

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIKLARI İLE ÖZNEL İYİ OLUŞLARININ
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÖMER EKER**

Enstitü Anabilim Dalı:Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı :Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ali Haydar Şar

HAZİRAN-2016

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ




**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIKLARI İLE ÖZNEL İYİ OLUŞLARININ
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÖMER EKER**

Enstitü Anabilim Dalı:Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı :Psikoloji

Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JURİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Doc.Dr. Abdullah İSİKBAZ		Basarılı
Doc.Dr. Ali Haydar SAR		Basarılı
Doc. Dr. K.Özcan ÖZER		Basarılı

BEYAN

Hazırlamış olduğum tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Ömer EKER

09.06.2016

ÖNSÖZ

15 seneyi aşkın süredir liselerde öğretmen olarak görev yapmaktayım. Göreve ilk başladığım yıllardan itibaren öğrencileri dersten alıkoyan durumlar hep dikkatimi çekmiştir. Bunların başında da telefon gelmekte idi. Daha sonraki yıllarda akıllı telefonların yaygınlaşması ile birlikte öğrencilerin ders motivasyonlarında sorunlar yaşamaktaydım. Akıllı telefon kullanımı kimi öğrencilerde bir bağımlılık noktasıda idi. Akıllı telefonlara karşı bu tutumlarını sorduğumda ise genelde “beni mutlu ediyor”, “yanlızlığımı çare”, “bu beni olduğum gibi kabul ediyor, beni sorgulamıyor”, “kontrolün ben de olduğu bir dünya sunuyor bana diyorlardı. Şimdi bu konuda bilimsel bir araştırma fırsatı bulmak sevindirici.

Yapılan araştırmalar ve elde edilen sonuçlar liselerde ve diğer okullarda akıllı telefon kullanımından kaynaklanan problemlerin tesbitinde ve giderilmesinde katkı sağlayabilirse mutlu olacağım.

Bu tezin tüm aşamalarında desteğini ve yardımını esirgemeyen hocam sayın Doç. Dr. Ali Haydar Şar Bey’e teşekkürü bir borç bilirim.

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIKLARI İLE ÖZNEL İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Lise öğrencilerinin problemleri akıllı telefon kullanımı ile öznel iyi oluşlarının incelendiği bu çalışmada araştırma yöntemi olarak betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde lise düzeyinde eğitim gören ve akıllı telefon kullanan gençler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise rastgele seçim yöntemi ile ulaşılan 205 lise düzeyinde eğitim gören akıllı telefon kullanıcısı öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla iki adet ölçek kullanılmıştır. Bunlardan biri Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, diğeri ise Öznel İyi Oluş Ölçeğidir. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 20 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda genel olarak akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğeri bir ifade ile akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öznel iyi olma düzeyi azalmaktadır. Araştırmada ayrıca erkeklerin ve lise 3. sınıf öğrencilerinin daha fazla akıllı telefon bağımlısı oldukları sonucuna da ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Mobil Telefon, Bağımlılık.

ABSTRACT

The method of descriptive scanning was used as the research method in this study in which the problematic mobile phone usage of high school students and their subjective well being was examined. The population of the research consisted of teenagers attending schools and using mobile phones in Istanbul. And the sample of the research was consisted of 205 high school students, using mobile phones, that were reached by random selection. Survey method was used as the data collection method. Two scales were used for this purpose. These are the scale of smart phone usage level and the subjective well being scale. The data obtained from the scales was analyzed with the SPSS 20 program. As a result of the research, a negative relation was determined between the increase of the level of mobile phone usage and the subjective well being. In other words, the subjective well being decreases as the level of mobile phone usage increases. Also, it was determined that the males and the 3. class students uses mobile phones more.

Keywords: Subjective well being, Mobile Phone, Addiction.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR	xii

BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

1.1.PROBLEM DURUMU	1
1.2.PROBLEM	3
1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.4.SINIRLILIKLAR	4
1.5.TANIMLAR	4

İKİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.PSİKOLOJİK İYİ OLMA	6
2.1.1.İyi Olma Kavramı.....	7
2.1.2.Öznel İyi Olma Kavramı.....	8
2.1.3.Öznel İyi Olma İle İlgili Araştırmalar	11
2.1.4.Psikolojik İyi Olma	14
2.1.4.1.Öz Kabul.....	16
2.1.4.2.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	16
2.1.4.3.Çevresel Hakimiyet.....	17
2.1.4.4.Yaşam Amaçları.....	17
2.1.4.5.Bireysel Gelişim.....	18
2.1.4.6.Özerklik	19
2.1.5.Psikolojik İyi Olma İle İlgili Araştırmalar	20
2.2.BAĞIMLILIK VE MOBİL TELEFON BAĞIMLILIĞI	24

2.2.1.Bağımlılık Kavramı	24
2.2.2.Teknoloji Bağımlılığı	26
2.2.3.Mobil Telefon Kullanımı	29
2.2.4.Mobil Telefon Bağımlılığı ve Problemlili Mobil Telefon Kullanımı.....	30
2.3.AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.ARAŞTIRMA MODELİ	35
3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM	35
3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	36
3.4.VERİLERİN ANALİZİ.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRMELER

4.1.KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	37
4.1.1. Demografik Bilgiler	37
4.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEKLERİNİN ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN DEĞERLENDİRME SONUÇLARI	38
4.2.1. Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Farklılaşmakta mıdır?	38
4.2.1.1.Kendini Rahatlatma Alt Boyutuna Göre.....	39
4.2.1.2.Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Alt Boyutuna Göre.....	40
4.2.1.3.Yüz Yüze İletişimi Engelleme Alt Boyutuna Göre	40
4.2.1.4.Kullanımı Engelleyememe Alt Boyutuna Göre.....	41
4.2.2. Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri Farklılaşmakta mıdır?	42
4.2.3. Sınıf Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Farklılaşmakta mıdır? ...	43
4.2.3.1.Kendini Rahatlatma Alt Boyutuna Göre.....	43
4.2.3.2.Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Alt Boyutuna Göre.....	44
4.2.3.3.Yüz Yüze İletişimi Engelleme Alt Boyutuna Göre	45
4.2.3.4.Kullanımı Engelleyememe Alt Boyutuna Göre.....	46

4.2.4. Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri Farklılaşmakta mıdır?	46
4.2.5. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ve Alt Boyutları ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	47
4.2.5.1.Kendini Rahatlatma Alt Boyutuna Göre.....	48
4.2.5.2.Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Alt Boyutuna Göre.....	49
4.2.5.3.Yüz Yüze İletişimi Engelleme Alt Boyutuna Göre	50
4.2.5.4.Kullanımı Engelleyememe Alt Boyutuna Göre.....	51
SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....	52
Sonuç	52
Tartışma.....	54
Öneriler.....	56
KAYNAKÇA.....	57
EKLER	61
ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM	64

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1.Nair'in Yaşam Amaçları Hiyerarşisi	15
Tablo 2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	37
Tablo 3. Bireylerin Sınıflarına Göre Dağılımı	37
Tablo 4. Bireylerin Akıllı Telefon Kullanma Düzeyi Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların Dağılımı	38
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Ölçek Skorlarının Genel Değerlendirilmesi	38
Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Kendini Rahatlatma Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi.....	39
Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi	40
Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Yüz yüze İletişimi Engelleme Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi	40
Tablo 9. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Kullanımı Engelleyememe Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi.....	41
Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Öznel İyi Oluş Düzeyi Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi	42
Tablo 11. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi	43
Tablo 12. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Kendini Rahatlatma Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi.....	43
Tablo 13. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi	44

Tablo 14. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Yüz yüze İletişimi Engelleme Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi.....	45
Tablo 15. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Kullanımı Engelleyememe Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi.....	46
Tablo 16. Katılımcıların Sınıfına göre Öznel İyi Oluş Düzeyi Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi	46
Tablo 17. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 18. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı alt boyutu olan Kendini Rahatlatma Düzeyi ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	48
Tablo 19. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı alt boyutu olan Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Düzeyi ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	49
Tablo 20. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı alt boyutu olan Yüz Yüze İletişimi Engelleme Düzeyi ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	50
Tablo 21. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı alt boyutu olan Kullanımı Engelleyememe Düzeyi ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	51

KISALTMALAR

ABD : Amerika Birleşik Devletleri

Akt. : Aktaran

BTK : Bilim Teknolojileri Kurumu

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

TPD : Türkiye Psikologlar Derneği

Vb. : Ve Benzeri

Vd. : Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.PROBLEM DURUMU

Bağımlılık, herhangi bir şeye karşı aşırı tutkunluk, vazgeçememe, onsuз olamama, ondan ayrı kalamama, hastalık derecesinde ona ihtiyaç duyma gibi kelimelerle tarif edilebilir. Çok çeşitli bağımlılık türü vardır. Örneğin; uyuşturucu madde bağımlılığı, alkol bağımlılığı, sigara bağımlılığı, çay ve/veya kahve bağımlılığı gibi. Bu bağımlılık türlerinden bir diğeri de teknoloji bağımlılığıdır.

Bağımlılığın her türü insanların hayatlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bazı bağımlılıklar insanları biyolojik olarak etkileyerek bedensel sağlıklarını bozmakta (alkol, sigara, uyuşturucu bağımlılığı vb.), bazı bağımlılıklar ise psikolojik olarak etkileyebilmekte, anti sosyal kişilik yapılarına sahip olmalarına, çevreleri ile ilgilenmemelerine, ruhsal yozlaşmaya, strese, depresyona vb. rahatsızlıklara neden olabilmektedir (televizyon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı vb.).

Teknoloji bağımlılığı literatüre 20. Yüzyıl ortalarından sonra girmiş bir kavramdır. Teknolojinin 1800'lü yılların sonlarında sanayileşme ile hızla ilerlemeye başlamasının ardından iletişim araçlarında da hızlı bir ilerleme görülmüştür. İlk başlarda bulunan teknolojik iletişim araçları telgraf, telefon ve radyo iken zamanla televizyon iletişim çağında çığır açan bir cihaz olmuştur.

Teknolojik evrim içerisinde siyah beyaz kalitesiz görüntülerle yayın yapan televizyonlar günümüzde canlı ve yüksek görüntü kalitesi ile hemen hemen her evde yerini almıştır. Günümüz teknolojisinin geldiği son nokta

üzerinden değerlendirme yapılacak olursa, tüm iletişim araçlarını ve daha fazlasını bünyesinde barındıran bir cihaz son 10 yılda ortaya çıkmış, büyük bir salgın gibi tüm dünyada milyonlarca kullanıcı bulmuştur. Akıllı telefon olarak adlandırılan bu cihazlar pek çok iletişim aracının yaptığı işi tek başına ve daha fazlasıyla yapmaktadır.

Teknolojinin geçtiğimiz son yüzyılda hızla gelişmesi ile birlikte, bilgi ve iletişim teknolojileri de gelişmiş, bu gelişmelerin bir ürünü olarak ortaya çıkan akıllı telefonlar da hayatımızda önemli yer tutan araçlardan biri olmuştur. Günümüzde akıllı telefonlar sadece sesli iletişim sağlamaya yarayan bir araç olmaktan çıkmış, gerektiğinde saat, televizyon, radyo, gazete, müzik çalar, fotoğraf makinesi, pusula, yön bulucu, termometre, oyun konsolu, internet tarayıcısı, müzik aleti, adım sayıcı, el feneri, video oynatıcı, hatırlatıcı, takvim, mail görüntüleme, gönderme-alma aracı, tansiyon aleti, hesap makinesi ve daha pek çok işleve sahip akıllı cihazlara dönmüş durumdadır. Yani neredeyse her insana ve her ihtiyaca hitap eden bir cihaz olarak kullanılmaktadır.

Akıllı telefonların kullanım alanlarının bu derece artması paralelinde kullanım oranlarının ve sürelerinin de artmasına sebep olmuştur. Bu arada pek çok ürünün de piyasadan kalkmasına ya da daha az üretilmesine neden olmuşlardır. Örneğin mp3 çalar olarak bilinen müzik çalarlar, küçük el radyoları vb. yerlerini akıllı mobil telefonlara bırakmıştır.

Akıllı telefon kullananların çoğunluğu gençlerden oluşmaktadır. Gençler yaşam enerjilerini, bedensel ve zihinsel enerjilerini iyi yönde kullanarak kendileri için hedeflediklerini gerçekleştirmeye çalışmalıdırlar. Bu aynı zamanda toplumsal hedeflerin de yerine getirilmesi demektir. Elbette akıllı telefon kullanmak çağımızda bir gerekliliktir. Kullanılmaması düşünülemez. Ancak bu kullanımın aşırıya kaçması, akıllı telefonun kişinin günlük aktivitelerinde, sosyalleşmesinde, yapması gereken işlerin yapılmasını engellemesinde bir numaraya gelmesi önemli bir sorun olarak görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı sadece kişinin günlük işlerini yapmasını engellemekle kalmamakta, psikolojik olarak da bazı sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Diğer bir ifade ile psikolojik iyi olma durumları

üzerinde etkili olduğu düşünölmektedir. Özellikle geleceğlerinin şekilleneceği üniversite sınavları öncesinde eğitim alan lise öğrencilerinde psikolojilerinin iyi olması kendileri ve genelde toplum açısından önemlidir.

