu saptamıştır. Ayrıca mobil sosyal ağ uygulamaları, sosyal ağın genişliği, mobil telefonda sosyal ağ sitelerinin yoğun kullanımı da akıllı telefon bağımlılığını etkilemektedir.

Takao (2014), 504 üniversite öğrenci üzerinde beş faktör kişilik özellikleri ile problemlı mobil telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda dışadönüklük, nörotiklik, deneyime açıklık ile problemlı mobil kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, uyumluluk ve sorumluluk alanları ile ilişkili bulunmamıştır.

Hadlington (2015), yaşları 18-65 arasında değişen, 107 erkek ve 103 kadından oluşan 210 katılımcıyla yaptığı çalışmada internet bağımlılığı, problemlı mobil telefon kullanımı ile günlük yaşamda bilişsel bozukluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda problemlı akıllı telefon kullanımı ile bilişsel bozukluk arasında güçlü bir pozitif ilişki saptanmıştır. Ayrıca yalnızlık, depresyon, düşük dürtü kontrolü, sosyal rahatlık, dikkatin dağılması alt boyutları olan online bilişsel ölçeğin puanlarıyla problemlı akıllı telefon kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Mobil telefonu aşırı kullanan bireylerde öz saygı düzeyinin düşük olduğu görülmüş ve bu kişilerin öz saygılarını yükseltebilmek için de mobil telefon kullanma sıklılığını artırdıkları saptanmıştır (Phillips ve ark., 2011).

Batıgün ve Hasta'nın (2010) yaptığı çalışmada internet bağımlılığı olan bireylerin sosyal ilişkileri incelenmiştir. İnternet bağımlılığı sergileyen kişilerin, kişiler arası ve aileleriyle olan ilişkilerinin etkilendiği ve zarar gördüğü belirtilmiştir, nternet bağımlılığı yüksek olan kişilerin daha çok yalnızlık duydukları bulunmuştur. Sonuç olarak, kişiler arası iletişimleri zayıf olan ve besleyici bir ilişki tarzına sahip olmayan bireyler kendilerini daha yalnız hissetmekte ve internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puanlar almaktadırlar.

Morsümbül'ün (2014) çalışmasında bağlanma stillerinin internet kullanımı ile arasındaki ilişkiye bakılmış, internet kullanım miktarı üzerinde nasıl bir etkisi olduğu araştırılmıştır. İnternet bağımlısı olarak tanımlanabilecek bireylerin duygusal dengesizlik sahibi oldukları, yaşam doyum seviyeleri düşükken; yalnızlık seviyelerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bağımlı bireylerin bağlanma örüntülerinin daha çok kaygı ve kaçınmayla biçimlendiği de çalışmanın sonuçlarından birisidir.

2.2. Benlik Saygısı

2.2.1. Benlik Kavramı

Heinz Kohut, çekirdek benliği bağımsız bir birey olmanın temeli olarak görür. Çekirdek benlik; bebek ve çevresindeki kendilik nesnelere arasındaki etkileşim aracılığı ile oluşmaktadır. İstisnalar hariç olmakla beraber anne figürü genellikle bebeğin kendilik nesnesidir. Mükemmellik, güzellik duyguları yansıtılan çocuk gurur duygusunu pekiştirirken, önemsizlik ve reddetme duyguları yansıtılan çocuk ise suçluluk ve utanç duygusuna kapılmaktadır. Bu anlatıya göre; çocukluk çağında kendilik nesnesi ile kurulan etkileşimden elde edilenler yetişkin benliğinin olumlu ve olumsuz yönleri oluşturmaktadır (Schultz ve Schultz, 2007).

Carl Rogers da benliğin anne-çocuk ilişkisi sonucunda şekillendiğini belirtmektedir. Sevgi ihtiyacı anne tarafından koşulsuz karşılanan çocuk sağlıklı bir kişilik gelişimi elde edebilirken; bu ihtiyaç anne tarafından koşullara bağlı sağlanırsa, bir davranışın gerçekleştirilmesi ve gerçekleştirilmemesine bağlanırsa; annenin sergilediği bu tutum çocuk tarafından benimsenerek buna uygun şekilde bir değer

yargısı oluşacaktır. Bu durum çocuğun kendisini belirli durumlarda değerli bulmasına sebep olurken aynı zamanda benliğin bir bütün olarak gelişmesini de engelleyecektir (Schultz ve Schultz, 2007).

Rogers'a göre "Neyim?" ve "Ne yapabilirim?" sorularına cevap verirken gerçek benliğe ilişkin veriler elde ederiz. "Değer verdiğim şeyler nelerdir? ve "Bu hayattaki beklentilerim nelerdir?" sorularına cevap verirken ideal benliğe ait bilgiler elde ederiz. Sahip olunan ile sahip olmak istenen benlik alt yapıları arasındaki farkın artışı bireyin uyumsuzluğunu da arttırır. Gerçek benlik ilgili olumlu duyguların gelişmesine paralel olarak bireyin çevresinden gelecek beklentilere karşı duyduğu kaygılar da azalacaktır. Bu şekilde bireyin sahip olduğu ideal ve gerçek benlik birbirlerine yaklaşacaktır (Voltan-Acar 2004).

Aydın için benlik; bireyin kendisine dönük algılamaları, bakış açısı, elde ettiği yaşam tecrübeleri, gelecek planları ve sosyal rollerinin zihninde temsil edilidir. Birey belirli bir durum özelinde kendisi hakkında yeter bilgiye sahipken, bir başka durum özelinde yeterli bilgiye sahip olamayabilir. Akademik benliği hakkında net bilgilere sahip olabilen ve kendisini bu alanda yeterli şekilde tanımlayabilen bir öğrenci dar çevresi içerisindeki yeri hakkında yeterli ve net bir cevap sahibi olamayabilir (Aydın,1996).

Bireyin kendisi üzerindeki algıları ve bakış açısı kişiliğinin bütünü temsil ederken, kişiliğinin sahip olduğu daha özel noktaları ise benlik şemalarını temsil eder (Aydın,1996). Bu şemalar içerisinde olumlu şemalar kadar işleyiş bakımından olumlu şemalara benzeyen olumsuz şemalar da bulunmaktadır. Bireyin kendine ait şemaları; duygusal temalı, karmaşık ve sözel içerikli iken, diğerleri özelinde oluşturduğu şemalar ise daha az duygusal, sınırlı ve basit ve görsel şekildedir.

Benliğin temel görevleri; salt dürtü temelli güduları engellemek, çevre ile etkileşim kurmak, gerçeği tanımak, bireye ulaşan uyaranları kontrol ederek sınırlamak, önem sırasına koymak, hatırlamak ve düşünmek, uzun vadeli bir gaye belirlemek ve bu doğrultuda plan yapmak, sorunlarla mücadele edebilecek gücü toplamak ve bireyi kaygıya karşı savunmaktır (Özerkan, 2004).

2.2.2. Benlik Saygısı

Maslow, kendini gerçekleştirmiş ve psikolojik açıdan sağlıklı bir birey ulaşabilmek için hiyerarşik bir düzen içerisinde ihtiyaçların karşılanması gerektiğini belirtir. Bu düzenin dördüncü sırasında saygı görme, değer ve başarı ihtiyacı bulunmaktadır. Bireyin kendisini gerçekleştirebilmesinin ve sağlıklı bir birey olabilmesinin ön koşullarından birisi de benlik saygısıdır (Schultz ve Schultz, 2007).

Rosenberg (1965)'e göre birey kendisini değerlendirdikten sonra, kendi hakkında olumlu bir sonuca ulaşıyorsa benlik saygısı yüksek, eğer olumsuz bir yargıya varıyorsa benlik saygısı düşüktür.

Yüksek benlik saygısı, bireyin kendisini mevcut halinden daha aşağıda veya daha üstün görmeksizin memnun olmasını sağlayan, olumlu ve olumsuz tüm özellikleri ile barışık kılan bir durumdur. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde iyimserlik, başarıya isteği ve stres verici olaylar karşısında direnç gösterebilme gibi özellikler daha çok gözlenmektedir. Yüksek benlik saygısı, stresörler karşısında bireylerin daha etkili çözüm yolları geliştirmesini sağladı için bu tip bireylerin ruhsal sorunlar yaşama ihtimalleri azalmaktadır. (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Hayatın olağan akışı içerisinde her türlü çabaya rağmen engellenemeyen başarısızlıklar, hayal kırıklıkları ve reddedilmeler görülebilmektedir, bu olağan bir durumdur. Yüksek benlik saygısı, bu tip aşağı düşüşler esnasında bile bireyin pes etmemesini, mücadele etmesini ve yukarı bakmasını sağlamaktadır (Kaya ve Saçkes, 2004). Benlik saygısının yüksekliği bireylerin kendilerini kolay bir şekilde ifade edebilmesini sağlar. Aynı zamanda bu kişiler davranışlarına ve ulaştıkları sonuçlara güvenmektedirler. Benlik saygısının yüksekliği ruhsal iyiliğe katkı sağlayan ve yaşam kalitesini arttıran bir faktördür (Turanlı, 2010).

