



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ORTAÖĞRETİM KURUMLARI ÖĞRENCİLERİNİN CEP
TELEFONU BAĞIMLILIĞININ YORDAYICISI OLARAK
BİLİNÇLİ FARKINDALIK**

Uğur GÜNER

Danışman

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Haziran, 2019

TELİF HAKKI

2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu Ek Madde 40 hükümleri çerçevesinde (Ek:22/2/2018-7100/10 md.) “*Lisansüstü tezler yetkili kurum ve kuruluşlar tarafından gizlilik kararı alınmadıkça, bilime katkı sağlamak amacıyla Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından elektronik ortamda erişime açılır.*”

Araştırmacılar tezlerin tamamı veya bir bölümünü yazarın izni olmadan ticari veya mali kazanç amaçlı kullanamaz, yayınlamaz, dağıtamaz ve kopyalayamaz. Ulusal Tez Merkezi Web Sayfasını kullanan araştırmacılar, tezlerden bilimsel etik ve atıf kuralları çerçevesinde yararlanırlar.

YAZARIN

Adı : Uğur

Soyadı : GÜNER

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık

İngilizce Adı : Mindfulness as Prediction of High School Students Mobile Phone Addiction

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Uğur GÜNER

İmza:

KABUL VE ONAY

Uğur GÜNER tarafından hazırlanan “Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Müge YILMAZ

Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı, Gümüşhane Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/____

Prof. Dr. Ali ERASLAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



“Anneme ve babama...”

TEŞEKKÜRLER

Öncelikle, gerek lisans, gerekse lisansüstü eğitimim boyunca her zaman desteğini, sevgisini hissettiğim ve bilgisinden faydalandığım, çalışmalarımda beni hep cesaretlendiren ve çok yoğun olmasına rağmen beni unutmayıp, motive eden, yardımcı olan değerli hocam Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Başkanı ve Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK' e çok teşekkür ederim.

Lisans ve lisansüstü eğitimim sırasında ders aldığım Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı' nın değerli öğretim üyelerine teşekkür ederim.

Lisans sonrası lisansüstü eğitimimi bitirmemi isteyen, beni bu konuda motive eden anneme ve babama, hayatım boyunca bana destek olan ablalarımın teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecimde tezimle ilgili çalışmalarda bana her türlü kolaylığı sağlayan Gümüşhacıköy İlçe Milli Eğitim Müdürü Ercan GÜLTEKİN' e, Okul Müdürüm Murat ALTUNDAĞ' a, tez aşamasında bilgi ve birikimleriyle bana her zaman özveriyle yardımcı ve destek olan arkadaşım Selen BİLGİ ve değerli eşi arkadaşım Mustafa BİLGİ' ye ve 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Gümüşhacıköy' de görev yapmakta olan Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Samsun, 2019

Uğur GÜNER

**ORTAÖĞRETİM KURUMLARI ÖĞRENCİLERİNİN CEP
TELEFONU BAĞIMLILIĞININ YORDAYICISI OLARAK
BİLİNÇLİ FARKINDALIK**

Yüksek Lisans Tezi

Uğur GÜNER

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran 2019

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim kurumları öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin cep telefonu bağımlılığı üzerine etkisini araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini Amasya İli Gümüşahıcıköy İlçesi'nde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleimde 281 kadın (%58), 199 erkek (%42) toplam 480 öğrenci yer almaktadır. Araştırmada gerekli olan verileri elde etmek için katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Bilinçli farkındalığın cep telefonu bağımlılığı üzerine yordayıcılığını tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Bilinçli farkındalığın cep telefonu bağımlılığını %11 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile test edilmiştir. Cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında cinsiyete, öğrenim gördükleri sınıf düzeyine, okul türüne ve kardeş sayısına göre anlamlı ilişki bulunamamıştır. Cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı ilişki bulunmuştur. Günlük cep telefonu kullanım süresi düşük olan öğrencilerin günlük cep telefonu kullanım süresi daha yüksek olan öğrencilere göre cep telefonu bağımlılığı düzeyleri daha düşük bulunurken, bilinçli farkındalıkları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Bilinçli Farkındalık, Cep Telefonu Bağımlılığı

Sayfa Sayısı : 112

Danışman : Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK



**MINDFULNESS AS PREDICTION OF HIGH SCHOOL
STUDENTS MOBILE PHONE ADDICTION**

MS Thesis

Uğur GÜNER

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

June 2019

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effects of mindfulness levels of high school students' on cell phone addiction. The sample of the study consist of volunteer in high school's students who live in Amasya Gümüşhacıköy. The sampling included 480 volunteer students 281 females (%58), 199 males (%42). Personal Information Form, Mindful Attention Awareness Scale, Mobile Phone Addiction Scale were applied in order to obtain the necessary data in the research. Regression analysis was performed to determine the predictor of mindfulness on mobile phone addiction. It was found that mindfulness predicted mobile phone addiction by 11%. Furthermore, the relationship between mobile phone addiction and mindfulness was tested with Pearson Product Moment Correlation. A moderate negative correlation was found between mobile phone addiction and mindfulness. There was no significant relationship between mobile phone addiction and mindfulness according to gender, class level school type and number of siblings. There was a significant relationship between mobile phone addiction and mindfulness according to daily mobile phone usage times. While the level of mobile phone dependency of students with low daily mobile phone usage time was lower than those with higher mobile phone usage time, their level of mindfulness was found to be higher.