Literatürde akıllı telefon bağımlılığı olarak sıkça anılmış ve bu konuda pek çok çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmanın da amacı lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesidir.

1.2.PROBLEM

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi araştırmanın temel problemidir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Alt Problemler;

1. Öznel iyi olma ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?
2. Cinsiyete göre öznel iyi olma ve akıllı telefon bağımlılığı farklılaşmakta mıdır?
3. Sınıf düzeyine göre öznel iyi olma ve akıllı telefon bağımlılığı farklılaşmakta mıdır?

1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnsanın iyi olmayı anlama ve keşfetme çabası insanlık tarihinin başından bu yana süregelen bir etkinliktir. Bu amaçla uzun yıllardan beri insanın özellikleri ve nitelikleri ayrıntılı bir şekilde tanımlanmaya çalışılmıştır.

İyi olma kavramı optimal psikolojik sağlık ve yaşantı ile ilgilidir. “Nasılsınız?” sorusunun basitliğine rağmen, kuramcılar iyi olmayı karmaşık ve tartışılması gereken bir kavram olarak görmekte-dirler. Uzun yıllardan bu yana, “iyi bir yaşam”ı nelerin oluşturduğu ve en iyi yaşantıları nelerin tanımlayabileceği üzerinde önemli bir tartışma vardır.

Geleneksel olarak, psikoloji alanındaki kuramcılar ve uygulamacılar psikolojik olarak iyi olmanın ölçütlerini tanımlamayı denemekten kaçınmışlar, daha çok psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlamak üzerinde odaklanmışlardır. Nitekim şimdiye kadar yapılan psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalara bakıldığından psikolojik sorunlarla ilgili çalışmaların sayısının dikkat çekecek oranda çok olduğu görülmektedir.

Ancak pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalar psikolojik problemlerle ilgili incelemeler ile karşılaştırıldığında çok az sayıdadır. Pozitif psikoloji, insan deneyimlerine olumlu bakmayı önerir. Bu bakış olumsuzun varlığı kadar olumlunun yokluğunun da psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Nitekim iyi olma psikolojik rahatsızlıkların yokluğu anlamına gelmemektedir. İyi olma çalışmaları pozitif psikolojik bakış açısı temel alınarak gerçekleştirilmektedir.

Araştırma psikolojik iyi oluş halinin insan sağlığı üzerinde önemli olduğu gerçeğinden hareketle akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilendirilmesi açısından önemlidir.

1.4.SINIRLILIKLAR

1. Bu araştırma 205 lise öğrencisi ile sınırlıdır.
2. Çalışma araştırmada kullanılan ölçeklerle sınırlıdır.

1.5.TANIMLAR

Psikolojik İyi Olma: Bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarının farkında olması, diğer bireylerle olumlu ve yakın ilişkiler kurabilmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde biçimlendirmesi, özerk ve bağımsız olabilmesi, yaşam anlam ve amacının olması, yetenek ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikleri barındıran bir yapıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Mobil Telefon: Mobil telefon herhangi bir kablo bağlantısı olmadan, dahili bir bataryaya sahip olan, baz istasyonları aracılığıyla sinyal gönderip alabilen, hareket halindeyken de kullanılabilen ve istenilen yere götürülebilen, kesintisiz iletişim sağlayan küçük taşınabilir elektronik cihazlardır.

Bağımlılık: Kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen kullanmayı sürdürmesi, zamanının büyük bölümünü madde arayarak geçirmesi ile belirli bir durumdur (Ögel, 2001).

Öznel İyi Olma: Öznel iyi oluş, kişilerin olumlu duyguları sık sık, olumsuz duyguları ise çok az yaşamaları ve yaşamlarından da doyum almaları anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2011:1747).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.PSİKOLOJİK İYİ OLMA

Bütün insanlarda otomatik olarak mutlu olma, anlaşılma ve sevilme arzusu vardır. Ancak ne psikolojide ne de psikiyatride mutlu bir hayata ulaşmanın adımları çözülmemiştir. Bu alanlar sadece mutsuz insanları incelemiştir. Ruhsal rahatsızlıkları tedavi yöntemleri kişinin iyi olmak için kendi farkındalığının gelişmesinin önemini ihmal ederek yalnızca deneysel keşifler üzerinden geliştirilmiştir. Bu nedenle tedaviler yalnızca yatıştırıcı olduklarından eksiktir, çare bulmak için değildir. Sık görülen ruhsal bozuklukları olan birçok hasta, geleneksel biyomedikal ve psikososyal tedavilere rağmen, farklı boyutlarda tekrarlayan ve kronik bir hastalıkla hayatlarına devam ederler. Kullanılan ilaçlar ruhsal problemlerin bazı semptomlarının kısa süreli rahatlamasında etkilidir. Modern terapi uygulamalarının yoğunluğuna rağmen, toplumda hayatlarından memnun olan kişi sayısı aynı oranda değildir (Tarhan vd., 2014:27).

Robert Hartman'a göre iyi bir insan, "insan" kavramının içini doldurabildiği oranda iyidir (Maslow, 2013:182).

Öyle ise nedir mutluluk yani iyi olma hali?

Psikolojik iyi olma konusuna girmeden önce iyi olma kavramının açıklanması yerinde olacaktır. Bu amaçla aşağıda iyi olma, öznel iyi olma kavramları açıklanmış ardından psikolojik iyi olma konusu ele alınarak incelenmiştir.

2.1.1.İyi Olma Kavramı

İyi olma kavramının literatürde çok değişik kelimelerle ifade edildiği görülmektedir. Bunlar arasında; iyi oluş, öznel iyi oluş, mutluluk, psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş, ruhsal iyi oluş, yaşam kalitesi, kişisel iyi oluş sayılabilir. Kelimelerdeki farklılaşmayla birlikte iyi oluşa atfedilen özellikler de farklılaşmaktadır (Türkmen, 2012:42).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlığın iyi olması “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam iyilik hali”dir (Özen, 2010:48).

Diener (2000)'e göre iyi oluş, kişinin bilişsel ve duyuşsal bakımdan yaşantısını değerlendirmesidir. Bu değerlendirmenin sonucunda iyi oluş hakkında olumlu ya da olumsuz bir bilgi edinilmektedir (Türkmen, 2010:42).

Konuşma dilinde “mutluluk, mutlu olma” şeklinde telaffuz edilen iyi oluşu açıklayan çok fazla kavramın olması psikoloji bilimi adına olumlu bir durumdur. Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, olumlu duygu durumu gibi kavramların birbiri içine geçtiği görülmektedir. Bu kavramların hepsi temel olarak bireyin olumlu-pozitif ruh ve yaşam durumunu ifade eden kavramlardır (Gülşen, 2013:46).

Çok eski çağlardan bu yana mutluluk üzerine düşünülmüş, kavram sorgulanarak, mutlu olmanın yolları araştırılmıştır. XI. yüzyılda Yusuf Has Hacib tarafından yazılan Kutadgu Bilig, günümüz Türkçesi'ne Mutluluk Veren Bilgi şeklinde çevrilmektedir. Mutluluk felsefi, dini, biyolojik vs. olmak üzere çeşitli açılardan araştırılmıştır. Örneğin mutluluğun kimyası incelenmiş, beynin hangi bölgesinin mutluluktan sorumlu olduğu, hangi hormonlar ile mutluluk hissine ulaşılabildiği ve bunların azalması durumunda hangi hastalıkların ortaya çıktığı belirlenmiştir (Akça Koca, 2013:34).

2.1.2.Öznel İyi Olma Kavramı

Öznel iyi olma hali kavramı, hedonik ve evdemonik yaklaşım ayrımında hedonik yaklaşımı yansıtan, birey hayatının değerlendirilmesinde öncelikle hedonik vurgular yapıldığı zaman kullanılan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu anlamda hedonizmin mutluluk anlayışının yeniden değerlendirilmesi olarak görülebilir. Zaten hedonik psikoloji kavramının ortaya atılması da bu anlayışın felsefi temeline vurgu yapar niteliktedir. Daniel Kahneman'ın editörlüğünde yayımlanan *Well-Being: The Foundation of Hedonic Psychology* isimli kitap, hedonik yaklaşım için temel bir eser niteliğindedir. Kahneman ve arkadaşları söz konusu kitapta hedonik psikolojiyi, tecrübeleri ve yaşamı hoş ya da nahış yapanın ne olduğu ile ilgilenen bir çalışma alanı olarak tanımlamaktadırlar (Balcı, 2011:42-43).

Öznel iyi olma kavramı, kişinin bilişsel bir değerlendirme ile hayattan doyum aldığı kanaatine varmasını ve hayatta kendisine mutluluk veren pozitif duyguları, negatif duygulardan daha fazla hissedebilmesini tanımlamaktadır (Türkdoğan ve Duru, 2012:2429).

Öznel iyi oluş, kişilerin olumlu duyguları sık sık, olumsuz duyguları ise çok az yaşamaları ve yaşamlarından da doyum almaları anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2011:1747). Öznel iyi oluş, kişinin yaşamında gerçekleşen olumlu duygulanımların (neşe, gurur, ümit, güven, heyecan vb.) varlığı ve olumsuz duygulanımların (nefret, suçluluk, öfke, üzüntü vb.) yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Osmanoğlu ve Kaya, 2013:47).

Öznel iyi olma, bireylerin yaşamlarını neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenmektedir. Öznel iyi olma olumlu nitelikleri ve olumlu ölçmeleri kapsayan bir alandır. Ayrıca geçici duygu durumlarından çok uzun süreli duygulara odaklanmaktadır. Öznel iyi olma, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşene sahiptir. Duygusal bileşenler olumlu duygu ve olumsuz

duygudan oluşmaktadır. Bilişsel bileşeni ise bireyin yaşam doyumudur (Cenkseven, 2004:3).

Bireysel değerlendirmelere vurgu yapan bir kavram olarak öznel iyi olma hali kavramı, her ne kadar hedonizmin mutluluk anlayışı ile temellenen bir kavram olsa da psikoloji literatüründe haz tecrübesinden çok daha geniş bir anlamı ihtiva eder nitelikte değerlendirilmektedir. Öznel iyi olma hali (subjective well-being) kavramının genel olarak mutluluk (happiness) kavramı ile eş anlamlı ve birbirlerinin yerine kullanılabilir kavramlar olarak görüldüğüne vurgu yapmak gerekir. Psikolojide mutluluk konusundaki araştırmaların genel olarak öznel iyi olma hali kavramı üzerinden yapılmasını da bu iki kavramın - öznel iyi olma hali (subjective well-being) ve mutluluk (happiness)- özdeş olarak değerlendirilmesinin etkili olduğu söylenebilir. Hatta öznel iyi olma halinin “psikolojik iyi olma hali” ve “olumlu ruh sağlığı” ile aynı şeyi ifade ettiği, bu kavramların da “olumlu duyguların bileşiminden oluşan iyi bir yaşam” a dolayısıyla mutlu bir yaşama tekabül ettiği şeklindeki görüşler de mevcuttur. Yani iyi olma hali ile ilgili kavramların ve mutluluğun aynı şeyi ifade ettiği iddia edilmektedir. Bu durum da öznel iyi olma hali kavramının hedonizmin yaklaşımında olduğu gibi yalnızca haz tecrübesini içermediğini, bireysel ama kapsamlı içsel bir mutluluk halini ifade ettiğinin göstergesidir (Balcı, 2011:43).

Olumlu Duyguların Varlığı: Öznel iyi olma halinin duygu boyutu kapsamında değerlendirilen bileşenlerinden biri olan olumlu duygu durumunun varlığı, iyi olma hali araştırmaları için oldukça önemsenen bir durumdur. Mutluluk tanımlarında genel bir eğilim olarak olumlu ve hoş duyguların yoğunluğuna vurgu yapılması dikkati çekmektedir. Çünkü olumlu duygular, en yüksek derecedeki mutluluğun önemli göstergeleri olarak görülmektedir. Bizim kendimizi mutlu hissetmemiz, mevcut zamanın çoğunda olumsuz duygulardan ziyade olumlu duyguları tecrübe etmemizle ilgili bir durumdur. Bunlar ise coşku, sevinç, memnuniyet, onur, sevgi vb. gibi duygulardır (Balcı, 2011:44).

Olumsuz Duyguların Yokluğu: Olumsuz duygu durumu, fobiler, kaygı bozuklukları, çatışma, şiddet, yeme bozuklukları, depresyon ve intihardan,

stresle ilişkili fiziksel hastalıklara kadar birçok ciddi problemler ortaya çıkarmaktadır. Olumsuz duygu durumlarının varlığı bu tür problemler ortaya çıkarmasının yanında tabii olarak mutluluk hissinin varlığına da engel teşkil etmektedir. Olumsuz duygu durumu ve bunların yol açtığı psikolojik rahatsızlıkların psikoloji literatüründe geniş bir yer kaplaması ve bunların ortadan kaldırılmasına yönelik birçok terapi yönteminin geliştirilmesi, bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olması ve öznel iyi olma halinin sağlanması açısından söz konusu faktörün ne derece önemli olduğunu gözler önüne sermektedir.