Eisenberg'e göre düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendileri ve diğerlerine karşı güven problemi yaşamaktadırlar. Bu tip bireyler içerisinde buldukları ortamda dikkat çekmekten korkmakta ve başarılı sosyal ilişkiler kuramamaktadırlar. Risk almaktan korkmaktadırlar bu yüzden yeni fikirlere ve deneyimlere kaygı ile yaklaşmakta ve karar alırken zorlanmaktadırlar (Bayat, 2003). Düşük benlik saygısına sahip bireyler olumsuzluklar ve başarısızlıkların sebebi olarak bireysel özelliklerini ve eksikliklerini görmektedirler. Ortaya çıkan bir başarı durumunda ise başarının kaynağı

ile kendilerini pekiştirmek yerine bu kaynağı dışarıda veya şansta aramaktadırlar (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Özgüvenleri düşük olan bu tip bireyler, kolaylıkla umutsuzluğa kapılabilirler ve ruhsal sorunlar yaşamaya daha yatkındırlar (Cevher ve Buluş, 2007).

Kohut (1983)'e göre; düşük benlik saygısı bireyin iç dünyasında boşluk yaratırken, bireyin sosyal hayat içerisinde uyum bozuklukları ile karşılaşmasına ve ruh sağlığında bozulmalara yol açmaktadır. (Karahan ve ark., 2004). Gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlığın da arttığı saptanmıştır (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Psikolojik sağlamlık; strese sebebiyet veren olaylar ve olumsuz durumlar karşısında bireyin gösterdiği uyum ve olumsuzluklar ile baş edebilme yeteneğidir.

Karahan ve ark. (2004) tarafından 824 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda yüksek benlik saygısına sahip bireylerin iletişim kurma ve başka insanlarla birlikte olma gibi yaşantılara düşük benlik saygısına sahip bireylere kıyasla daha kolay yöneldikleri ve benlik saygısının düşüşü ile birlikte yalnızlık seviyesinin yükseldiği saptanmıştır.

2.2.3. Benlik Saygısına Etki Eden Etmenler

Benlik saygısı bireyin kendisini değerli, etkin ve başarılı hissetmesidir (Altun, 2003). Başkalarının bireye saygı göstermesi, olumlu duygusal etkileşimler kurulması bireyin kendisini sevmesine yardımcı olur. Bu sayede gelişen değerlilik ve sevilebilirlik fikri ile birlikte duygusal kendilik ve egemenlik ortaya çıkar. Dış dünyadan gelen dönüşler kendiliğin iç ruhsal yapısına entegre olur. Bireyin belli bir özelliğine bakarak kendisini eksik değerlendirdiğinin bilinmesi, kişinin kendi hakkındaki gerçek değerlendirmelerini anlamada yetersizdir. Bu yüzden, bireyin eksik değerlendirdiği özelliğe atfettiği değer de bilinmelidir, ancak bu şekilde bir objektiflikten bahsedebiliriz (Özkan, 1994).

Benlik saygısı gelişiminde temel dört etken bulunmaktadır.

- Kişinin, diğerleri tarafından kabul görmesi,

- Kişinin önceden sahip olduğu başarılar ve mevcut konumu,
- Kişinin beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşmesi için çaba göstermesi,
- Kişinin eleştiriler ve haksızlıklar karşısında kendisini savunabilmesi (Kumbaroğlu, 2013).

Bireyin benlik saygısı düzeyi çok farklı etkenlere bağlı olarak şekillenebilir. Yapılan çalışmalarda benlik saygısı düzeyinin düşük ya da yüksek olmasında kişinin içinde yetiştiği aile ortamı, anne-baba tutumları, okul, arkadaş vb. gibi sosyal çevre, anne- babanın birlikte yaşıyor ya da ayrı yaşıyor olması, fiziksel görünüş ve sağlık durumu, cinsiyet, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, dindarlık, doğum sırası ve kardeş sayısı, anne-babanın eğitim durumu ve mesleği, toplumsal faktörler, vb. gibi pek çok değişkenin etkili olabileceği belirlenmiştir. Stres, başarısızlık, yalnızlık, dini inançlar da benlik saygısını etkileyen diğer faktörler olarak ele alınmaktadır (Şenocak, 2015)

Anne-babalarından koşulsuz sevgi gören ve değer verildikleri bir aile ortamında yetişen çocukların benlik saygısı düzeyleri daha yüksektir. Bireyin benlik saygısının gelişiminde anne-babanın rolü ve etkisi büyüktür. Anne ve baba çocuğun en çok değer verdiği kimselerdir. Dolayısıyla çocuğa ailede nasıl davranıldığı benlik saygısı gelişimi açısından çok önemlidir. Anne-babanın saygı duymadığı bir bireyin kendine saygı duyması mümkün değildir. Yapılan çalışmalar ayrıca çocuğuna ilgisiz davranan, değer vermeyen desteksiz bırakan ebeveynlerin çocuklarının benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir (Yörükoğlu, 2000).

2.2.4. İnternet Bağımlılığı – Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Turnalar Kurtaran (2008) 650 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılığı düzeyi artıkça benlik saygısının düştüğünü saptamıştır (Turnalar Kurtaran, 2008). Çelik ve Odacı (2011) Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören 556 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamışlardır (Çelik ve Odacı, 2011). Reisoğlu ve ark. (2013) çalışmalarında 2200 üniversitesi öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında zayıf ve negatif bir ilişki saptamışlardır (Reisoğlu ve ark., 2013).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde kullanılan sosyodemografik form ile akıllı telefon bağımlılığı, Rosenberg benlik saygısı, depresyon ve anksiyete ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları açıklanacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının benlik saygısı üzerine etkisini saptamayı hedefleyen tasvir edici bir çalışmadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır. Bu model ile hedeflenen; yaşanmış ya da yaşanmakta olan bir durumun olduğu şekliyle tanımlanmasıdır (Karasar, 2009).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

İstanbul ilinde bulunan Üsküdar Üniversite'sinde okumakta olan öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Nisan 2017 ile Ekim 2017 tarihleri arasında Üsküdar Üniversite'sinde öğrenim gören bireyler içerisinde rastlantısal olarak seçilen 160 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Verileri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerin tespiti için hazırlanan form ile birlikte internet bağımlılığı düzeyini belirlemek için Kwon, Kim, Cho ve Yang tarafından (2013) geliştirilen, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği; benlik saygısı düzeyini belirlemek için Rosenberg tarafında (1965) geliştirilen ve Dr. Füsün Çetin Çuhadaroğlu (1985) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş olan Rosenberg Benlik Saygısı

Ölçeği; depresyon düzeyini belirlemek için Beck ve arkadaşları (1961) tarafından ve Hisli (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Beck Depresyon Ölçeği; anksiyete düzeyini belirlemek için Beck ve arkadaşları tarafından (1988) geliştirilen Beck Anksiyete Ölçeği açıklanmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu formunda (öğrencilerin; cinsiyet, yaş, medeni durumu, ebeveynlerin eğitim düzeyi, ebeveynlerin gelir düzeyi, akıllı telefon kullanma sıklığı gibi) sorular yer almaktadır (EK-1).

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından ölçek geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 10 maddeden oluşmakta olup altılı Likertli ve 1'den 6'ya doğru puan verilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça bağımlılık için risk artmaktadır. Ölçeğin kesme puanları erkekler için 31 puan, kadınlar için 33 puan olarak saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.91 olarak saptanmıştır (Noyan ve ark., 2015).

Tablo 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alfa
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	0.904

Üniversite öğrencilerine uygulanan akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.904 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg tarafında 1965 yılında envanter geliştirilmiştir. 1985 senesinde Dr. Füsün Çetin Çuhadaroğlu tarafından envanter Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Envanterinin puanlama şekli şöyledir: İlk üç maddeden herhangi ikisinden puan alıyorsa (2/3) bu boyutta bir puan almış olur. 4. ve 5. maddeden herhangi birinde puan alıyorsa yine bu boyutta da bir puan verilir. 9. ve 10. maddeler de 4. ve 5. maddelerin değerlendirilmesi gibi puanlanmaktadır. 6., 7. ve 8. maddelerin her biri kendisi puan almaktadır. Böylece envanterden minimumda 0 maximum da 6 puan alınmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986).

Tablo 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alfa
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	0.526

Üniversite öğrencilerine uygulanan rosenberg benlik saygısı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.526 olarak düşük derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3.4.Beck Depresyon Ölçeği

1961 yılında Beck ve arkadaşları tarafından 21 soruda kişilerin depresif belirtilerinin ölçmeye yönelik envanter geliştirilmiştir. Envanterin her bir sorusu 4'lü likerti tipili olup 0,1,2,3 şeklinde değer verilmektedir. Türkçe uyarlanmasını 1980 yılında Tegin ve 1989 yılında Hisli tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği .65 ve .73 arasında olduğu saptanmıştır (Sağ, 2016).

Tablo 3. Beck Depresyon Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alfa
Beck Depresyon Ölçeği	0.919

Üniversite öğrencilerine uygulanan beck depresyon ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.919 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3.5. Beck Anksiyete Ölçeği

1988 yılında Beck ve arkadaşları tarafından 21 soruda kişilerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin ölçmeye yönelik envanter geliştirilmiştir. Verilen cevaplar 0,1,2,3 şeklinde puanlar verilmekte olup 4'lü likert tipi bir ölçektir. Sn. Ulusay M. Ve arkadaşları tarafından ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır (Yanar, 2016).

Tablo 4. Beck Anksiyete Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alfa
Beck Anksiyete Ölçeği	0.933

Üniversite öğrencilerine uygulanan beck anksiyete ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.933 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler Nisan 2017 - Ekim 2017 aralığında toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere; sosyodemografik form, ikinci aşamada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, üçüncü aşamada Rosenberg Benlik Algısı Ölçeği, dördüncü aşamada Beck Depresyon Ölçeği ve beşinci aşamada ise Beck Anksiyete Ölçeği yüz yüze görüşme yöntemiyle sunularak araştırma verileri elde edilmiştir.

3.5. İstatistiksel Analizler

Toplanan veriler SPSS 21.0 programı aracılığı ile ve tanımlayıcı istatistiki metotlar kullanılarak analiz edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerine uygulanan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılmadığı saptanmıştır (sırasıyla, $z=0.065$, $p=0.001$; $z=0.282$, $p=0.001$; $z=0.170$, $p=0.001$ ve $z=0.175$, $p=0.001$; $p<0.01$).

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar normal dağılım göstermediğinden dolayı değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Niceliksel verilerin iki grup arasında kıyaslanmasında farkı Mann-Whitney U Testi'nden yararlanılmışken ikiden fazla gruplarda ise parametrelerin gruplar arası kıyaslanmasında Kruskal Wallis H Testi'nden yararlanılmıştır. Uygulanan Kruskal Wallis H Testi'nin sonucunda anlamlı çıkan bulgular arasındaki farka ulaşabilmek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, depresyon ve anksiyete ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişki ise Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin cevapladığı akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden toplanan veriler sunulmaktadır.

4.1 Üniversite Öğrencilerinin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=160)

Bireysel Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	112	70.0
Erkek	48	30.0
Yaş		
18-20 yaş arası	57	35.6
21-23 yaş arası	72	45.0
24 yaş ve üzeri	31	19.4
Fakülte		
İnsan ve toplum bilimleri	133	83.1
Mühendislik ve doğa bilimleri	27	16.9
Sınıf		
Birinci sınıf	47	29.3
İkinci sınıf	64	40.0
Üçüncü sınıf	27	16.9
Dördüncü sınıf	22	13.8
Medeni durum		
Evlü	11	6.9
Bekar	149	93.1
Annelerin eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu	39	24.3
Ortaokul mezunu	35	21.9
Lise mezunu	58	36.3
Üniversite mezunu ve üzeri	28	17.5
Babaların eğitim düzeyleri		
İlkokul mezunu	24	15.0
Ortaokul mezunu	24	15.0
Lise mezunu	66	41.3
Üniversite mezunu ve üzeri	46	28.7
Gelir düzeyi		
Orta gelir ve altı	123	76.9
Üst gelir	37	23.1

Tablo 4.1’de öğrencilerin %70.0’inin (n=112) kadınlardan ve %30.0’unun (n=48) erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.20 ± 3.55 olduğu, %83.1’i (n=133) insan ve toplum bilimleri fakültesinde okumakta olduğu, %40.0’ı (n=64) ikinci sınıf öğrencisi olduğu, %93.1’i (n=149) bekar olduğu, %36.3’ünün (n=58) annesi lise mezunu olduğu, %41.3’ünün (n=66) babasının lise mezunu olduğu, %76.9’unun (n=123) ailesinin geliri orta gelir ve altı olduğu ve %34.4’ü (n=55) akıllı telefon kullanım bozukluğu riski taşıdığı görülmüştür.

4.2 Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma Biçimlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanma biçimlerine göre dağılımları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma Biçimlerine İlişkin Dağılımı (n=160)

Akıllı telefon kullanma biçimleri	f	%
Akıllı telefon kullanma zamanı		
07.00-15.00	19	11.9
15.00-18.00	28	17.5
18.00-23.00	92	57.5
23.00-07.00	21	13.1
Günlük olarak kaç saat telefon kullandığı		
1-4 saat	30	18.8
4-8 saat	72	45.0
8-16 saat	46	28.7
16 saat ve üzeri	12	7.5
Mesaj göndermek için telefon kullanımı		
Hayır	23	14.4
Evet	137	85.6
Oyun oynamak için telefon kullanımı		
Hayır	112	70.0
Evet	48	30.0
Sosyal medyaya bakmak için telefon kullanımı		
Hayır	25	15.6
Evet	135	84.4
İnternet kullanmak için telefon kullanımı		
Hayır	53	33.1
Evet	107	66.9
Uygulamaları kullanmak için telefon kullanımı		
Hayır	93	58.1
Evet	67	41.9
Alışveriş yapmak için telefon kullanımı		
Hayır	113	70.6
Evet	47	29.4

Tablo 4.2'inin Devamı

Ders yapmak için telefon kullanımı		
Hayır	106	66.3
Evet	54	33.7
Not paylaşmak için telefon kullanımı		
Hayır	101	63.1
Evet	59	36.9
Arkadaş edinmek için telefon kullanımı		
Hayır	144	90.0
Evet	16	10.0
Duygusal ilişki kurmak amacıyla telefon kullanımı		
Hayır	155	96.9
Evet	5	3.1
Araştırma yapmak için telefon kullanımı		
Hayır	102	63.7
Evet	58	36.3
Yeni insanlar tanımak için telefon kullanımı		
Hayır	145	90.6
Evet	15	9.4

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi; öğrencilerin %57.5'i (n=92) 18.00-23.00 saatler arasında akıllı telefonu daha çok kullandıkları, %45.0'i (n=72) günde 4-8 saat arası akıllı telefon kullanmakta olduğu, %85.6'sı (n=137) mesaj atmak için akıllı telefon kullandığı, %30.0'u (n=48) oyun oynamak için akıllı telefon kullandığı, %84.4'ü (n=135) sosyal medyaya bakmak için akıllı telefon kullandığı, %66.9'u (n=107) internet kullanmak için akıllı telefon kullandığı, %41.9'u (n=67) uygulamaları kullanmak için akıllı telefon kullandığı, %29.4'ü (=47) alışveriş yapmak için akıllı telefon kullandığı, %33.7'si (n=54) ders yapmak için akıllı telefon kullandığı, %36.9'u (n=59) not paylaşmak için akıllı telefon kullandığı, %10.0'u (n=16) arkadaş edinebilmek için akıllı telefon kullandığı, %3.1'i (n=5) sevgili yapmak için akıllı telefon kullandığı, %36.3'ü (n=58) araştırma yapmak için akıllı telefon kullandığı ve %9.4'ü (n=15) yeni insanlar tanımak için akıllı telefon kullandığı görülmüştür.