Yaşam Doyumu: Öznel iyi olma halinin bilişsel boyutuna işaret eden yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamının, seçmiş olduğu kriterlere uygunluğuna göre bir değerlendirmesidir. Bu yaklaşım, kişiler için iyi bir yaşamın ne olduğuna yönelik standartlarına dayanır. Yani yaşam doyumu, kişinin kendi hayatı ile ilgili uygun standartlar olarak düşündüğü durumlar ile sahip olduğu hayatın nitelikleri arasında yapılan karşılaştırmaya dayanmaktadır. Bu karşılaştırmada birey idealize ettiği hayata ne kadar uygun bir yaşam sürdüğünü düşünüyorsa yaşam doyumu da o derece fazla olacaktır (Balcı, 2011:44).

Öznel iyi olma düzeyi yüksek olan kişinin, yaşamdan daha fazla doyum elde ettiği ve olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları ise daha az yaşadığı düşünülmektedir. Bireylerin tepkileri, yargıları ve duygu durumları sıklıkla değiştiği için, öznel iyi olmanın zamanla kararlılık kazanacağına ve yaşam olayları, kişilik özellikleri, kişisel amaçlar ve kültürel değerlerden etkileneceğine inanılmaktadır (Gülşen, 2013:48). Öznel iyi olma ile ilgili etmenler, yaş, cinsiyet, gen, fiziksel sağlık, ekonomi, din, evlilik ve kişilik olarak sıralanabilir. Bu etmenler aşağıda kısaca açıklanmıştır (Özen, 2010:49-50).

Yaş: Bu değişken öznel iyi olma açısından önemlidir. Wilson'un (1967) araştırması gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu göstermiştir.

Cinsiyet: Öznel iyi olma konusunda yapılan araştırmalarda edinilen bulgulara göre, kadınlar erkeklere oranla daha fazla hoş olmayan duygu yaşamaktadırlar.

Gen: Lykken'in 4000 çift ikiz üzerinden topladığı bilgilere göre kişilerin hayattan memnuniyetinin % 50'sini genlerinden gelmektedir.

Fiziksel Sağlık: Stresin fiziksel hastalıklara neden olabildiğinden yola çıkarak duygusal iyi oluşun fiziksel sağlık üzerindeki önemi ortadadır.

Ekonomi: Diener ve Diener'in (1996) çalışmasına göre ekonomi yaş ve cinsiyete göre öznel iyi oluşla daha güçlü ilişki içindedir.

Din: Dinsel inanışlar, yaşamda karşılaşılan olumsuzluklar karşısında kabul edilebilirliği artırdığından öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir.

Evlilik: Diener (1984)'e göre evlilik öznel iyi oluşa etkisi pozitif yöndedir, ancak bu etki her zaman güçlü olmamaktadır.

Kişilik: Diener ve arkadaşları (1999) kişiliğin öznel iyi oluşun en güçlü etmeni olduğunu belirtmişlerdir.

2.1.3.Öznel İyi Olma İle İlgili Araştırmalar

Öznel iyi oluş, yaş, cinsiyet, gen, fiziksel sağlık, ekonomi, din, evlilik ve kişilik gibi faktörlerden etkilenmekte ve bunlar etrafında gerçekleşmektedir denilebilir. Aşağıda literatürde yapılmış öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Eryılmaz ve Ercan (2011), öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından inceledikleri çalışmasında, 26-45 yaş gurubunda olan erkeklerin kadınlara göre yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduklarını; 19-25 yaş gurubundaki bireylerin hem 14-17 hem de 26-45 yaş gurubundaki bireylere oranla düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduklarını bulmuştur. Çalışmada 14-17 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna varılmıştır. 19-25 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik; 26-45 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını ise,

sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna varılmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2011:139).

Eryılmaz (2010) “Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma ile Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki” adlı çalışmasında ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile akademik motivasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamıştır. Çalışma sonucunda içsel ve dışsal motivasyonun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Motivasyon eksikliği ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır (Eryılmaz, 2010:77-84).

Eryılmaz (2011) “İhtiyaç Doyumu ve Yaşam Amaçları Belirleme: Lise Öğrenimi Gören Ergenler İçin Bir Öznel İyi Oluş Modeli” adlı çalışmasına 326 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada Genel İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda geliştirilen modelde ihtiyaç doyumunun ve yaşam amaçları belirlemenin lise öğrenimine devam eden ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki doğrudan etkileri; ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçları belirlemenin aracılık etkisi ve ihtiyaç doyumunun toplam etkisi anlamlı bulunmuştur. Geliştirilen modelin lise öğrenimine devam eden ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmede kullanılabileceği sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2011:1747).

Öznel iyi olma yapısını inceleyen araştırmacılar, bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duygusal anlamda nasıl değerlendirdiklerine odaklanmıştır (Diener, 1984). Öznel iyi olma üç temel boyut içermektedir: (1) Bireyin yaşamının özel ve genel yönlerinden elde ettiği doyumu bilişsel anlamda değerlendirmesi, (2) olumlu duygulanımın varlığı ve (3) olumsuz duygulanımın yokluğu (Diener, 2000; Lucas ve Gohm, 2000). Bireyler yaşam koşullarının uygun olduğunu hissettiklerinde (bilişsel iyi olma) ve güzel duyguları sıklıkla, huzursuzluk veren duyguları ise seyrek yaşadıklarında (duygusal iyi olma) öznel iyi olma düzeylerinin yüksek olduğu düşünülür (Lucas ve Gohm, 2000, Akt. Gülşen, 2013:47).

Türkmen (2012) öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda ana baba tutumlarının doğrudan özsaygıyla ve algılanan sosyal destekle ilişkili olduğu, ayrıca algılanan sosyal destek ve özsaygının bu yapı içerisinde öznel iyi oluşla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Türkmen, 2012:41).

Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolünü araştıran Türkdoğan ve Duru (2012), 627 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, beş temel ihtiyacın karşılanma düzeyine ilişkin algılanan doyumun, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasına anlamlı şekilde katkıda bulunduğu sonucuna varmışlardır. Öne çıkan beş temel ihtiyaç; sevgi ve ait olma, hayatta kalma, güç, özgürlük ve eğlencedir. Ayrıca, özgürlük, eğlence ve güç ihtiyaçlarının üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun daha güçlü yordayıcıları oldukları sonucuna da ulaşılmıştır (Türkdoğan ve Duru, 2012:2429).

Balcı (2011), “Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme” adlı yüksek lisans tezinde dini inançların bireyin olumlu ruh halini ifade eden öznel iyi olma hali üzerindeki etkisini ve dini inançlar ile öznel iyi olma hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda Allah inancına, ahiret inancına ve kader inancına sahip olan bireylerin, şüphe içerisinde olan veya inanmayan bireylere göre yaşam doyumlarının ve öznel iyi olma hali seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dini inançların birey hayatındaki etkisinin derinliğini ölçmek için kullanılan içsel dini motivasyon oranları ile de öznel iyi olma halinin pozitif ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Balcı, 2011:iii).

Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya (2013), öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarını değerlendirmişlerdir. Araştırma Kafkas Üniversitesi’nde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının, öğretim üyelerinin derse zamanında gelme, derslerine gösterdikleri özen ve öğretim üyelerinin görünümlerinden memnun oldukları, ancak öğretim üyelerinin öğrencilere yaptıkları danışmanlık hizmetlerinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırma sonucunda

psikolojik iyi olma puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği ancak yaşı düzeyinin artması ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013:66).

2.1.4.Psikolojik İyi Olma

Psikolojik iyi oluş, bireyin hayatında karşılaştığı meydan okumaları yönetme olarak tanımlanabilir (Telef, 2013:375). Bir başka tanıma göre psikolojik iyi oluş, bireyin kendini pozitif algılamasını, yapabileceklerinin sınırlı olduğunun farkına olduğu halde memnun olması, diğer bireylerle samimi ilişkiler geliştirmesini, bireysel istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilecek şekilde çevresel hakimiyet sağlamasını, özerk hareket edebilmesini, yaşamına dair amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve geliştirmeye çalışmasıdır (Kuzucu, 2006:10).

Psikolojik iyi oluş, stresten uzak olmak ya da psikolojik sorunların olmamasından çok daha fazlasını ifade eder. Psikolojik iyi olma benlik algısını, diğerleri ile iyi ilişki içerisinde olunmasını, çevresel hakimiyeti, hayatın anlamını ve sağlıklı bir gelişim doğrultusundaki duyguları içermektedir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013:2087-2088).

Psikolojik iyi oluşu etkileyen bazı faktörler vardır. Bu faktörler, cinsiyet, yaş, evlilik, boşanma, dindarlık, sosyal destek, işsizlik/gelir durumu ve eğitim olarak sıralanabilir. Aşağıda bu faktörlere kısaca değinilmiştir.

Cinsiyet: Cinsiyetler faktörü ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin belirlenmesi için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Ancak yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular farklılık göstermektedir. Bazı araştırma verilerinde kadın ve erkek arasında büyük ölçüde farklılık olmadığı görülürken (Diener ve Ryan, 2009), bazıları (Haring, Stock ve Okun,1984) psikolojik iyi olma açısından erkeklerin kadınlardan daha iyi bir konumda olduğu sonucunu elde etmiştir (Şahin, 2013:45).

Yaş: Yaş faktörü ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik çalışmalarda tutarlı bir ilişki bulunamamıştır. Diener ve Ryan (2009)

gençlerin psikolojik iyi oluş seviyelerini yüksek bulmuşken, Horley ve Lavery (1995) ise yaşın artmasıyla psikolojik iyi oluş seviyelerinin de arttığını bulmuştur (Şahin, 2013:46). Bu konuda çok sayıda çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Evlilik: Araştırmalar evlilik faktörü ile psikolojik iyi oluş arasında yakın bir ilişki bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre evli olan bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Şahin, 2013:46-47).

Boşanma: Evlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki boşanma ile de benzerlik göstermektedir. Boşanmış bireylerin psikolojik iyi olma seviyelerinin evli olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir (Diener ve Ryan, 2009'dan Akt. Şahin, 2013:47).

Dindarlık: Dindar kişiler inanmanın ötesinde aktif olarak dinin içerisinde yer alırlar. Diener ve Ryan (2009) dindar kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Sosyal Destek: İnsanlar diğer insanlarla birlikteyken daha pozitif duygulanım eğilimindedirler (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Sosyal destek görme ile psikolojik iyi olma pozitif olarak bağlantılı gözükmektedir. Ayrıca araştırmalar algılanan sosyal desteğin, gerçek sosyal desteğe göre psikolojik iyi olmayı daha iyi yordadığını ortaya koymuştur (VanderZee, Buunk ve Sanderman, 1997, Akt. Şahin, 2013:48).

İşsizlik/Gelir Durumu: İşsizlik ve yoksulluğun insanların psikolojik iyi olma durumları arasında ilişkisi olduğu araştırmalar sonucunda bulunmuştur. Ayrıca işsizliğin uzun süreli olması psikolojik iyi olma durumlarında kalıcı hasarlar bırakabilmektedir (Clark, 2009'dan Akt. Şahin, 2013:49).

Eğitim: Zekâ veya eğitim ile tatmin edici bir hayat sürdürebilme yeteneği arasında zıt bir ilişki olduğuna dair popüler bir inanış vardır. Bununla birlikte "cehalet mutluluktur" aforizması birçok çalışma tarafından geçersiz

bulunmuştur. Kişinin eğitim seviyesi ve iyi oluşu arasında pozitif etki görülmektedir (Diener ve Ryan, 2009, Akt. Şahin, 2013:51).

Günümüzdeki anlamıyla psikolojik iyi olma kavramını Carol Ryff ortaya atmıştır. Ryff'a göre, psikolojik iyi olmanın "Öz –Kabul", "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler", "Çevresel Hakimiyet", "Yaşam Amaçları", "Bireysel Gelişim" ve "Özerklik" şeklinde 6 alt boyutu vardır (Tatlılıoğlu, 2012:2860-2861). Ryff'ın bu modelinin adı "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli"dir (Yeşiltepe, 2011:22). Aşağıda bu boyutlar kısaca incelenmiştir.

2.1.4.1.Öz Kabul

Kendini kabul bireyin kendisine ait olumlu tutumlar takınmasıdır. Olumlu olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesi yani kendisiyle barışık olmasıdır. Öz kabul; Jahoda, Erik Erikson, Jung, Allport, Carl Rogers ve Maslow tarafından iyi olmanın önemli bir şartı olarak tanımlanmıştır (Demirci, 2012:64).

Öz kabul düzeyleri yüksek olan kişiler kendilerine karşı pozitif tutumlara sahiptir. Yaşamları konusunda pozitif duygu ve düşünceler içindedirler. Zayıflıklarının farkında olsalar dahi kendilerini iyi hissederler. Ters durumda yani öz kabul düzeyleri düşük kişilerde ise kendilerinden memnuniyetsizlik, hayal kırıklıkları söz konusudur. Zayıflıklarından rahatsızdırlar ve olduklarından farklı bir kişi olmayı arzularlar (Demirci, 2012:65).

2.1.4.2.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Kişinin diğer insanlarla samimiyet ve güvene dayalı ilişkiler geliştirmesi, diğerlerine karşı empatik ve şefkatli davranması, diğerlerine karşı sorumlu olduğunun bilincine varmasıdır (Tatlılıoğlu, 2012:2860).

Diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurmayı başarabilenler, ilişkilerin tek taraflı olmadığını ve diğerlerinin de refah ve mutluluğunu düşünmesi gerektiğinin farkındalığıyla karşılıklı özveriye dayalı ilişkiler kurarlar. Bu kişiler diğer insanlarla güvenilir ilişkiler ve sıkı dostluklar kurabilirler.

Diğerleriyle olumlu ilişki kurmayı başaramayan bireylerse kişilerarası ilişkilerde yalnızlık, yalıtılmışlık ve hayal kırıklığı yaşayarak güvenilir, yakın ilişkiler sürdürmede zorlanırlar, başkalarıyla ilgilenmeyi, açık ilişkiler kurmakta güçlük çekerler ve içe kapanık bir yaşam sürdürürler. Bu bireylerin çevresinde iletişim kurabileceği çok az sayıda birey bulunmaktadır (Demirci, 2012:65-66).

2.1.4.3.Çevresel Hakimiyet

Kişinin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresinden etkin bir biçimde yararlanması, olanakları gerektiği gibi kullanabilmesidir.

Yüksek düzeyde çevresel hâkimiyete sahip bireyler, kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun bir çevre yaratma ve seçme becerisine sahiptirler. Bu bireyler çevrelerindeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilen, çevrelerini yönetebilme becerisine sahip olan ve öznel değer ve ihtiyaçlarına uygun ortamları seçebilen bireylerdir. Çevresel hâkimiyet düzeyi düşük olan bireyler ise günlük yaşam olaylarını yönetmede güçlükler yaşayan, çevresel koşulların ve olanakların farkında olmayan, çevresinde herhangi bir kontrolü bulunmayan, çevrelerini değiştirme gücünü kendinde hissetmeyen bireylerdir (Demirci, 2012:68).

2.1.4.4.Yaşam Amaçları

Bireyim yaşamında kendisine gerçekçi olan bazı hedefler koyarak, yaşantısını anlamlı bir hale getirmesi durumudur.

Her bireyin kendine ait yaşam amacının olması, doğasının ve sahip olduğu toplumsal ve kültürel konumunun gereğidir. Bireyin yaşamında özel yetenek ve eğilimlerini kullanma, liderlik yapma, yaratıcı olma, toplumsal statü ve para kazanma, serüven yaşama ve başkalarına yardımcı olma gibi farklı amaçları olabilir (Şahin vd., 2011:434).

Bireylerin yaşam amacı belirlemeleri ve belirlemiş oldukları amaçların peşinden gitmeleri, onlar için önemli mutluluk kaynaklarıdır (Eryılmaz, 2012:167).

Nair (2003) çalışmasında yaşam amaçlarını hiyerarşik bir sistemle incelemiştir. Bu hiyerarşik sistem aşağıda Tablo 1’de görülmektedir. Tablodan da görüldüğü üzere bu hiyerarşinin en tepesinde idealleştirilmiş öz imajı bulunmaktadır. İdealleştirilmiş öz imajını gerçekleştirme isteği güç, şöhret, saygı, bağımsızlık ve gurur gibi soyut güdülere yöneliktir. Kişisel amaçlar, bu soyut güdülerle belirlenen hedeflerdir. Bu amaçlar kariyer, ilişkiler, güvenlik gibi amaçları kapsamaktadır. Bağlamsal amaçlar, bireyin isteyerek ortaya koyduğu ve yaşam koşullarını kişisel amaçlara uydurma çabasıdır. Bu hiyerarşinin son basamağında hemen sergilenen davranışlar bulunmaktadır. Bu basamak yaşam amaçlarını bir üst basamağa yani bağlamsal amaçlara taşır (Ak, 2013:8).

Tablo 1. Nair’in Yaşam Amaçları Hiyerarşisi

Seviye	Amaçlar	Örnekler
1	İdealleştirilmiş Öz İmaj	
2	Soyut Güdüler	Güç, Şöhret, Para
3	Kişisel Amaçlar	Kariyer, Aile, İlişkiler
4	Bağlamsal Amaçlar	Okulda daha yüksek not almak için çabalamak
5	Hemen Gösterilen Davranışlar	Okumak, Yazmak, Enstrüman Çalmak

Kaynak: Kaşif Ak, Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Yaşam Amaçları, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat, 2013, s.8.

2.1.4.5. Bireysel Gelişim

Kişinin potansiyellerine ulaşması, tam olarak kullanabilmesi ve geliştirmesini değerlendirebilmesidir.

Bireysel gelişim seviyesi yüksek olan kişiler, gelişimlerini en üst seviyeye çıkarmak için yeni deneyimlere açıktır, kendilerini devamlı olarak gelişen ve büyüyen gören, öz bilgileri doğrultusunda değişim sergilerler. Bu kişiler kendilerini tanıyarak geliştiğini düşünen, kendi potansiyellerine

güvenen, problemlerle baş edebilme gücünü kendinde görürler ve zamanla kendilerinde ortaya çıkan gelişimleri gözlemleyebilirler. Bireysel gelişim seviyesi düşük olan kişilerse yaşam ilgisinden ve tutum ve davranışlarını geliştirme isteğinden yoksundurlar. Kişisel anlamda durgunluk yaşarlar, sıkılığandırılar, zamanla kendilerinde hiçbir değişim ve gelişim olmadığını düşünürler (Demirci, 2012:70).

2.1.4.6.Özerklik

Özerklik, kişinin geleneklere uygun düşünme ve davranmasının gerekli olmadığını hissetmesine, kararlarını başkalarından bağımsız alabilmesine, davranışlarını düzenlemesine ve sosyal yapıdan bağımsız olarak yaşayabilmesidir.

Özerklik seviyesi yüksek kişiler karar alırken başkalarına, diğerlerine bağımlı olmadan ve onların onaylamasına ihtiyaç duymadan kendi içsel mekanizmaları aracılığı ile verebilirler. Bu kişiler, herhangi bir davranış için başka kişilerden onay alma ihtiyacı duymazlar çünkü onlar kendilerini kendi belirlediği standartlara uygun olarak değerlendirebilirler. Bundan dolayı sosyal geleneklere uygun olarak düşünme ve davranma zorunluluklarının olmadığını düşünürler. Kendini gerçekleştirmiş ve tam işlevsel olan kişiler, kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilme becerisine sahiptirler. Özerklik seviyesi düşük kişilerse, karar ve eylemlerinin doğruluğunu belirlemek için kendilerini diğer kişilere ve standartlara bağımlı hissederler. Bu kişiler diğer kişilerin ne düşündüğüyle çok fazla ilgilenir ve önemli kararlar verirken başkalarının ne dediklerine önem verirler. Bu kişiler kendilerini sosyal baskılara uyma, başkalarının kendilerine yönelik yargı ve değerlendirmelerini önemseme ve karar alırken diğer kişilerin fikirlerini alma zorunluluğu duyarlar (Demirci, 2012:66-67).

2.1.5.Psikolojik İyi Olma İle İlgili Araştırmalar

Psikolojik iyi olma ile ilgili literatürde birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların büyük bir kısmı eğitim alanında yapılmıştır. Aşağıda bu çalışmalardan bazılarına yer verilmiştir.

Kuramcılar, psikolojik iyi olmayı etkileyen değişkenlere yönelik farklı görüşler öne sürmüştür. Bir grup araştırmacı psikolojik iyi olmanın bir amaca ulaşma (Wilson, 1960, akt. Diener, 1984), diğer bir grup ise ilginç ve zor olan etkinliklerle uğraşma (Chekola, 1975) sonucunda elde edilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca yaşam doyumu (Pavot ve Diener, 1993; Shin ve Johnson, 1978), olumlu duygular yaşama ve olumsuz duygulardan uzaklaşma (Pavot ve Diener, 1993; Tellegen, 1985; Watson ve diğerleri, 1988) ve depresyon düzeyinin düşük olması gibi çeşitli durumlar da psikolojik iyi olmanın bir göstergesi olarak ele alınmıştır (Gülşen, 2013:52).

Tatlılıoğlu (2012) çalışmasında üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının örneklemini Bingöl üniversitesinde eğitim gören 225 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin özerklik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puan ortalamaları arasında bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin öz-kabul puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tatlılıoğlu, 2012:2857).

Yeşiltepe (2011) öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş durumlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmasını 343 evli öğretmenle gerçekleştirmiştir. Araştırmasının sonucunda öğretmenlerin

cinsiyetlerine ve yaşlarına göre evlilik uyumlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bireylerin evlilik biçimi, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve kıdemlerine göre evlilik uyumlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından özellikle otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının, evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Yeşiltepe, 2011:iii).

Cooper ve Arkadaşları (1995), sosyal etkileşim ve kişisel kontrol değişkenleri ile psikolojik iyi olmanın ilişkisini belirlemek için yaptıkları araştırma iki çalışmadan oluşmaktadır. Birinci çalışmada 53'ü erkek, 65'i kadın toplam 118 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Ölçme araçları olarak Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", dışadönüklük ya da içedönüklük düzeylerini ölçmek için "Eysenck Kişilik Envanteri", sosyal onaylanma ihtiyaçlarını belirlemek için "Sosyal Beğenirlik Ölçeği / The Social Desirability Scale" ve "Sosyal Etkinlik Ölçeği / The Social Activity Measure" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda dışadönük kişilerin psikolojik uyumlarının içedönük olanlardan daha iyi olduğu, öğrencilerin sosyal onay ihtiyacı ve cinsiyetleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal etkinliklerden, özellikle de arkadaş ve ebeveynlerin bulunduğu etkinliklerden doyumun psikolojik iyi olma için ön koşul olduğu ancak sosyal etkinliğin sıklığının önemli olmadığı bulunmuştur. Cooper ve Arkadaşları'nın (1995b), yaptığı ikinci çalışma ise önceki çalışma ile aynı ortamda 31 erkek, 79 kadın olmak üzere toplam 110 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçme araçları "Algılanan durumsal kontrol / Perceived Situational Control", Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" ve "Sosyal Beğenirlik Ölçeği / The Desirability of Control Scale"dır. Araştırma sonucunda iç kontrol odağı, yüksek kontrol isteği ve kadın olma ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir (Gülşen, 2013:55).

Akça Koca (2013) "Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi" adlı çalışmasını bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte

sorun çözüme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemek amacıyla yapmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre aile eğitim programının evli annelerin, evlilik doyumlarını, evlilikte sorun çözüme becerilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirdiği görülmüştür (Akça Koca, 2013:v).

Sarıcaoğlu ve Arslan (2013) çalışmalarında üniversite öğrencilerini psikolojik iyi olma düzeylerinin özellikleri ve öz anlayış açısından incelemiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi'nden 232, Cumhuriyet Üniversitesi'nden 195 ve Ahi Evran Üniversitesi'nden 209 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi olma alt boyutlarının, kişilik özelliklerinden nevrotizm alt boyutu ile negatif, diğer kişilik özellikleri alt boyutları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişki bulunamamıştır. Kişilik özellikleri ve öz-anlayış, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısının dışa dönüklük olduğu; özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz-anlayış olduğu, bireysel gelişim alt boyutunu en iyi yordayan değişkenin ise kişilik özelliklerinden deneyime açıklık olduğu görülmüştür (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013:2087).

Maier ve Lachman (2000), 17 yaşından önce ebeveyni ölen veya boşanan yaşları 30-60 arasında değişen yetişkinler (n=4242) üzerinde yaptıkları araştırmanın amacı ebeveyn ölümü veya boşanmasının orta yaştaki fiziksel sağlık, psikolojik iyi olma ve depresyon üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmada Ryff'in "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", Kessler ve Mroczek'in Depresyon Ölçeği ve fiziksel sağlığı ölçmek için hazırlanmış 28 sağlık sorusu kullanılmıştır. Araştırma sonunda ebeveyni boşanmış olan erkeklerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel hâkimiyet düzeylerinin düşük, depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynin boşanmasının hem erkek hem de kadınlarda yüksek düzeyde fiziksel sağlık problemi yaşama ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye kadınlara göre

erkeklerde daha fazla olacak şekilde gelir, eğitim, ilaç kullanımı ve aile desteği zemin hazırlamaktadır. Ebeveyn ölümünün erkeklerde özerklik düzeyini, kadınlarda ise depresyon olasılığını arttırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar erken yaşam deneyimlerinin yetişkinlik yaşantılarını anlamaya katkıda bulunacağını göstermiştir (Gülşen, 2013:56).

Timur (2008) çalışmasında boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa, Antalya ve Çorum aile mahkemelerinde boşanmak üzere başvuran 224 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı ve evli ve boşanma sürecindeki bireyler arasında eş desteği bakımından anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Timur, 2008:iii).

2.2.BAĞIMLILIK VE MOBİL TELEFON BAĞIMLILIĞI

2.2.1.Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kişilerin kullandıkları nesnelere ya da yaptığı eylemler üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve onuz bir hayat sürdürememeye başlamasıdır. Diğer bir ifade ile kullanımlarda ve davranışlarda kişinin iradesi ortadan kalkacak ve kişiler istese de istemese de bağımlı kullanım veya davranışını sürdürecektir. Ayrıca bu kullanımlar ve davranışlar yaşamının ciddi bir bölümünü kaplayacak ve kişi yapmak zorunda olduğu işleri ve ilişkileri dışındaki tüm vaktini ve enerjisini büyük oranda bağımlısı olduğu maddelere veya eylemlere harcayacaktır (TBMEP, 2015:2).