4.3 Üniversite Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerine ilişkin değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Akıllı telefon bağımlılığı	28.05±11.89	10.00	56.00
Benlik saygısı	1.00±1.12	0.00	5.00
Anksiyete	10.87±11.40	0.00	56.00
Depresyon	9.56±10.22	0.00	50.00

Tablo 4.3’de sunulduğu gibi; öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin puan ortalaması 28.05±11.89 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinin puan ortalaması 1.00±1.12 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 0-1 aralığında olduğundan grubun benlik saygısı düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin anksiyete ölçeğinin puan ortalaması 10.87±11.40 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 8-15 değerleri arasında olduğu için grup hafif düzeyde anksiyeteli olduğu görülmüştür. Öğrencilerin depresyon ölçeğinin puan ortalaması 9.56±10.22 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 0-9 değerleri arasında olduğu için grup minimal düzeyde depresif belirtiler gösterdiği görülmüştür.

4.4 Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri sınıf, medeni hal gibi bazı kişisel ve demografik özelliklere göre değişikliğe uğrayıp uğramadığı test edilmiştir.

Tablo 4.4: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Akıllı telefon bağımlılığı	Kadın	112	85.38	9563.00	2141.00	-2.039	0.041*
	Erkek	48	69.10	3317.00			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı	Kadın	112	77.92	8726.50	2398.50	-1.146	0.252
	Erkek	48	86.53	4153.50			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	Kadın	112	81.62	9141.00	2563.00	-0.466	0.641
	Erkek	48	77.90	3739.00			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon	Kadın	112	84.04	9413.00	2291.00	-1.483	0.138
	Erkek	48	72.23	3467.00			
	Toplam	160					

*p<0.05

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyet değişkeni özelinde değişiklik gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.4’de sunulduğu gibi; öğrencilerin cinsiyet grupları arasında akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlarında kadınların aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır [U=2141.00 ; p<0.05].

Cinsiyet gruplarına göre benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=2398.50; U=2563.00 ve U=2291.00; p>0.05].

Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerin Yaşları ile Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler		Yaş
Akıllı telefon bağımlılığı	r	-0.005
	p	0.949
Benlik saygısı	r	0.071
	p	0.370
Anksiyete	r	-0.090
	p	0.256
Depresyon	r	-0.100
	p	0.209

Yaş ile akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiştir.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; öğrencilerin yaşları ile akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $r=-0.005$; $r=0.071$; $r=-0.090$ ve $r=-0.100$; $p>0.05$].

Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Hangi Fakültede Okuduklarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Akıllı telefon bağımlılığı	İnsan ve toplum	133	82.35	10952.00	1550.00	-1.120	0.263
	Mühendislik ve doğa	27	71.41	1928.00			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı	İnsan ve toplum	133	81.38	10823.00	1679.00	-0.564	0.572
	Mühendislik ve doğa	27	76.19	2057.00			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	İnsan ve toplum	133	80.92	10763.00	1739.00	-0.258	0.796
	Mühendislik ve doğa	27	78.41	2117.00			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon	İnsan ve toplum	133	79.61	10588.50	1677.50	-0.539	0.590
	Mühendislik ve doğa	27	84.87	2291.50			
	Toplam	160					

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların öğrenim görülen okunan fakülteye göre değişkenlik gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ile akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=1550.00; U=1679.00; U=1739.00 ve U=1677.50; p>0.05].

Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Akıllı telefon bağımlılığı	Birinci sınıf	47	78.87	3	2.519	0.472
	İkinci sınıf	64	80.47			
	Üçüncü sınıf	27	91.35			
	Dördüncü sınıf	22	70.75			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı	Birinci sınıf	47	77.44	3	4.085	0.252
	İkinci sınıf	64	85.87			
	Üçüncü sınıf	27	67.63			
	Dördüncü sınıf	22	87.23			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
Anksiyete	Birinci sınıf	47	84.89	3	1.852	0.604
	İkinci sınıf	64	76.00			
	Üçüncü sınıf	27	87.35			
	Dördüncü sınıf	22	75.80			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
Depresyon	Birinci sınıf	47	82.28	3	6.401	0.094
	İkinci sınıf	64	80.41			
	Üçüncü sınıf	27	93.83			
	Dördüncü sınıf	22	60.61			
	Toplam	160				

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre değişiklik gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.7’de sunulduğu gibi; öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2=2.519$; $\chi^2=4.085$; $\chi^2= 1.852$ ve $\chi^2=6.401$; $p>0.05$].

Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Medeni Durumlarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Akıllı telefon bağımlılığı	Evli	11	65.68	722.50	656.50	-1.100	0.271
	Bekar	149	81.59	12157.50			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı	Evli	11	79.41	873.50	807.50	-0.086	0.931
	Bekar	149	80.58	12006.50			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	Evli	11	95.68	1052.50	652.50	-1.129	0.259
	Bekar	149	79.38	11827.50			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon	Evli	11	84.45	929.00	776.00	-0.294	0.769
	Bekar	149	80.21	11951.00			
	Toplam	160					

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların medeni duruma göre değişiklik gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.8’de sunulduğu gibi; medeni durum değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=656.50; U=807.50; U=652.50 ve U=776.00; p>0.05].

Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Akıllı telefon bağımlılığı	İlkokul mezunu	39	84.56	3	1.452	0.693
	Ortaokul mezunu	35	85.67			
	Lise mezunu	58	77.59			
	Üniversite mezunu ve üzeri	28	74.41			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı	İlkokul mezunu	39	83.28	3	1.748	0.626
	Ortaokul mezunu	35	75.74			
	Lise mezunu	58	77.67			
	Üniversite mezunu ve üzeri	28	88.43			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
Anksiyete	İlkokul mezunu	39	98.27	3	7.961	0.047*
	Ortaokul mezunu	35	76.54			
	Lise mezunu	58	72.25			
	Üniversite mezunu ve üzeri	28	77.79			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
Depresyon	İlkokul mezunu	39	88.79	3	2.344	0.504
	Ortaokul mezunu	35	76.03			
	Lise mezunu	58	81.25			
	Üniversite mezunu ve üzeri	28	72.98			
	Toplam	160				

*p<0.05

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların annelerinin eğitim düzeylerine göre değişiklik gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.9’da sunulduğu gibi; annelerinin eğitim düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2=1.452$; $\chi^2= 1.748$ ve $\chi^2=2.344$; p>0.05].

Annelerinin eğitim düzeylerine göre anksiyete ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2 =7.961$; p<0.05].

Tablo 4.9.1: Anksiyete Ölçeğinden Alınan Puanlar Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	İlkokul mezunu	39	42.38	1653.00	492.00	-2.066	0.039*
	Ortaokul mezunu	35	32.06	1122.00			
	Toplam	74					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	İlkokul mezunu	39	58.19	2268.50	772.50	-2.644	0.008**
	Lise mezunu	58	42.82	2483.50			
	Toplam	97					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	İlkokul mezunu	39	37.69	1470.00	402.00	-1.834	0.067
	Üniversite ve üzeri	28	28.86	808.00			
	Toplam	67					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	Ortaokul mezunu	35	48.63	1702.00	958.00	-0.454	0.650
	Lise mezunu	58	46.02	2669.00			
	Toplam	93					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	Ortaokul mezunu	35	31.86	1115.00	485.00	-0.069	0.945
	Üniversite ve üzeri	28	32.18	901.00			
	Toplam	63					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	Lise mezunu	58	42.41	2460.00	749.00	-0.583	0.560
	Üniversite ve üzeri	28	45.75	1281.00			
	Toplam	86					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.9.1’de sunulduğu üzere; öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların annelerinin eğitim seviyelerine göre anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda; ilkokul mezunu annesi olan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların ortaokul ve lise mezunu annesi olan öğrencilere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [Sırasıyla: U=492.00 ve U=772.50; p<0.05].

Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Akıllı telefon bağımlılığı	İlkokul mezunu	24	88.92	3	7.527	0.057
	Ortaokul mezunu	24	86.13			
	Lise mezunu	66	86.36			
	Üniversite mezunu ve üzeri	46	64.76			
	Toplam	160				
Benlik saygısı	İlkokul mezunu	24	93.52	3	3.391	0.269
	Ortaokul mezunu	24	68.65			
	Lise mezunu	66	80.53			
	Üniversite mezunu ve üzeri	46	79.85			
	Toplam	160				
Anksiyete	İlkokul mezunu	24	104.73	3	7.954	0.047*
	Ortaokul mezunu	24	80.04			
	Lise mezunu	66	75.29			
	Üniversite mezunu ve üzeri	46	75.58			
	Toplam	160				
Depresyon	İlkokul mezunu	24	78.35	3	13.498	0.054
	Ortaokul mezunu	24	76.06			
	Lise mezunu	66	72.67			
	Üniversite mezunu ve üzeri	46	61.25			
	Toplam	160				

*p<0.05

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların babalarının eğitim düzeylerine göre değişiklik gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.10'da sunulduğu gibi; babalarının eğitim seviyelerine göre akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2=7.527$; $\chi^2= 3.391$ ve $\chi^2=13.498$; $p>0.05$].

Babalarının eğitim seviyelerine göre anksiyete ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2 =7.954$; $p<0.05$].

Tablo 4.10.1: Anksiyete Ölçeğinden Alınan Puanlar Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	İlkokul mezunu	24	28.33	680.00	196.00	-1.900	0.057
	Ortaokul mezunu	24	20.67	496.00			
	Toplam	48					
Anksiyete	İlkokul mezunu	24	57.88	1389.00	495.00	-2.716	0.007**
	Lise mezunu	66	41.00	2706.00			
	Toplam	90					
Anksiyete	İlkokul mezunu	24	43.52	1044.50	359.50	-2.386	0.017*
	Üniversite ve üzeri	46	31.32	1440.50			
	Toplam	70					
Anksiyete	Ortaokul mezunu	24	47.65	1143.50	740.50	-0.471	0.638
	Lise mezunu	66	44.72	2951.50			
	Toplam	90					
Anksiyete	Ortaokul mezunu	24	36.73	881.50	522.50	-0.366	0.714
	Üniversite ve üzeri	46	34.86	1603.50			
	Toplam	70					
Anksiyete	Lise mezunu	66	56.57	3733.50	1513.50	-0.027	0.979
	Üniversite ve üzeri	46	56.40	2594.50			
	Toplam	112					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.10.1'de sunulduğu üzere; öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların babalarının eğitim seviyelerine göre anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda; ilkokul mezunu babası olan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların lise ve üniversite ve üzeri mezun babası olan öğrencilere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [Sırasıyla: U=495.00 ve U=359.50; p<0.05].

Tablo 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Akıllı telefon bağımlılığı	Orta gelir ve alt	123	79.93	9831.00	2205.00	-0.286	0.775
	Üst gelir	37	82.41	3049.00			
	Toplam	160					
Benlik saygısı	Orta gelir ve alt	123	82.57	10156.50	2020.50	-1.097	0.272
	Üst gelir	37	73.61	2723.50			
	Toplam	160					
Anksiyete	Orta gelir ve alt	123	81.02	9966.00	2211.00	-0.262	0.794
	Üst gelir	37	78.76	2914.00			
	Toplam	160					
Depresyon	Orta gelir ve alt	123	79.37	9762.50	2136.50	-0.564	0.572
	Üst gelir	37	84.26	3117.50			
	Toplam	160					

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların gelir düzeylerine göre değişiklik gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.11’de sunulduğu gibi; gelir düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=2205.00; U=2020.50; U=2211.00 ve U=2136.50; p>0.05].

Tablo 4.12: Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Olup Olmadığına Göre Grupların Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı	Yok	105	78.80	8274.00	2709.00	-0.682	0.495
	Var	55	83.75	4606.00			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	Yok	105	70.32	7383.50	1818.50	-3.849	0.001**
	Var	55	99.94	5496.50			
	Toplam	160					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon	Yok	105	67.74	7112.50	1547.50	-4.830	0.001**
	Var	55	104.86	5767.50			
	Toplam	160					

**p<0.01

Öğrencilerin benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerde akıllı telefon kullanım bozukluğu olup olmadığına göre değişiklik gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; öğrencilerde akıllı telefon kullanım bozukluğu olup olmadığına göre benlik saygısı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=2709.00; p>0.05].

Öğrencilerin akıllı telefon kullanım bozukluğu durumlarına göre gruplar arasında anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları açısından akıllı telefon kullanım bozukluğu riski taşıyan öğrencilerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [Sırasıyla; U=1818.50 ve U=1547.50 ; p<0.05].

Tablo 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Gün İçinde En Çok Hangi Saatlerde Akıllı Telefon Kullandıklarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Akıllı telefon bağımlılığı	07.00-15.00	19	63.95	3	11.165	0.011*
	15.00-18.00	28	67.64			
	18.00-23.00	92	81.96			
	23.00-07.00	21	106.21			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı	07.00-15.00	19	77.05	3	1.024	0.795
	15.00-18.00	28	76.70			
	18.00-23.00	92	80.57			
	23.00-07.00	21	88.40			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
Anksiyete	07.00-15.00	19	66.16	3	18.437	0.001**
	15.00-18.00	28	52.00			
	18.00-23.00	92	87.67			
	23.00-07.00	21	100.05			
	Toplam	160				
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
Depresyon	07.00-15.00	19	64.66	3	17.958	0.001**
	15.00-18.00	28	52.07			
	18.00-23.00	92	89.51			
	23.00-07.00	21	93.29			
	Toplam	160				

**p<0.001; *p<0.05

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerin gün içinde en çok hangi saatlerde akıllı telefon kullandıklarına göre değişiklik gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; öğrencilerin gün içinde en çok hangi saatlerde akıllı telefon kullandıklarına göre akıllı telefon bağımlılığı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2=11.165$; $\chi^2= 18.437$ ve $\chi^2=17.958$; p<0.05].

Öğrencilerin gün içinde en çok hangi saatlerde akıllı telefon kullandıklarına göre benlik saygısı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$\chi^2=1.024$; p>0.05].

Tablo 4.13.1: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Anksiyete ve Depreyon Ölçeklerinden Alınan Puanlar Öğrencilerin Gün İçinde En Çok Hangi Saatlerde Akıllı Telefon Kullandıklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Akıllı telefon bağımlılığı	07.00-15.00	19	23.68	450.00	260.00	0.131	0.896
	15.00-18.00	28	24.21	678.00			
	Toplam	47					
Akıllı telefon bağımlılığı	07.00-15.00	19	45.45	863.50	673.50	-1.572	0.116
	18.00-23.00	92	58.18	5352.50			
	Toplam	111					
Akıllı telefon bağımlılığı	07.00-15.00	19	14.82	281.50	91.50	-2.928	0.003**
	23.00-07.00	21	25.64	538.50			
	Toplam	40					
Akıllı telefon bağımlılığı	1500-18.00	28	52.20	1461.50	1055.50	-1.444	0.149
	18.00-23.00	92	63.03	5798.50			
	Toplam	120					
Akıllı telefon bağımlılığı	15.00-18.00	28	20.23	566.50	160.50	-2.701	0.007**
	23.00-07.00	21	31.36	658.50			
	Toplam	49					
Akıllı telefon bağımlılığı	18.00-23.00	92	53.76	4945.50	667.50	-2.205	0.027*
	23.00-07.00	21	71.21	1495.50			
	Toplam	113					
Anksiyete	07.00-15.00	19	26.08	495.50	226.50	0.872	0.383
	15.00-18.00	28	22.59	632.50			
	Toplam	47					

Tablo 4.13.1'in Devamı

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Anksiyete ölçeği	07.00-15.00	19	43.87	833.50	643.50	-1.808	0.071
	18.00-23.00	92	58.51	5382.50			
	Toplam	111					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Anksiyete ölçeği	07.00-15.00	19	16.21	308.00	118.00	-2.217	0.027
	23.00-07.00	21	24.38	512.00			
	Toplam	40					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Anksiyete ölçeği	1500-18.00	28	39.48	1105.50	699.50	-3.659	0.001**
	18.00-23.00	92	66.90	6154.50			
	Toplam	120					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Anksiyete ölçeği	15.00-18.00	28	18.93	530.00	124.00	-3.454	0.001**
	23.00-07.00	21	33.10	695.00			
	Toplam	49					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Anksiyete ölçeği	18.00-23.00	92	55.27	5085.00	807.00	-1.175	0.240
	23.00-07.00	21	64.57	1356.00			
	Toplam	113					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Depresyon ölçeği	07.00-15.00	19	25.58	486.00	236.00	-0.667	0.505
	15.00-18.00	28	22.93	642.00			
	Toplam	47					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Depresyon ölçeği	07.00-15.00	19	42.18	801.50	611.50	-2.060	0.039*
	18.00-23.00	92	58.85	5414.50			
	Toplam	111					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Depresyon ölçeği	07.00-15.00	19	16.89	321.00	131.00	-1.871	0.065
	23.00-07.00	21	23.76	499.00			
	Toplam	40					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Depresyon ölçeği	1500-18.00	28	38.25	1071.00	665.00	-3.876	0.001**
	18.00-23.00	92	67.27	6189.00			
	Toplam	120					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depesyon ölçeği	15.00-18.00	28	19.89	557.00	151.00	-2.912	0.004**
	23.00-07.00	21	31.81	668.00			
	Toplam	49					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon ölçeği	18.00-23.00	92	56.38	5187.00	909.00	-0.421	0.674
	23.00-07.00	21	59.71	1254.00			
	Toplam	113					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.13.1'de sunulduğu üzere; öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların gün içinde en çok akıllı telefon kullandıkları saatlere göre anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğinin saptanması için yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda; akıllı telefonlarını saat 23.00-07.00 arasında kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 07.00-