Bağımlılık, kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen kullanmayı sürdürmesi, zamanının büyük bölümünü madde arayarak geçirmesi ile belirli bir durumdur (Ögel, 2001).

“Bağımlılık, bir maddeyi kullanmayı bırakamama ya da bir davranış kontrol edememe durumu” şeklinde tanımlanmaktadır. Alkol, sigara, kumar, uyuşturucu gibi maddeler bağımlılık oluşturabilmektedir. Bağımlılık yalnızca madde bağımlılığı olarak algılanmamalıdır davranışsal bağımlılıklarda yaşanmaktadır. Fiziksel maddeyle bağlantısı olmayan pek çok bağımlılık türü bulunmaktadır. Yeme, seks, alışveriş, internet, bilgisayar, tablet, telefon, televizyon ve oyun bağımlılığı davranış tabanlı bağımlılıklardandır (Soydan, 2015:11). Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde bağımlılıklarındaki gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, yoksunluk, tolerans, kişiler arası çatışma ve tekrarlama gösterirler (Arısoy, 2009:56).

Bağımlılık, hiçbir zaman tek bir olaya bağlı olarak ortaya çıkmaz; yıllarca süren bir davranış biçimidir ve birçok nedeni olabilir. Anne-babasının ilgisini çekmek isteyen bazı çocukların kendilerini güçlü hissetmek veya dikkat

çekmek için kullandığı bir yöntem olabilir. Bağımlılık her yaştan çocukta ortaya çıkabilir, fakat önemli olan bağımlılığı mümkün olduğunca erken fark etmektir (Yavuzer, 2000:85).

Bağımlılığın başladığı veya başlamak üzere olduğu aşağıdaki davranışlardan anlaşılabilir (TBMEP, 2015:3):

- Kullanılan maddelerin miktarının veya davranışlara harcanan zamanın gittikçe artması,
- Madde miktarının veya davranışın sıklığında yaşanan azalma ya da kesilme durumunda huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen maddenin kullanılmasına veya belirli bir davranışın gösterilmesini sürdürmek,
- Kişinin belli bir madde veya davranışla ilgili kontrolünü kaybetmesi ve planladığından fazla maddeyi kullanması veya davranışlarda bulunması,
- Vaktinin büyük kısmını fiilen ya da zihnen madde veya davranışla geçirmesi,
- Maddenin veya davranışın kişisel ve toplumsal sorumluluklarını (okul, iş, aile, kişisel bakım vb.) yerine getirmesini engellemesi.

Griffiths teknolojik bağımlılığı, davranışsal bağımlılıkların bir alt grubu olarak görmektedir. Griffiths, ana bileşenleri olarak dikkat çekme (salience), duygu durum değişikliği (mood modification), tolerans, geri çekilme belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict) nüksetme (relapse) olarak tanımlamış ve kullanmıştır (Cengizhan, 2005:85).

Bu noktada davranışsal bağımlılıklardan biri olarak sayılabilecek mobil telefon bağımlılığının da içerisinde bulunduğu teknoloji bağımlılığı konusuna değinmekte yarar vardır.

2.2.2.Teknoloji Bağımlılığı

Günümüzde teknolojinin bağımlılık yaptığını hemen her bilim adamı kabul etmektedir. Bilgisayar ekranı başında saatlerce duran, mobil telefonları ile yatıp kalkan insanların sayısı her geçen gün artmaktadır. Son yıllarda teknoloji ürünlerine bağımlılık sebebiyle hasta olanların sayılarında önemli artışlar görülmektedir. Bu hastaların çoğunluğunu ise bilgisayar oyunları, internet ve mobil telefon bağımlıları oluşturmaktadır (Balcı, 2012:1).

Teknoloji bağımlılığı aşağıda sıralanan nedenlerden kaynaklanmaktadır (TBMEP, 2015:15):

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğunu bilinmemesi,
- Sonuçlarının bilinmemesi veya önemsenmemesi,
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Bağımlı arkadaş çevresinin bulunması,
- Can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamaktan,
- Dışlanma korkusu ile arkadaşlarının her isteğini kabullenmekten,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten ve sorunları çözmek yerine teknoloji bağımlılığına yönelmekten,
- Kişinin dürtülerini kontrol edememesinden,
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- Çevre tarafından beğenilmeme endişesinden,
- Karamsarlıktan,
- Kişinin hayatta doğru bir hedefinin olmamasından,
- Özgüven eksikliğinden,

- Hayatı sevmemekten,
- Sosyal ilişki kuramamaktan,
- Kişinin kendini tanımamasından ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemesinden,
- Gerçek dünyada gerçekleştirilemeyen başarının sanal dünyada elde edilmesine çalışmaktan.

Teknoloji bağımlılığı arasında en fazla görülenler Balcı (2012)'nın da belirttiği gibi internet ve mobil telefon bağımlılığıdır. Aşağıda bu bağımlılıklara kısaca değinmekte fayda görülmektedir.

Amerikalı psikiyatrisi Goldberg 1995'de şaka amaçlı olarak yolladığı bir e-maile internet bağımlılığının bir hastalık olduğunu öne sürmüştür. Bu konuda ilk bilimsel çalışma 1996'da Pittsburgh Üniversitesi'nden Psikolog Kimberly Young tarafından yaklaşık 400 obsesif internet kullanıcısı üzerinden yaptığı çalışmaya dayanarak internet bağımlılığını 1998'de dile getirmiştir. İnternet bağımlılığı kişinin duygusal, mali ve/veya kişisel neticeleriyle aile ve sosyal hayatında olduğu gibi iş hayatında da ıstırap çekeceği duruma varıncaya kadar interneti kullanmasıdır (Doğan, 2013:16).

Davis (2001), internet bağımlılığını, kişinin internet kullanımı konusunda kendini kontrol edememesi ve bunun neticesinde de psikolojik, sosyal ve akademik yaşamında sorunlar yaşaması olarak tanımlamaktadır (Derin, 2013:8).

Davis, aynı zamanda sağlıklı internet kullanımını da tanımlamıştır. Buna göre sağlıklı internet kullanımı düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymadan, uygun bir zaman dilimi içerisinde, istenen amaca ulaşmak için internet kullanmaktır (Gözen, Kurt ve Canbulat, 2014:35).

İnternet bağımlılığı; kişinin interneti aşırı kullanması, internet kullanma arzusunun önüne geçememesi, internetsiz geçen zamanın önemsiz olduğunu düşünmesi, yoksunluğunda aşırı sınırlı ve saldırgan olması ve iş, sosyal ve

ailevi hayatının gün geçtikçe bozulması şeklinde tanımlanabilir (Ülgen, 2014:7).

Çalışgan (2013:7) internet bağımlılığını; internet ile ilgili aşırı bir zihinsel meşguliyeti kapsadığı, tatminin sağlanabilmesi için giderek artan süreler ile internette kalma arzusunun arttığı, yoksunluk durumunda da sinirlilik, öfke, kaygı gibi duygu durumlarının ortaya çıktığı ve tüm bunların da bireyin çevresi ile olan ilişkilerine zarar verdiği bir yapı olarak tanımlamıştır.

İnternet bağımlılığında herhangi bir madde bağımlılığı sendromunda görülebilen yoksunluk semptomları (agresyon, ajitasyon, sinirlilik,) tolerans, iradesine hakim olamama (aşırı kullanım), negatif pekiştirme (sosyal izolasyon, yalan söyleme) bulgularının hemen hepsi görülebilmektedir (Alaçam, 2012:7).

İnternet bağımlılığı özellikle uzak doğuda üniversite öğrencileri için yeni bir ruh sağlığı salgını olarak kabul edilmektedir (Canan, 2010:1). İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğer psikolojik hastalıklar ile birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılarının % 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir (TBMEP, 2015:9):

Anksiyete bozukluğu % 10

Psikotik bozukluk % 14

Depresyon veya distimik bozukluk % 25

Duygudurum bozukluğu % 33

Madde kullanımı % 38

Ayrıca dikkat eksikliği, sosyal fobi, hiperaktivite bozukluğu, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımı görülebilmektedir.

Çalışmamızın ana konusu olması bakımından mobil telefon bağımlılığı kavramını ayrı bir başlık altında vermek yerinde olacaktır.

2.2.3.Mobil Telefon Kullanımı

Türkiye’de mobil telefonlar hayatımıza 1990’lı yıllarda girmeye başlamış zamanla gelişmiş sadece konuşmadan ibaretken mesaj atmaya, fotoğraf çekmeye, radyo dinlemeye, müzik dinlemeye, film izlemeye, oyun oynamaya, konum belirlemeye, internet kullanmaya ve daha pek çok işleve sahip olmuşlardır.

2013 yılı itibarıyla Türkiye’de yaklaşık %89,9 penetrasyon oranına karşılık gelen toplam 68.025.878 mobil abone bulunmaktadır. 0-9 yaş nüfus hariç olmak üzere mobil penetrasyon oranı %100’ün üzerine çıkmaktadır. 3G abone sayısı 45,3 milyona ulaşmıştır. 2012 yılı ikinci çeyrekte 37,7 milyon olan 3G abone sayısı 2013 yılı ikinci çeyrekte 45,3 milyona ulaşırken 3G hizmetiyle birlikte mobil bilgisayardan ve mobil telefondan internet hizmeti alan abone sayısı da aynı dönemler arasında 10.649.948’den 12.449.007’ye yükselmiştir. 2013 ikinci çeyrekte toplam mobil internet kullanım miktarı ise 25.067 TByte olarak gerçekleşmiştir. 2013 yılı ikinci çeyrek itibarıyla faturalı mobil genişbant abone sayısı 8.043.179 olarak, ön ödemeli mobil genişbant abone sayısı ise 4.405.828 olarak gerçekleşmiştir. 2013 yılı ikinci üç aylık döneme bakıldığında mobil abonelerin yaklaşık %60,2’sini ön ödemeli abonelerin oluşturduğu, son bir yıl içerisinde faturalı abonelerin oranının %37,4’ten %39,8’e çıktığı görülmektedir (BTK, 2013).

Kişileri mobil telefon kullanmaya yönlendiren çok sayıda motivasyonun olduğu söylenebilir: Bu listenin ilk sırasında sosyal ilişkiler kurma sayılabilir. Mobil telefon, kişiler için aşk, arkadaşlar, hatta aile anlamına gelebilmektedir. Mobil telefon yolu ile gönderilen iletiler “armağan-hediye” şeklinde algılanabilmektedir. Konuşmanın farklı bir şekli olan dedikodu da önemli bir rahatlama ögesi olarak araştırmalarda kabul edilmektedir. Dedikodunun psikolojik iyi oluşta hayati bir yeri söz konusudur. Aynı zamanda “sosyal bir yaşam çizgisidir”. Mobil telefon kullanımının iş ile bağlantısı ele alındığında,

tekrarlayıcı bir tablo ile karşılaşılır. Çünkü mobil telefonlar, iş ortamında iş arkadaşları ile devamlı bir şekilde iletişimde kalabilmek için bir araçtır. İmge ve kimlik açısından, mobil telefonlar özel bir topluluğa aitliğin doğrulanması ve kimlik ifadesinin dışı vurumudur. Bazen de birey özgürlüğünü hissetmek için bir “kurtuluş” yolu olarak gördüğü mobil telefonunu kullanmaktadır (Sevi, Odabaşı, Genç, Soykal ve Öztürk, 2014:16).

2.2.4.Mobil Telefon Bağımlılığı ve Problemler Mobil Telefon Kullanımı

Bağımlılık aşamasında ise birey için mobil telefon yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. Mobil telefonu yanında olmadığına, şarjı bittiğinde veya kullanımın yasak olduğu alanlarda hayatında boşluk duygusu yaşar. Gerek gördüğü her yere telefonu ile gidebilir. Bu durumda olan birey için diğer insanlar ile iletişime geçmenin asıl anlamı mobil telefondur (Davie, Panting and Charlton, 2004).

İngilizce “no mobile phobia”dan türetilen “nomofobi” ya da mobil telefonundan mahrum kalma korkusu, özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen gençleri etkilemektedir (<http://www.on5yirmi5.com/pdf/86116-cep-telefonu-bagimliliği-genclerde-artiyor.pdf>). Sosyal ağlar kişilerin anlık durumlarını paylaştıkları ağlardır. Mobil telefonlar günümüzde internet teknolojileri sayesinde sosyal ağları 7 gün 24 saat takip etme olanağı tanımaktadır. Kişiler artık yaptıkları her aktiviteyi sosyal ağlarda paylaşarak sanal bir sosyalleşme yaşamaktadır. Fakat sanal da olsa bu sosyalleşmeden ayrı kalmak istememektedirler.

Ülkemizde gün geçtikçe artan bir hızda ve yaygınlıkta mobil telefon kullanımını artmakta ancak bu artış en fazla çocuklarda ve gençlerde görülmektedir. Öyle ki, ilköğretim birinci basamağın neredeyse ilk sınıflarında çocukların ellerinde mobil telefonlara rastlanabilmektedir. Aynı zamanda mobil telefon model değiştirme sıklığı da çocuklarda ve gençlerde görülmektedir. Dolayısıyla bu durum şunu göstermektedir:

Çocuklar ve gençler mobil telefonlarını, telefonun asıl fonksiyonu olan haberleşme amacından daha çok başka amaçlar için kullanmaktadırlar. Psikolog Halis Özerk öğrencilerle yaptığı görüşmelerde öğrencilerin bu amaçlarını şöyle sıralamaktadır:

Oyun oynamak,

Müzik dinlemek,

Fotoğraf veya video çekmek,

Mesajlaşmak,

Birbirine resim veya animasyon göndermek,

Konuşmak / haberleşmek (bu fonksiyon genelde en son sırada ifade edilmektedir).

Çocuklara, neden bir mobil telefona sahip olmak istedikleri sorulduğunda ise verilen yanıtlar oldukça düşündürücü ve kaygı vericidir. Genel yanıt cümleleri şunlardır:

“Herkeste var, niye bende olmasın?”

“Arkadaşlarımda olup bende olmayınca eksiklik hissediyorum.”

“Okulda sıkılıyorum.”

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

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

Buradan üç temel sonuç çıkarmak mümkün görünmektedir.

Çocuklar teknolojiyi sağlıklı kullanma bilincine sahip olmadan teknolojik cihaza sahip oluyorlar.

Çocuklar, mobil telefonları adeta bir varolma aracı olarak görüyorlar.

Çocuklar sosyal yalnızlıklarını, diğer bir ifade ile sosyalleşme gereksinimlerini bir cihaz ile gidermeye çalışıyorlar.

Teknolojinin problemleri kullarımlarından biri olan mobil telefonunun problemleri kullarımlarının isimlendirilmesinde alan ile ilgili yazında, mobil telefon bağımlılığı, aşırı mobil telefon kullarımları ve problemleri mobil telefon kullarımları şeklinde isimlendirilmiştir (Pamuk ve Atlı, 2016:50).

2008 yılında "nomofobi" teriminin ilk olarak çıktığı İngiltere'de Şubat ayında bin kadar mobil telefon kullarımlarının katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada, soruları yanıtlayanların % 66'sı mobil telefonlarını kaybetme fikrinin kendilerini "çok bunalttığını" belirtmiştir (<http://www.on5yirmi5.com/pdf/86116-cep-telefonu-bagimliliği-genclerde-artiyor.pdf>).

Mingle şirketi tarafından 1500 mobil telefonu kullarımlarının katılımıyla yapılan araştırmada, soruları yanıtlayanların % 29'u telefonlarından 24 saatten fazla vazgeçebileceklerini, "ama bunun çok zor" olacağını söylerken, % 49'u bunun bir sorun yaratmayacağını ifade etmiştir. Son 10 yıldır yapılan "Dünya mobil telefonsuz günü"nin organizatörü Phil Marso, "Akıllı telefonlarına bağımlı insanları anlayabiliriz, çünkü her şeyleri, tüm yaşamları onun içinde. Şans eseri mobil telefonlarını kaybeder ya da bozulursa, kendilerini dünyadan tamamen kopuk hissederler. İnsanlık dışı bir alet. Bir gün sokakta, aradığı sokağı bana sormak yerine akıllı telefonunun ekranındaki haritayı gösterene bile rastladım" diye mobil telefon bağımlılığının geldiği noktayı ifade etmiştir (<http://www.on5yirmi5.com/pdf/86116-cep-telefonu-bagimliliği-genclerde-artiyor.pdf>).

Bireyler birçok sosyal durumda mobil telefon kullarımlarının, rahatsız edici, uygunsuz ve saygısız bir davranış olduğunu düşünmektedirler. Bu durum, sosyal davranış normları ile açıklanmaktadır. Mobil telefon kullarımlarının, toplantılarda, özel görüşmelerde, iş görüşmelerinde olduğu gibi iki kişinin bulunduğu görüşmelerde, kişiler arası ilişkileri olumsuz yönde etkilediği ile

ilgili birçok çalışma vardır. Amerika'daki üniversite kampüs kütüphanelerinde mobil telefon kullanımı ile ilgili yapılan bir çalışmada öğrencilerin mobil telefon kullanımlarının çevreye rahatsızlık vermesi sonucunda yasaklamaların ve cezaların arttırıldığı görülmüştür. Hatta öğrencilerin mobil telefonlarını kullanabilmeleri için özel alanların oluşturulduğu görülmüştür. Hong Kong'ta yapılan başka bir çalışmada ise bireylerin özellikle toplu taşıma araçlarında mobil telefon kullanımının yasaklanması ile ilgili cezai yaptırımların arttırılmasını istedikleri belirlenmiştir (Tekin, 2012:15).

2.3.AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Literatürde bağımlılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dair yeteri kadar çalışmaya rastlanılmamıştır. Rastlanan literatürden bazılarına aşağıda yer verilmiştir.

Derin (2013) çalışmasında lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının örneklemini Manisa merkez ilçesinde 2011 – 2012 öğretim döneminde lise 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören 335'i erkek, 459'u kız olmak üzere 794 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmasının sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttıkça internet bağımlılık olasılıklarının azaldığı, diğer bir ifade ile internet bağımlılık olasılıkları arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Çağır ve Gürkan (2010), araştırmalarında lise ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile algılanan öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplam 646 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Buna göre öznel iyi oluş düzeyi düşük olan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeyleri yükselmektedir.

Şenol-Durak ve Durak (2011), 480 üniversite öğrencisiyle internet bağımlılığı hakkındaki bilişler ile öznel iyi oluşun duygusal unsurları, yaşam doyumu ve özsaygının dengeleyici rolünü araştırmıştır. Çalışmalarının sonucunda özsaygının, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşun duygusal içeriğini olumlu ve olumsuz etkilediği ve bu nedenle internet bağımlılığı hakkındaki bilişleri de dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar, internet bağımlılarının öncelikle güvenlerini kaybettiklerini, derin olumsuz duyguların içine girdiklerini ve sonrasında bu durumun kısır bir döngü oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Huang (2010, akt. Kit Ma, 2012)'nin yaptığı bir araştırmada internet kullanımlarıyla öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Toplamda 21.258 katılımcıdan elde edilen verilerle ve önceki çalışmalarda önerilen 43 bağımsız korelasyon bulgusu karşılaştırılmış, araştırma sonucunda, internet bağımlılığının öznel iyi oluşu etkileyen küçük zararlı etkilerinin olduğuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli türünde gerçekleştirilmiştir. Bu modelle lise öğrencilerinin problemleri mobil telefon kullanımları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur.

Tarama modelleri; araştırmaya konu olan olay, birey veya nesneyi kendi iklimi içinde, herhangi bir değiştirme ve etkileme yapmadan olduğu gibi betimlemeyi amaçlar. Onları değiştirme ya da etkileme çabası içerisinde bulunmaz. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2006).

İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Bozgeyikli, 2015).

3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde lise düzeyinde eğitim gören mobil telefon kullanıcısı öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise tesadüfi örnekleme seçim yöntemiyle lise düzeyinde okuyan ve mobil telefon kullanıcısı olan 120'si erkek, 85'i kız olmak üzere toplam 205 mobil telefon kullanıcısı lise öğrencisi oluşturmuştur.

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak 3 adet araç kullanılmıştır. Bunlar aşağıdaki gibidir;

1.Demokratik Bilgi Anketi: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu anket öğrencilere akıllı telefon kullanım durumu, yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi sorularından oluşmaktadır.

2.Öznel İyi Olma Anketi: Öznel İyi Olma Anketi Saföz Güven (2008)'in çalışmasından alınmıştır. Ölçekte 37 soru bulunmaktadır. Ölçeklerin cevapları 5'li likert türünde olup “Hiç uygun değil”, “Biraz uygun”, “Orta derecede uygun”, “Çoğunlukla uygun” ve “Tamamen uygun” şeklindedir.

3.Akıllı Telefon Bağımlılığı Anketi: Akıllı Telefon Bağımlılığı Anketi'nin Türkçeye uyarlaması, gençlerde geçerlilik ve güvenilirliği Demirci vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 30 soru bulunmaktadır. Ölçeğin 4 alt boyutu “1-5. Maddeler – Fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma, 6-22. Maddeler – kendini rahatlatma, 23 – 26. Maddeler kullanımını engelleyememe ve 27 - 30. Maddeler – yüz yüze iletişimi engelleme” boyutlarından oluşmaktadır. Soruların cevapları 5'li likert tipinde ve “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Her zaman” şeklindedir.

3.4.VERİLERİN ANALİZİ

Katılımcı öğrencilerden elde edilen veriler uygun kodlamalar yapılarak SPSS 20 paket programına girilmiş ve tüm analiz ve işlemler bu programda yapılmıştır. Anketlerde tanımlayıcı ve karşılaştırmalı istatistikler yapılmıştır. Tüm analizler %95 güven düzeyinde ve 0.05 hata payı ile test edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRMELER

Çalışmanın bu bölümünde kurulan hipotezler doğrultusunda toplanan verilere uygulanan analiz yöntemleri, bulgular ve değerlendirmeler yer almaktadır.

4.1.KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

4.1.1. Demografik Bilgiler

Araştırmanın bu bölümünde, bireylerin cinsiyet ve sınıf düzeyine ilişkin demografik özelliklere yer verilmiştir.

Tablo 2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	120	58,5
Kız	85	41,5
Toplam	205	100,0

Araştırma kapsamındaki tüm bireylerin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, bireylerin %58,5'i (120 kişi) erkek, %41,5'i (85 kişi) ise kızlardan oluşmaktadır.

Tablo 3. Bireylerin Sınıflarına Göre Dağılımı

Sınıf	N	%
Lise 1	39	19,0
Lise 2	98	47,8
Lise 3	68	33,2
Toplam	205	100,0

Bireylerin sınıf dağılımına bakıldığında Lise 1 sınıfta olan 39 (%19,0) kişi, 98 kişi (%47,8) Lise 2 ve 68 kişi (%33,2) Lise 3 sınıfta okumaktadır.

4.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEKLERİNİN ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN DEĞERLENDİRME SONUÇLARI

Tablo 4. Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Alt Boyutları ile Öznel İyi Oluş Ölçeklerine İlişkin Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	S.D.	P
AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI	0,156	205	0,070
Kendini Rahatlatma	0,163	205	0,065
Fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma	0,200	205	0,092
Yüz yüze iletişimi engelleme	0,166	205	0,059
Kullanımı engelleyememe	0,297	205	0,120
ÖZNEL İYİ OLUŞ	0,208	205	0,054

Yukarıdaki tabloda Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ve Öznel iyi oluş ölçeklerine ve bunların alt boyutlarına ilişkin Kolmogorov-Smirnov normallik testi yer almaktadır. Yapılan test sonucunda bütün değerlendirmeler için $p > 0,000$ olduğundan parametrelerin normal dağılıma uyduğu sonucuna varılır. Test istatistiklerinde parametrik teknikler kullanılarak değerlendirme yapılacaktır.

4.2.1. Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Farklılaşmakta mıdır?

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Ölçek Skorlarının Genel Değerlendirilmesi

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Bağımsız Örneklem T-Testi	
				t	p
Kız	85	3,35	0,378	-2,792	0,006
Erkek	120	3,52	0,487		

Çalışma kapsamındaki bireylerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılıkları ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için

Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olduğu sonucuna varılmıştır. ($t = -2,792$, $p = 0,006$)

4.2.1.1.Kendini Rahatlatma Alt Boyutuna Göre

Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Kendini Rahatlatma Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Bağımsız Örneklem T-Testi	
				t	p
Kız	85	3,68	0,415	-1,725	0,086
Erkek	120	3,79	0,461		

Çalışma kapsamındaki bireylerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan kendini rahatlatma ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin cinsiyetlerine göre kendini rahatlatma ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin cinsiyetlerine göre kendini rahatlatma ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p > 0,05$ olduğundan bireylerin cinsiyetlerine göre kendini rahatlatma ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olmadığı sonucuna varılmıştır. ($t = -1,725$, $p = 0,086$)

4.2.1.2.Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Alt Boyutuna Göre

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Bağımsız Örneklem T-Testi	
				t	p
Kız	85	2,78	0,587	-3,734	0,000
Erkek	120	3,06	0,485		

Çalışma kapsamındaki bireylerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olduğu sonucuna varılmıştır. ($t = -3,734$, $p = 0,000$)

4.2.1.3.Yüz Yüze İletişimi Engelleme Alt Boyutuna Göre

Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Yüz yüze İletişimi Engelleme Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Bağımsız Örneklem T-Testi	
				t	p
Kız	85	3,43	0,453	-1,637	0,103
Erkek	120	3,54	0,460		

Çalışma kapsamındaki bireylerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan yüz yüze iletişimi engelleme ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin cinsiyetlerine göre yüz yüze iletişimi engelleme ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin cinsiyetlerine göre yüz yüze iletişimi engelleme ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p>0,05$ olduğundan bireylerin cinsiyetlerine göre yüz yüze iletişimi engelleme ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olmadığı sonucuna varılmıştır. ($t=-1,637$, $p=0,103$)

4.2.1.4.Kullanımı Engelleyememe Alt Boyutuna Göre

Tablo 9. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Kullanımı Engelleyememe Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Bağımsız Örneklem T-Testi	
				t	p
Kız	85	2,60	0,714	-3,273	0,001
Erkek	120	2,95	0,782		

Çalışma kapsamındaki bireylerin cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu kullanımı engelleyememe ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin cinsiyetlerine göre kullanımı engelleyememe ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin cinsiyetlerine göre kullanımı engelleyememe ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p<0,05$ olduğundan bireylerin cinsiyetlerine göre kullanımı engelleyememe ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olduğu sonucuna varılmıştır. ($t=-3,273$, $p=0,001$)

4.2.2. Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri Farklılaşmakta mıdır?

Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Öznel İyi Oluş Düzeyi Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Bağımsız Örneklem T-Testi	
				t	p
Kız	85	2,28	0,355	-8,276	0,000
Erkek	120	2,82	0,566		

Çalışma kapsamındaki bireylerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş düzeyi ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş düzeyi ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş düzeyi ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş düzeyi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olduğu sonucuna varılmıştır. ($t = -8,276$, $p = 0,000$)

4.2.3. Sınıf Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Farklılaşmakta mıdır?

Tablo 11. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Sınıf	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Lise 1	39	3,25	Gruplar Arası	22,493	2	11,247	118,658	0,000
Lise 2	98	3,21	Grupiçi	19,146	202	0,095		
Lise 3	68	3,92	Genel	41,639	204			
Toplam	205	3,45						

Çalışma kapsamındaki bireylerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için “ANOVA Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olduğu sonucuna varılmıştır. ($F=118,658$, $p=0,000$)

4.2.3.1.Kendini Rahatlatma Alt Boyutuna Göre

Tablo 12. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Kendini Rahatlatma Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Sınıf	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Lise 1	39	3,57	Gruplar Arası	24,692	2	12,346	160,032	0,000
Lise 2	98	3,47	Grupiçi	15,584	202	0,077		
Lise 3	68	4,23	Genel	40,276	204			
Toplam	205	3,74						

Çalışma kapsamındaki bireylerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan kendini rahatlatma ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için “ANOVA Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin sınıflarına göre kendini rahatlatma ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin sınıflarına göre kendini rahatlatma ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin sınıflarına göre kendini rahatlatma ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olduğu sonucuna varılmıştır. ($F=160,032$, $p=0,000$)

4.2.3.2.Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Alt Boyutuna Göre

Tablo 13. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Sınıf	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Lise 1	39	2,50	Gruplar Arası	19,852	2	9,926	48,835	0,000
Lise 2	98	2,84	Grup içi	41,056	202	0,203		
Lise 3	68	3,35	Genel	60,908	204			
Toplam	205	2,95						

Çalışma kapsamındaki bireylerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için “ANOVA Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin sınıflarına göre fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin sınıflarına göre fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin sınıflarına göre fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olduğu sonucuna varılmıştır. ($F=48,835$, $p=0,000$)

4.2.3.3.Yüz Yüze İletişimi Engelleme Alt Boyutuna Göre

Tablo 14. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Yüz yüze İletişimi Engelleme Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Sınıf	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Lise 1	39	3,15	Gruplar Arası	16,937	2	8,468	65,829	0,000
Lise 2	98	3,35	Grupiçi	25,986	202	0,129		
Lise 3	68	3,89	Genel	42,923	204			
Toplam	205	3,49						

Çalışma kapsamındaki bireylerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan yüz yüze iletişimi engelleme ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için “ANOVA Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin sınıflarına göre yüz yüze iletişimi engelleme ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin sınıflarına göre yüz yüze iletişimi engelleme ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin sınıflarına göre yüz yüze iletişimi engelleme ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olduğu sonucuna varılmıştır. ($F=65,829$, $p=0,000$)

4.2.3.4.Kullanımı Engelleyememe Alt Boyutuna Göre

Tablo 15. Katılımcıların Sınıfına göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutu olan Kullanımı Engelleyememe Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Sınıf	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Lise 1	39	2,89	Gruplar Arası	36,602	2	18,301	43,508	0,000
Lise 2	98	2,40	Grupiçi	84,968	202	0,421		
Lise 3	68	3,35	Genel	121,570	204			
Toplam	205	2,80						

Çalışma kapsamındaki bireylerin sınıflarına göre akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu kullanımı engelleyememe ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için “ANOVA Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin sınıflarına göre kullanımı engelleyememe ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin sınıflarına göre kullanımı engelleyememe ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin sınıflarına göre kullanımı engelleyememe ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olduğu sonucuna varılmıştır. ($F=43,508$, $p=0,000$)

4.2.4. Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri Farklılaşmakta mıdır?

Tablo 16. Katılımcıların Sınıfına göre Öznel İyi Oluş Düzeyi Ölçek Skorlarının Değerlendirilmesi

Sınıf	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Lise 1	39	2,42	Gruplar Arası	9,554	2	4,777	18,084	0,000
Lise 2	98	2,45	Grupiçi	53,360	202	0,264		
Lise 3	68	2,90	Genel	62,914	204			
Toplam	205	2,60						

Çalışma kapsamındaki bireylerin sınıflarına göre öznel iyi oluş düzeyi ölçek puanları arasında fark olup olmadığının incelenmesi için “ANOVA Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin sınıflarına göre öznel iyi oluş düzeyi ölçek puanları arasında fark yoktur.

H_1 : Bireylerin sınıflarına göre öznel iyi oluş düzeyi ölçek puanları arasında fark vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin sınıflarına göre öznel iyi oluş düzeyi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olduğu sonucuna varılmıştır. ($F=18,084$, $p=0,000$)

4.2.5. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ve Alt Boyutları ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo 17. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Öznel İyi Oluş	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Öznel İyi Oluş	Korelasyon Katsayısı	1,000	-0,809
	p	-	0,000
	N	205	205
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Korelasyon Katsayısı	0,809	1,000
	p	0,000	-
	N	205	205

Çalışma kapsamındaki bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının incelenmesi için “Pearson Korelasyon Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H_1 : Bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında yüksek düzeyde ($r = -0,809$) negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2.5.1. Kendini Rahatlatma Alt Boyutuna Göre

Tablo 18. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı alt boyutu olan Kendini Rahatlatma Düzeyi ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Öznel İyi Oluş	Kendini Rahatlatma
Öznel İyi Oluş	Korelasyon Katsayısı	1,000	- 0,723
	p	-	0,000
	N	205	205
Kendini Rahatlatma	Korelasyon Katsayısı	0,723	1,000
	p	0,000	-
	N	205	205

Çalışma kapsamındaki bireylerin akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan kendini rahatlatma boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının incelenmesi için “Pearson Korelasyon Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin kendini rahatlatma düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H_1 : Bireylerin kendini rahatlatma düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin kendini rahatlatma düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında orta düzeyde ($r = -0,723$) negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2.5.2.Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Alt Boyutuna Göre

Tablo 19. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı alt boyutu olan Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma Düzeyi ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Öznel İyi Oluş	Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma
Öznel İyi Oluş	Korelasyon Katsayısı	1,000	-0,606
	p	-	0,000
	N	205	205
Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma	Korelasyon Katsayısı	0,606	1,000
	p	0,000	-
	N	205	205

Çalışma kapsamındaki bireylerin akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının incelenmesi için “Pearson Korelasyon Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H_1 : Bireylerin fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında orta düzeyde ($r = -0,606$) negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2.5.3.Yüz Yüze İletişimi Engelleme Alt Boyutuna Göre

Tablo 20. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı alt boyutu olan Yüz Yüze İletişimi Engelleme Düzeyi ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Öznel İyi Oluş	Yüz Yüze İletişimi Engelleme
Öznel İyi Oluş	Korelasyon Katsayısı	1,000	-0,600
	p	-	0,000
	N	205	205
Yüz Yüze İletişimi Engelleme	Korelasyon Katsayısı	0,600	1,000
	p	0,000	-
	N	205	205

Çalışma kapsamındaki bireylerin akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan yüz yüze iletişimi engelleme boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının incelenmesi için “Pearson Korelasyon Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin yüz yüze iletişimi engelleme düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H_1 : Bireylerin yüz yüze iletişimi engelleme düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin yüz yüze iletişimi engelleme düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında orta düzeyde ($r = -0,600$) negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2.5.4.Kullanımı Engelleyememe Alt Boyutuna Göre

Tablo 21. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı alt boyutu olan Kullanımı Engelleyememe Düzeyi ile Öznel İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Öznel İyi Oluş	Kullanımı Engelleyememe
Öznel İyi Oluş	Korelasyon Katsayısı	1,000	- 0,889
	p	-	0,000
	N	205	205
Kullanımı Engelleyememe	Korelasyon Katsayısı	0,889	1,000
	p	0,000	-
	N	205	205

Çalışma kapsamındaki bireylerin akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan kullanımı engelleyememe boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının incelenmesi için “Pearson Korelasyon Testi” uygulanmış, elde edilen sonuçlar yukarıdaki tabloya yansıtılmıştır. Kurulan hipotezler;

H_0 : Bireylerin kullanımı engelleyememe düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H_1 : Bireylerin kullanımı engelleyememe düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki vardır.

Yapılan test sonucunda $p < 0,05$ olduğundan bireylerin kullanımı engelleyememe düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında yüksek düzeyde ($r = -0,889$) negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Araştırmaya 120 erkek ve 85 kız öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 39'u lise 1. sınıf, 98'i lise 2. sınıf ve 68'i lise 3. sınıf öğrencisidir.

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde yer alan ifadelerden en yüksek 3 ortalamayı alan ifadeler sırasıyla, 4,38 ortalama ile “akıllı telefon kullanımı yaptığım en eğlenceli şey”, 4,35 ortalama ile “akıllı telefon kullanırken kendimi rahatlamış hissedirim” ve 4,34 ortalama ile “akıllı telefon olmasaydı hayatım boş olurdu” şeklindedir.

Erkek katılımcıların kızlardan daha fazla akıllı telefon bağımlısı oldukları görülmüştür.

Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan “kendini rahatlatma” ve “yüze iletişimi engelleme” boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan “fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma” boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkekler akıllı telefon bağımlılığı nedeniyle kızlara göre daha fazla fiziksel olarak zarar görmekte ve günlük aktivitelerini aksatmaktadırlar.

Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan “kullanımı engelleyememe” boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkekler kızlara göre daha fazla akıllı telefon bağımlısıdır.

Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre lise 3. sınıf öğrencileri diğer sınıflardan daha fazla akıllı telefon bağımlısıdır.

Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan “kendini rahatlatma” boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan “fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma” boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lise 3. sınıf öğrencileri diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla fiziksel zarar görmekte ve günlük aktivitelerini aksatmaktadırlar.

Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan “yüz yüze iletişimi engelleme” boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lise 3. sınıf öğrencilerinin yüz yüze iletişimleri akıllı telefon bağımlılığı nedeniyle diğer sınıflarda öğrenim görenlerden daha azdır. Diğer bir ifade ile akıllı telefon bağımlılığı lise 3. sınıf öğrencilerinin yüz yüze iletişimini engellemektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan “kullanımı engelleyememe” boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lise 3. sınıf öğrencilerinin akıllı telefonlarını kullanmadan duramama düzeyleri diğer sınıflarda öğrenim görenlerden daha fazladır. Lise 3. sınıf öğrencileri akıllı telefon kullanımını engelleme konusunda diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha başarısızdırlar.

Katılımcıların öznel iyi oluşları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri kızlardan daha yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların öznel iyi oluşları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre lise 3. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri diğer sınıflardan daha yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluşları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı görülmektedir.

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları olan “fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma”, “yüz yüze iletişimi engelleme”, “kullanımı engelleyememe” ve “kendini rahatlatma” ile öznel iyi oluşları

arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre akıllı telefon bağımlılığının tüm alt boyutlarında öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı görülmektedir.

Tartışma

Taranan literatürde de çalışmamızın sonucunu destekler nitelikte Derin (2013), Çağır ve Gürkan (2010), Şenol-Durak ve Durak (2011) ve Huang (2010) internet bağımlılık düzeyinin artmasıyla öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı yönünde bulgulara ulaşmışlardır.

Derin (2013) çalışmasında lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının örneklemini Manisa merkez ilçesinde 2011 – 2012 öğretim döneminde lise 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören 335’i erkek, 459’u kız olmak üzere 794 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmasının sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttıkça internet bağımlılık olasılıklarının azaldığı, diğer bir ifade ile internet bağımlılık olasılıkları arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Biz de çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde akıllı telefon bağımlılığının artması ile öznel iyi oluşlarının azaldığını tespit ettik. Her iki çalışmanın da birbirini destekler nitelikte olması ve yaklaşık aynı yaş grubu örneklemini üzerinde yapılmış olması da ayrıca önemli bir husustur.

Çağır ve Gürkan (2010), araştırmalarında lise ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile algılanan öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya toplam 646 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Buna göre öznel iyi oluş düzeyi düşük olan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeyleri yükselmektedir. Çağır ve Gürkan (2010) da çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Araştırmacılar bizim sonuçlarımıza

paralel olarak bağımlılık düzeyi arttıkça öznel öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna varmışlardır. Çalışmalar arasındaki tek fark bağımlılık tarzındadır. Bizim çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığı ele alınmışken Çağır ve Gürkan (2010) internet bağımlılığı konusunu ele almışlardır.