15.00; 15.00-18.00 ve 18.00-23.00 kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [Sırasıyla: $U=91.50$; $U=160.503$ ve $U=667.50$; $p<0.05$].

Öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin gün içinde en çok hangi saatlerde akıllı telefon kullandıklarına göre anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediği saptamak için yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda; akıllı telefonlarını saat 18.00-23.00 arasında kullanan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 15.00-18.00 kullanan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [$U=699.50$; $p<0.01$] ve akıllı telefonlarını saat 23.00-07.00 arasında kullanan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 15.00-18.00 kullanan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [$U=124.00$; $p<0.01$].

Öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin gün içinde en çok hangi saatlerde akıllı telefon kullandıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; akıllı telefonlarını saat 18.00-23.00 arasında kullanan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 07.00-15.00 ve 15.00-18.00 kullanan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [Sırasıyla; $U=611.50$ ve $U=665.00$; $p<0.05$] ve akıllı telefonlarını saat 23.00-07.00 arasında kullanan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 15.00-18.00 kullanan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [$U=151.00$; $p<0.01$].

Tablo 4.14: Üniversite Öğrencilerinin Günde Kaç Saat Akıllı Telefon Kullandıklarına Göre Grupların Akıllı Telefon Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Akıllı telefon bağımlılığı	1-4 saat	30	81.23	3	4.407	0.221
	4-8 saat	72	76.42			
	8-16 saat	46	79.59			
	16 saat ve üzeri	12	106.63			
	Toplam	160				
Benlik saygısı	1-4 saat	30	76.57	3	5.693	0.128
	4-8 saat	72	89.35			
	8-16 saat	46	71.02			
	16 saat ve üzeri	12	73.58			
	Toplam	160				
Anksiyete	1-4 saat	30	76.05	3	1.122	0.772
	4-8 saat	72	84.72			
	8-16 saat	46	77.86			
	16 saat ve üzeri	12	76.42			
	Toplam	160				
Depresyon	1-4 saat	30	74.42	3	2.557	0.465
	4-8 saat	72	86.62			
	8-16 saat	46	74.55			
	16 saat ve üzeri	12	81.79			
	Toplam	160				

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerin günde kaç saat akıllı telefon kullandıklarına göre değişiklik gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.14'de görüldüğü gibi; öğrencilerin günde kaç saat akıllı telefon kullandıklarına göre akıllı telefon bağımlılığı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2=4.407$; $\chi^2=5.693$; $\chi^2= 1.122$ ve $\chi^2=2.557$; $p>0.05$].

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar ile benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4.15 ve Tablo 4.16’da sunulmuştur.

Tablo 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Akıllı telefon bağımlılığı
Benlik saygısı	r	0.079
	p	0.322

**p<0.01

Tablo 4.15’de sunulduğu gibi; akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar ile benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $r=0.079$ ve $p=0.322$; $p>0.05$].

Tablo 4.16: Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Akıllı telefon bağımlılığı
Anksiyete	r p	0.355 0.001**
Depresyon	r p	0.469 0.001**

**p<0.01

Tablo 4.16’da sunulduğu gibi; öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar ile anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan arttıkça anksiyete ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlarda da artış olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r=0.355$ ve $r=0.469$; $p<0.01$].

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4.17’de sunulmuştur.

Tablo 4.17: Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler	Benlik saygısı	
	Anksiyete	r
	p	0.002**
Depresyon	r	0.221
	p	0.005**

**p<0.01

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar ile anksiyete ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin düşmekte olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r=0.243$ ve $r=0.221$; $p<0.01$].

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Çalışmamız sonucunda kadınların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Akıllı telefon kullanım bozukluğu ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi konu edinmiş çalışmaları incelediğimizde farklı sonuçlar ile karşılaşmaktayız. Özellikle ülkemizde gerçekleştirilmiş olan çok sayıda çalışmada akıllı telefon kullanım bozukluğunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Deniz, 2014; Kutlu ve Pamuk, 2017; Yalçın ve ark. 2017; Kuyucu, 2017; Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017). Akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini saptayan çalışmalar da bulunmaktadır. Kahyaoğlu Süt ve ark. (2016) kadınların, Yılmaz ve ark. (2015) kız lise öğrencilerinin, Demir ve ark. (2014) kız lise öğrencilerinin daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanlarına sahip olduğunu saptamışlardır.

Deniz (2014) tarafından 500 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet farklılığına göre, problemlili mobil telefon kullanımını incelenmiş ve çalışma sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile cinsiyetler arasında bir ilişki tespit edilmemiştir (Deniz, 2014). Deniz tarafından gerçekleştirilen bu çalışma ile çalışmamız tutarlılık göstermemiştir.

Kuyucu (2017) tarafından 620 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin betimlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir (Kuyucu, 2017). Kuyucu tarafından gerçekleştirilen bu çalışma ile çalışmamız tutarlılık göstermemiştir.

Yalçın ve ark. (2017) tarafından 183 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumu çeşitli değişkenler özelinde incelenmiştir. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir (Yalçın ve ark., 2017). Yalçın ve ark. tarafından gerçekleştirilen bu çalışma ile çalışmamız tutarlılık göstermemiştir.

Kahyaoğlu Süt ve ark. (2016) 785 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada akıllı telefon kullanma sıklığı ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin

incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek olarak saptanmıştır. Kahyaoğlu Süt ve ark. tarafından gerçekleştirilen bu çalışma çalışmamız ile tutarlılık göstermektedir.

Yılmaz ve ark. (2015) ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaşları 14-18 arasında değişen 271 lise öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda kız öğrencilerin problemlili mobil telefon kullanımını konusunda erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek skorlar elde ettikleri bulgulanmıştır. Yılmaz ve ark. tarafından gerçekleştirilen bu çalışma çalışmamız ile tutarlılık göstermektedir.

Çalışmamız sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arttıkça anksiyete ve depresyon ölçeklerinden alınan puanların da arttığı görülmüştür.

Ülkemizde akıllı telefon kullanım bozukluğu ile depresyon ve anksiyete düzeylerini inceleme konusu yapan çalışma bulunmamaktadır. Bu alanda yapılan çalışmaların büyük bir bölümü internet bağımlılığı merkezli gerçekleştirilmiştir. Derin (2013) lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 794 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışma sonucunda internet bağımlılık olasılıkları arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığını saptamıştır. Aynı inceleme konusunda 646 lise ve üniversite öğrencisi ile çalışma gerçekleştiren Çağır ve Gürkan (2010) ise öznel iyi oluş düzeyi düşük olan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin yükseldiğini saptamıştır. Akıllı telefon bağımlılığın öznel mutluluk ile olan ilişkisini inceleme konusu yapan Süler (2016) 279 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışma sonucunda akıllı telefon bağımlılığının artması ile öznel iyi oluşun azaldığını saptamıştır (Süler, 2016). Mutluluk düzeyindeki azalışın depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinden hareketle, çalışma sonucumuz bu çalışmalar ile dolaylı bir tutarlılığa sahiptir diyebiliriz.

Doğan ve Tosun'un (2016) 349 lise öğrencisi ile gerçekleştirdikleri problemlili akıllı telefon kullanımları ile sosyal kaygı ve sosyal ağ kullanımına yönelik çalışma sonucunda akıllı telefonun problemlili kullanım düzeylerinin artmasının sosyal kaygı düzeylerini de arttırdığı saptanmıştır (Doğan ve Tosun, 2016). Çalışma sonucumuz, bu çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

Akın ve İskender (2011), 300 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığının depresyon, kaygı ve stres ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Akın ve İskender, 2011). Çalışma sonucumuz, bu çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

Çalışmamızda “üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmış, fakat anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ülkemizde akıllı telefon kullanım bozukluğu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleme konusu yapan bir araştırma gerçekleştirilmemiştir. Fakat internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasında bir ilişki saptayan çalışmalar bulunmaktadır.

Turnalar Kurtaran (2008) 650 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılığı düzeyi artıkça benlik saygısının düştüğünü saptamıştır (Turnalar Kurtaran, 2008). Çelik ve Odacı (2012) Karadeniz Teknik Üniversitesi’nde öğrenim gören 556 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında internetin problemleri kullanımıyla benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir (Çelik ve Odacı, 2012). Reisoğlu ve ark. (2013) çalışmalarında 2200 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında benlik saygısı ile internet bağımlılığı ve alt boyutları arasında çok zayıf ve negatif yönlü bir ilişki saptamışlardır (Reisoğlu ve ark., 2013).

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

- ✓ Kadınların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Anneleri ilkokul mezunu olan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların anneleri ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların babaları lise mezunu ve üniversite ve üzeri mezun olan öğrencilere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Akıllı telefon kullanım bozukluğu riski taşıyan öğrencilerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların akıllı telefon kullanım bozukluğu riski taşımaya öğrencilerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Akıllı telefonlarını saat 23.00-07.00 arasında kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 07.00-15.00; 15.00-18.00 ve 18.00-23.00 kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Akıllı telefonlarını saat 18.00-23.00 arasında kullanan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 15.00-18.00 kullanan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Akıllı telefonlarını saat 23.00-07.00 arasında kullanan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 15.00-18.00 kullanan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Akıllı telefonlarını saat 18.00-23.00 arasında kullanan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 07.00-15.00 ve 15.00-

18.00 kullanan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

- ✓ Akıllı telefonlarını saat 23.00-07.00 arasında kullanan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonlarını saat 15.00-18.00 kullanan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça öğrencilerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin düşmekte olduğu görülmüştür.

6.2.Öneriler

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile benlik saygıları, anksiyete ve depresyon düzeyleri ilişkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen sonuçlar üzerinden gelecekte yapılabilecek araştırmalara şunlar önerilebilir:

- ✓ Bu araştırma, İstanbul ilinde bulunan Üsküdar Üniversitesinde okuyan 160 örnekleme yapılmış olup daha fazla örnekleme kapsamlı bir araştırma yapılabilir.
- ✓ Akıllı telefonlar bireylerin hayatlarını kolaylık getirmesinin yanı sıra bireyleri sosyalleştirirken gerçek yaşamda bireylerin bireyselleşmesine ve yalnızlaşmasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle akıllı telefonların yarattığı olumsuzluklarla ilgili alanında uzman psikiyatristler ve psikologların üniversitelerde konferanslar vermesi yararlı olabilir.
- ✓ Akıllı telefon kullanma yaşı 8-9 yaşlara kadar indiği için çocukların dikkat gelişimi, beden gelişimini ciddi anlamda olumsuz etkilemekle birlikte ileriki yaş dönemlerinde içedönük, yalnız başına kendine yetebilen bireyler haline

gelmesine sebep olacağı için akıllı telefon kullanımının küçük yaş grupları ne derecede olumsuz etkileyebileceği konusunda veliler bilgilendirilmelidir.

- ✓ Akıllı telefonlar günümüzde insanoğlunun yaşamını kolaylaştıran önemli bir teknoloji ürünü olarak görülse de toplumun akıllı telefon ve internet kullanım bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklar hakkında bilgilendirilmelidir.



KAYNAKLAR

- Akın, A. ve İskender, M. (2011).** Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 3, 138-148.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017).** Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Alaçam, H. (2012).** Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi, Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Denizli.
- Altun E. (2003).** Adölesan Gebelere Verilen Planlı Eğitimin Benlik Saygısı ve Bebeği Algılama Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Arısoy, Ö. (2009).** İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1,55-67.
- Arslan, A. ve Tutgun-Ünal, A. (2013).** Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Amaçlarının İncelenmesi. *International Journal Of Human Sciences*. (10) 1, 182-201.
- Atav, E., Akkoyunlu, B. ve Sağlam, N. (2006).** Öğretmen Adaylarının İnternete Erişim Olanakları ve Kullanım Amaçları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 37-44.
- Augner, C. ve Hacker, G. W. (2012).** Associations Between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters In Young Adults. *Int J Public Health*. 57(2):437-41.
- Balci, M. (2012).** Teknoloji Bağımlılığı - İnsanlık Suçu İlişkisi, *Yeşilay Dergisi*, Şubat 2012.
- Batıgün, A.D ve Hasta, D. (2010).** İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Berber, Ç. ve Odacı, H. (2011).** Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemler İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. 5. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Bianchi, A., and Philips, C., (2005).** Psychological Predictors Of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology And Behavior*, 8 (8), 39-51.
- Bozkurt, Ö. Ç., & Minaz, A. (2017).** Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.
- Cengizhan, C., (2005).** Öğrencilerin Bilgisayar Ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Byut: “İnternet Bağımlılığı”. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:22, Ss.83 -98.
- Cevher, F. N., ve Buluş, M., (2007).** Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı Önemi ve Geliştirilmesi, *Akademik Dizayn Dergisi*, Cilt:2, 52–64.
- Cüceloğlu, D. (1993).** İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.
- Çağır, G. ve Gürkan, U., (2010).** Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı Düzeyleri İle Algılanan İyilik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70-85.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2012).** The Predictive Role Of Self-Esteem And Self-Perception On Problematic İnternet Use. *Education Sciences*, 7(1), 433-441.
- Çuhadaroğlu, F. (1986).** Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Deniz, S. (2014).** Ergenlerin Problemlı Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Derin, S. (2013).** Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dinç, M. (2010).** İnternet Bağımlılığı. İstanbul, Ferfir Yayınları.
- Doğan, U., & Tosun, N. İ. (2016).** Lise Öğrencilerinde Problemlı Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 99-128.
- Ertem F. (2006).** Cep Telefonu Kullanımının İnsan İlişkilerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Griffiths, M. D. (2003).** Internet Gambling: Issues, Concerns And Recommendations. *Journal Of Cyber Psychology And Behavior*, 6(6), 557-568.
- Gümüş, İ. ve Örggev, C. (2015).** Ön Lisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma. *Akademik Platform*. 310-315.
- Hadlington, L. J. (2015)** Cognitive Failures In Daily Life: Exploring The Link With Internet Addiction and Problematic Mobile Phone Use. *Computers In Human Behavior*, 51(2015) 75-81.
- Hiçdurmaz, D., ve Öz, F. (2011).** Benliğin Bilişsel Yaklaşımla.Güçlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, S: 68-78
- Hong, F., Chiu, S., Huang, D. (2012).** A Model Of The Relationship Between Psychological Characteristics, Mobile Phone Addiction And Use Of Mobile.
- Kahyaoğlu Süt, H., Kurt, S., Uzal, O., ve Özdilek, S. (2016).** Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal ve Eğitim Hayatlarına Etkisi, *Euras J Fam Med*, 5(1),9-13.
- Karaaslan, A. İ. ve Budak, L. (2012).** Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanmalarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal Of Yaşar University*. 26(7) 4548 - 4525.
- Karahan, F., Sardoğan, M., Ersanlı,E., Kaya, N., & Kumcağ ız, H. (2004).** Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Kararımak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011).** Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 4 (35), 30-43
- Karasar, N. (2009).** Araştırmalarda Rapor Hazırlama, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaya, A., ve Saçkes, M. (2004).** Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21, 49-56.
- Kulaksızıoğlu, A. (2008).** Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumbaroğlu, Z. B. (2013).** Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-

Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kutlu, M., & Pamuk, M. (2017). Investigation Of University Students' Problematic Usage Of Mobile Phone İn The Context Of Personality Üniversite Öğrencilerinde Cep Telefonunun Problemlı Kullanımının Kişilik Bağlamında İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences, 14(2)*, 1263-1272.

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı:“Akıllı Telefon (Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal: Turkish Edition, 7(14)*.