Şenol-Durak ve Durak (2011), 480 üniversite öğrencisiyle internet bağımlılığı hakkındaki bilişler ile öznel iyi oluşun duygusal unsurları, yaşam doyumunu ve özsaygının dengeleyici rolünü araştırmıştır. Çalışmalarının sonucunda özsaygının, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşun duygusal içeriğini olumlu ve olumsuz etkilediği ve bu nedenle internet bağımlılığı hakkındaki bilişleri de dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar, internet bağımlılarının öncelikle güvenlerini kaybettiklerini, derin olumsuz duyguların içine girdiklerini ve sonrasında bu durumun kısır bir döngü oluşturduğunu belirtmişlerdir. Şenol-Durak ve Durak (2011)'in de çalışmaları bizim yaptığımız çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Araştırmacılar internet bağımlılığının artmasıyla öznel iyi oluş düzeyinin azaldığını bulmuşlardır.

Huang (2010, akt. Kit Ma, 2012)'nin yaptığı bir araştırmada internet kullanımlarıyla öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Toplamda 21.258 katılımcıdan elde edilen verilerle ve önceki çalışmalarda önerilen 43 bağımsız korelasyon bulgusu karşılaştırılmış, araştırma sonucunda, internet bağımlılığının öznel iyi oluşu etkileyen küçük zararlı etkilerinin olduğuna ulaşılmıştır. Huang (2010)'un çalışması çok geniş bir örneklem grubu ile yapılmış olsa da sonuçları bizim çalışmamızı desteklemektedir. Nihayetinde o da bizim çalışmamıza paralel olarak bağımlılığın artmasıyla öznel iyi oluşun olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşmıştır.

Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Öncelikle ailelerin akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve oyun konsolları gibi cihazları küçük çocukları avutmak, oyalamak vb. için kullanmamaları,
2. Çocukların akıllı telefon kullanımlarının sınırlandırılması,
3. Her bağımlılık gibi akıllı telefon bağımlılığının da bir takım zararları olduğunun çocuklara anlatılması,
4. Okullarda ders esnasında yasak olan telefon kullanımının teneffüslerde de yasaklanması ya da sadece iletişim amaçlı olarak kullanımına müsaade edilmesi,
5. Araştırmanın daha geniş bir örnekleme farklı eğitim düzeyindeki bireylerle de tekrarlanması,
6. Akıllı telefon bağımlılığı ile başka değişkenlerin de incelenmesi (örneğin yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ile aile içi ilişkiler, akıllı telefon bağımlılığı ve okul başarı düzeyi vb.) önerilebilir.

KAYNAKÇA

Ak, K., (2013), Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Yaşam Amaçları, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat.

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.

Arısoy, Ö., (2009), İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, Sayı:1, ss.55-67.

Balcı, M., (2012), Teknoloji Bağımlılığı-İnsanlık Suçu İlişkisi, Yeşilay Dergisi, Şubat 2012 Başyazısı, <http://www.muharrembalci.com/yayinlar/makaleler/Yesilay/25.pdf>, (21.10.2015).

Bozgeyikli, H. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, <http://www.forumakademik.com/pdf/s1.pdf>, (Erişim Tarihi: 25.06.2015).

Canan, F., (2010), Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Düzce.

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.

Çağır, G. ve Gürkan, U., (2010), Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımı Düzeyleri ile Algılanan İyilik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13 (24), 70–85.

Çalışgan, H., (2013), İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Davie, R.; Panting, C. and Charlton T. (2004), Mobile Phone Ownership and Usage Among Pre-adolescents. *Telematics and Informatics*, 21 (4), ss.359-373.

Demirci, K.; Orhan, H.; Demirdaş, A.; Akpınar, A. ve Sert, H., (2014), Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt: 24, Sayı: 3, ss.226-234.

Derin, S., (2013), Lise Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Doğan, A., (2013), İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Eryılmaz, A., (2012), Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, *Klinik Psikiyatri*, 15, ss.166-174.

Gözen, D.; Kurt, A. S. ve Canbulat, N., (2014), “Çağımızın Sağlık Sorunu: Çocuklarda İnternet Bağımlılığı”, *Bağımlılık Dergisi*, Cilt:15, Sayı:1, ss.34-39.

Gülşen, M., (2013), Sosyal Öz Yeterlilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

<http://www.teknokulis.com/Haberler/Mobil/2013/09/08/turkiyede-49-markanin-750-telefonu-satista>, (05.01.2016).

<http://ekonomi.haberturk.com/teknoloji/haber/922610-cep-telefonu-ithalati-16-milyona-yaklasti>, (05.01.2016).

http://www.chip.com.tr/haber/turkiye-nin-en-cok-satan-cep-telefonlari_15633.html, (05.01.2016).

<http://www.on5yirmi5.com/pdf/86116-cep-telefonu-bagimlilik-genclerde-artiyor.pdf>, (05.01.2016).

Karasar, N., (2006), Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Sanem Yayıncılık.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., Ryff, C. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

Kit Ma, W. W., (2012), Guided by Academic Research: The Effects of Technology on Well-Being. Online Communication Research Centre. Hong Kong Shue Yan University.

Ögel, K. (2001), İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

Özerk, H. (2009), Cep'te Kaybolan Çocuklar, <http://www.halisozerk.com/node/24>, (03.06.2016).

Pamuk, M. ve Atlı, A., (2016), Üniversite Öğrencileri İçin Problemler Cep Telefonu Kullanım Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Düşünen Adam Dergisi*, 29:1, ss.49-59.

Saföz Güven, İ. G., (2008), Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Sevi, O. M.; Odabaşı, G.; Genç, Y.; Soykal, İ. Ve Öztürk, Ö., (2014), Cep Telefonu Envanteri: Standardizasyonu ve Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin İncelenmesi, *Bağımlılık Dergisi*, cilt:15, Sayı:1, ss.15-22.

Soydan, Z. M., (2015), Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişki, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şenol Durak, E. ve Durak, M., (2011), The Mediator Roles of Life Satisfaction and Selfesteem Between The Affective Components of Psychological Well-Being and The Cognitive Symptoms of Problematic Internet Use. Social Indicators Research, 103, 23–32.

Tekin, Ç., (2012), Cep Telefonu Problemlili Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBMEP), (2015), İnternet Bağımlılığı,

<http://www.yesilay.org.tr/documents/file/yesilay/kitap/tbm/internet-bagimliliği.pdf>, (21.10.2015).

Ülgen, V., (2014), 12-18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Yavuzer, H., (2000), Okul Çağı Çocuğu, İstanbul: Remzi Kitabevi.

EKLER

Yaş:

Cinsiyet:

Sınıf:

AKILLI TELEFON KULLANMA DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

Değerli Öğrenciler;

Elinizdeki form, sizlerin akıllı telefonu kullanma düzeyinizi belirlemek üzere geliştirilmiştir. Bu formda sıralanan maddelere yönelik düşüncenize “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sık sık” ve “her zaman” olmak üzere yer alan kutucuklardan uygun olanı (X) işareti ile belirtiniz. Tüm maddeleri cevaplamayı unutmayınız. Verdiğiniz bilgiler kesinlikle saklı kalacak ve araştırmacılardan başka kimse görmeyecektir.

Araştırmamıza katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.

Maddeler		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Akıllı telefon kullanmam nedeniyle yapmam gereken işleri aksatırım	()	()	()	()	()
2	Akıllı telefon kullanmam nedeniyle derslerime yoğunlaşmakta zorlanırım	()	()	()	()	()
3	Akıllı telefonu uzun süre kullanmam nedeniyle gözlerimle ilgili sorun yaşarım	()	()	()	()	()
4	Akıllı telefonumu uzun süre kullandığım için el bileğimde ve parmaklarımda acı hissedirim	()	()	()	()	()
5	Geç saatlere kadar akıllı telefonu kullandığım için uyku sorunu yaşarım.	()	()	()	()	()
6	Birçok işimi akıllı telefonumla hallettiğim için telefonsuz hiçbir şey yapamam	()	()	()	()	()
7	Akıllı telefonun şarj sorunu nedeniyle kullanmadığım zamanlarda kendimi huzursuz hissedirim	()	()	()	()	()
8	Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissedirim	()	()	()	()	()
9	Akıllı telefonu kullanarak günün stresinden kurtulurum	()	()	()	()	()
10	Akıllı telefon kullanırken kendimi rahatlamış hissedirim	()	()	()	()	()
11	Akıllı telefon olmasaydı hayatım boş olurdu	()	()	()	()	()
12	Akıllı telefon kullanımı yaptığım en eğlenceli şey.	()	()	()	()	()
13	Akıllı telefon elimde olmadığında sinirli ve sabırsız hissedirim	()	()	()	()	()
14	Akıllı telefon kullanmadığımda dahi hep aklımda olur	()	()	()	()	()
15	Günlük hayatımda her zaman büyük sorun yaratsa bile asla akıllı telefon kullanmayı bırakmam	()	()	()	()	()
16	Akıllı telefonu kullanırken bir sorunla karşılaşırsam sinirlenirim	()	()	()	()	()
17	Evde tuvalete gitmem gerektiğinde bile, akıllı telefonumu yanımda götürürüm.	()	()	()	()	()
18	Akıllı telefonumun her zaman şarjlı olduğundan emin olmak için şarj aletimi yanımda bulundururum.	()	()	()	()	()
19	Akıllı telefonum olmadan başka işlerle uğraşmak beni sıkır	()	()	()	()	()
20	Akıllı telefonumun yatağın yanında olması beni rahatlatır	()	()	()	()	()
21	Twitter ya da Facebook üzerindeki arkadaşlarımla olan görüşmelerimi kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim	()	()	()	()	()

22	Sabah uykudan uyanır uyanmaz sosyal medyayı, twitter ya da facebook'u kontrol ederim	()	()	()	()	()
23	Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek hayattaki arkadaşlarıma ya da aile bireyelerine tercih ederim.	()	()	()	()	()
24	Arkadaşlarımla sohbet etmektense akıllı telefonumu kullanmayı tercih ederim	()	()	()	()	()
25	Arkadaşlarımla beraberken bile akıllı telefonla ilgilendiğim için onlarla fazla iletişim kurmam	()	()	()	()	()
26	Aşırı akıllı telefon kullanımı yüzünden randevularımı kaçıırım	()	()	()	()	()
27	Tam şarj olmuş akıllı telefonumun şarjı bir gün bile dayanmaz	()	()	()	()	()
28	Birçok defa akıllı telefon kullanımımı azaltmak için çabaladım fakat her defasında başarısız oldum.	()	()	()	()	()
29	Akıllı telefonu daha az kullanmalıyım diye düşünürüm	()	()	()	()	()
30	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler	()	()	()	()	()

1-5 MADDELER Fiziksel Zarar Görme ve Günlük Aktiviteleri Aksatma 2. FAKTÖR
6-22 MADDELER “Kendini Rahatlatma” 1. FAKTÖR
23-26. MADDELER Kullanımı engelleyememe 4. FAKTÖR
27-30. MADDELER “Yüz yüze iletişimi engelleme 3. FAKTÖR.

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Maddeler		Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Orta Derecede Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen Uygun
1	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	()	()	()	()	()
2	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	()	()	()	()	()
3	Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	()	()	()	()	()
4	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	()	()	()	()	()
5	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	()	()	()	()	()
6	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	()	()	()	()	()
7	Ulaşmak istediğim ideallerim var.	()	()	()	()	()
8	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir	()	()	()	()	()
9	Küçük sorunları bile büyütürüm.	()	()	()	()	()
10	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.	()	()	()	()	()
11	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	()	()	()	()	()
12	Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	()	()	()	()	()
13	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.	()	()	()	()	()
14	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	()	()	()	()	()
15	Ailemle olan ilişkilerden memnunum.	()	()	()	()	()
16	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	()	()	()	()	()
17	Kendimi yalnız hissederim.	()	()	()	()	()
18	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	()	()	()	()	()
19	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	()	()	()	()	()
20	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	()	()	()	()	()
21	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	()	()	()	()	()

22	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	()	()	()	()	()
23	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.	()	()	()	()	()
24	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	()	()	()	()	()
25	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	()	()	()	()	()
26	Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüme inanıyorum.	()	()	()	()	()
27	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	()	()	()	()	()
28	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	()	()	()	()	()
29	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	()	()	()	()	()
30	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	()	()	()	()	()
31	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	()	()	()	()	()
32	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	()	()	()	()	()
33	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	()	()	()	()	()
34	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.	()	()	()	()	()
35	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	()	()	()	()	()
36	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	()	()	()	()	()
37	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	()	()	()	()	()

Öz Geçmiş ve İletişim

Ömer Eker 1972 yılında doğmuştur. İlk, orta ve lise eğitimlerini İstanbul'da tamamlamıştır. Lisans eğitimini Kırıkkale Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde yaptı. 2000 yılından beri İstanbul'da çeşitli liselerde öğretmenlik yapmaktadır. Yüksek lisans eğitimine 2013 yılında Nişantaşı Üniversitesi'nde başladı. Eker evli ve 3 çocuk babasıdır.
Email: omerekeree@hotmail.com