Morsümbül, Ü. (2014). Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığı: Kimlik Stilleri ve Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması İle İlişkileri, *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 15*, 77-83.

Noyan, C. O., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16(Özel sayı.1)*, 73–81

Ögel, K. (2001). İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler. İstanbul: Iq Kültü R Sanat Yayıncılık.

Özaşçılar, M. (2009). Cep Telefonu Kullanımının Sosyolojik Boyutu: Bireysel Güvenlik ve Günlük Hayattaki Yeri, Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Özcan, Y. Z., ve Koçak, A. (2003). Research Note: A Need Or A Status Symbol? Use Of Cellular Telephones In Turkey. *European Journal Of Communication, 18(2)*, 241-254.

Özerkan, K.N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayınları. Ankara.

Özkan İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. *Düşünen Adam Dergisi.*

Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi, 8(1)*, 36-41.

- Öztürk, U. (2015).** Bağlantıda Kalmak yada Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8(37).629-638.
- Park, N. & Lee, H. (2012).** Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 15 (9), 491-497.
- Phillips, J. G., Ogeil, R. P. and Blaszczynski, A. (2011).** Electronic Interests and Behaviors Associated With Gambling Problems. *Int J Ment Health Addiction*, 1(2), 33-42.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N., & Gökteş, Y. (2013).** Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi. *Eğitim Ve Bilim*, 38(170).
- Sağ, B. (2016).** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki ilişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013).** Social Networking On Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive. *Computers In Human Behavior*. 29, 2632-2639.
- Schultz, D.P, Schultz S.E. (2007).** Modern Psikoloji ve Tarihi (Çev., Y.Aslan). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Soydan, Z. M., (2015).** Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Süler, M., (2016).** Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şar, A. (2013).** Ergenlerde Yanlılık ve Mobil Telefon Bağımlılığı Probleminin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal Of Socialscience*, 6(2),1207-1220.
- Şenol Durak, E. ve Durak, M., (2011).** The Mediator Roles Of Life Satisfaction And Selfesteem Between The Affective Components Of Psychological Wellbeing

And The Cognitive Symptoms Of Problematic Internet Use. Social Indicators Research, 103, 23-32.

- Takao M, Takahashi S, and Kitamura M. (2009).** Addictive Personality And Problematic Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*.12(5):501-7.
- Takao, M. (2014).** Problematic Mobile Phone Use And Big-Five Personality Domains. *Indian Journal Of Community Medicine*, 39(2), 111-113.
- Tatl, H. (2015).** Akıllı Telefon Seçiminin Belirleyicileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Çankırı Karatekin Üniversitesi. İbf Dergisi,
- Tekin, Ç. (2012).** Cep Telefonu Problemlı Kullanım (Pu) Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Turan, A.H. (2008).** İnternet Alışverişi Tüketici Davranışını Belirleyen Etmenler: Geliştirilmiş Teknoloji Kabul Modeli (E-Tam) İle Bir Model Önerisi, Akademik Bilişim, Şubat.
- Turanlı, P. (2010).** Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi., Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, (2015).** İnternet Bağımlılığı. <http://www.yesilay.org.tr/Documents/File/Yesilay/Kitap/Tbm/Internet-Bagimliliği.Pdf>, (20.10.2017).
- Ülgen, V., (2014).** 12-18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Voltan Acar, N. (2004).** Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Yalçın, C., Demirel, M., Demirel, D. H. ve Çolakoğlu, T. (2017).** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı ile Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi.
- Yanar, Ağırman, M. (2016).** Bebeği Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Yatan Annelere Yönelik Geliştirilen Bakım Standartlarının Annelerin Anksiyete

Düzeyine Etkisinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., Ko, C. H. (2009). Symptoms Of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment And Its Association With Depression Among Adolescents In Southern Taiwan. *Jadolesc*, 32(4): 863-73.

Yılmaz, G., Ali, Ş. A. R., & Civan, S. (2015). Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment. *Innovations In Clinical Practice*, 17, 19-31.

EKLER

EK-1

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

1.Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2.Yaş:

3.Bölümünüz:

Sınıfınız:

4.Medeni Durumunuz

Evli ()

Bekar ()

Boşanmış ()

Dul ()

5.Annenizin Eğitim Durumu

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yükseköğretim ()

6.Babanızın Eğitim Durumu

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yükseköğretim ()

7.Aylık Gelir Düzeyiniz

Alt sosyo-ekonomik ()

Orta sosyo-ekonomik ()

Üst sosyo-ekonomik ()

8.Gün İçinde En Çok Akıllı Telefon Kullandığınız Zaman Dilimi Hangileridir?

07:00/12:00 ()

12:00/15:00 ()

15:00/18:00 ()

18:00/23:00 ()

23:00/07:00 ()

9.Günde Kaç Saatinizi Akıllı Telefon Kullanarak Geçirirsiniz?

- 1- 4 saat ()
4- 8 saat ()
8- 16 saat ()
16 saat ve üstü ()

10.Akıllı Telefonu Hangi Amaçlar İçin Kullanırsınız?

- Mesaj göndermek ve/veya telefon açmak için ()
Oyun oynamak için ()
Sosyal medyayı kullanmak için ()
İnterneti kullanmak için ()
Uygulamaları kullanmak için ()
Alışveriş yapmak için ()
Ders çalışmak ()
Not paylaşmak ()
Arkadaş bulmak ()
Sevgili bulmak ()
Araştırma yapmak ()
Yeni insanlarla tanışmak ()

EK-2**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORM**

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Lütfen her ifadenin size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği işaretleyiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri aksatırım.					
2	Akıllı telefonu kullanımından dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.					
3	Akıllı telefon kullanımında dolayı el bileğimde ya da ensemdede ağrı hissederim.					
4	Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.					
5	Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.					
6	Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır.					
7	Günlük hayatımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.					
8	İnsanların Twitter ya da Facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.					
9	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.					
10	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.					

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğumu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğumun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

Beck Depresyon Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- | | |
|--|--|
| <p>1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.</p> <p>2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.</p> <p>3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.</p> <p>4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Herşeyden sıkılıyorum.</p> <p>5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.</p> <p>6 (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgınım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.</p> <p>7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.</p> <p>8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.</p> <p>9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.</p> <p>10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.</p> <p>11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.</p> | <p>12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskkiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.</p> <p>13 (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.</p> <p>14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.</p> <p>15 (0) Uykum her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.</p> <p>16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskkiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.</p> <p>17 (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.</p> <p>18 (0) Son zamanlarda zayıfladım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.</p> <p>19 (0) Sağlığımila ilgili kaygılanm yok.
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafama başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.</p> <p>20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.</p> <p>21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarından dolayı cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.</p> |
|--|--|

Toplam BECK-D skoru:.....

Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat- lanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....

designed by Emrah SONGUR M.D.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı : Büşra SABIRLI

Doğum Tarihi : 25.08.1992

E-mail : busrasabirli@gmail.com

Adres : Şenlikköy mah.mektep sok.Deniz Apt.:40 A
Blok/Daire:2 FLORYA-BAKIRKÖY/İSTANBUL

EĞİTİM

- **Lise:**Florya Koleji Anadolu Lisesi (2009-2010)
- **Üniversite:** Beykent Üniversitesi / Fen-Edebiyat Fakültesi / Psikoloji Bölümü (2011-2015)
- **Yüksek Lisans:** Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü /Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı (2015-devam)

SERTİFİKALAR

- **Türk Psikologlar Derneği'nden 32 Saatlik Çocuk Değerlendirme Testleri**
- Ankara Gelişim Envanteri- AGTE

- Bender-Geşalt Görsel Motor Algı Testi
- Peabody Resim-Kelime Testi
- Resim Çizme Testleri
- Cümle Tamamlama Testleri
- Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği
- **Türk Psikologlar Derneği'nden 64 Saatlik WÇZÖ-IV**
- Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği
- **Yeniden Sağlık Ve Eğitim Derneği 50 Saatlik**
- Oyun Terapisi Eğitimi

STAJ DENEYİMLERİ

- İstanbul Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Servisi (2014)
- İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Kapalı Kadın Servisi (2015)
- Üsküdar Üniversitesi İstanbul NP Beyin Hastanesi (2017)

YABANCI DİL(LER) ve DÜZEYİ

		<u>Okuma</u>	<u>Yazma</u>	<u>Konuşma</u>
İngilizce	:	Orta	Orta	Orta