Key Words : Mindfulness, Mobile Phone Addiction

Number of Pages : 112

Advisor : Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI.....	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER	VI
ÖZ.....	VII
ABSTRACT.....	IX
İÇİNDEKİLER	XI
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ	1
1.1 Problem Cümlesi	3
1.2 Alt Problemler	4
1.3 Denenceler	7
1.4 Sayılılar	10
1.5 Sınırlılıklar	10
1.6 Tanımlar.....	10
1.7 Araştırmanın Önemi	11
İKİNCİ BÖLÜM	20
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	20
2.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı	20
2.1.1 Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi.....	22
2.1.2 Bilinçli Farkındalığa Kuramsal Yaklaşımlar	23
2.1.3 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	25
2.2 Bağımlılık	28
2.2.1 Madde Bağımlılığı.....	29
2.2.2 Davranışsal Bağımlılık	29
2.2.3 Cep Telefonu Bağımlılığı.....	31
2.2.4 Cep Telefonu Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	39
III. YÖNTEM.....	39
3.1 Araştırma Deseni.....	39
3.2 Evren ve Örneklem	39

3.3 Veri toplama araçları.....	40
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	40
3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	40
3.3.3 Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği.....	41
3.4 Verilerin Toplanması	41
3.5 Verilerin Analizi	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
IV. BULGULAR.....	44
BEŞİNCİ BÖLÜM	93
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	93
3.1 Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık İlişkisinin Tartışılması	93
3.2 Öneriler	100
KAYNAKÇA	102
EKLER.....	108

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Ölçme Araçlarına Ait Betimsel İstatistikler	42
Tablo 2: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığı Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	44
Tablo 3: Ortaöğretim Öğrencilerinin Yoksunluk Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri	45
Tablo 4: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kontrolsüzlük Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri	45
Tablo 5: Ortaöğretim Öğrencilerinin Tolerans Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri	46
Tablo 6: Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcı Değişkenine İlişkin Regresyon Analiz Sonucu.....	46
Tablo 7: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Cep Telefonu Bağımlılığı Ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler.....	47
Tablo 8: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	47
Tablo 9: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yoksunluk Ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler.....	48
Tablo 10: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	48
Tablo 11: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Kontrolsüzlük Ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler.....	49
Tablo 12: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	49
Tablo 13: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Tolerans Ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler.....	50
Tablo 14: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	50
Tablo 15: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	51
Tablo 16: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	51
Tablo 17: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	52
Tablo 18: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	53
Tablo 19: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	54
Tablo 20: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	55
Tablo 21: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri Tolerans ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri.....	55
Tablo 22: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	56

Tablo 23: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türü ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	57
Tablo 24: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türü Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	58
Tablo 25: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türü ile Yoksunluk ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	58
Tablo 26: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türü Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	59
Tablo 27: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne İlişkin Manova Sonuçları	60
Tablo 28: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Yoksunluk Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	60
Tablo 29: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	61
Tablo 30: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türü ile Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	63
Tablo 31: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türü Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	63
Tablo 32: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türü ile Tolerans ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	64
Tablo 33: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türü Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	65
Tablo 34: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne İlişkin Manova Sonuçları	65
Tablo 35: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Tolerans Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	66
Tablo 36: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	67
Tablo 37: Ortaöğretim Öğrencilerin Günlük Cep Telefonu Kullanımı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	68
Tablo 38: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Sürelerine İlişkin Manova Sonuçları	69
Tablo 39: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Cep Telefonu Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	70
Tablo 40: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	71
Tablo 41: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı ile Yoksunluk ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	72
Tablo 42: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	73
Tablo 43: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Sürelerine İlişkin Manova Sonuçları	74
Tablo 44: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Yoksunluk Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	74

Tablo 45: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı ile Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	76
Tablo 46: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	77
Tablo 47: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Sürelerine İlişkin Manova Sonuçları.....	77
Tablo 48: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Kontrolsüzlük Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	78
Tablo 49: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı ile Tolerans ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri.....	80
Tablo 50: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	81
Tablo 51: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Sürelerine İlişkin Manova Sonuçları.....	81
Tablo 52: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Tolerans Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	82
Tablo 53: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayısı ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri.....	84
Tablo 54: Ortaöğretim Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları.....	85
Tablo 55: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ile Yoksunluk ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri.....	85
Tablo 56: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları.....	86
Tablo 57: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına İlişkin Manova Sonuçları	87
Tablo 58: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Yoksunluk Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	87
Tablo 59: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayısı ile Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri.....	89
Tablo 60: Ortaöğretim Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları.....	90
Tablo 61: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayısı ile Tolerans ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri.....	91
Tablo 62: Ortaöğretim Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları.....	92

SİMGELER VE KISALTMALAR

MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
YÖK	Yüksek Öğretim Kurumu
BİFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
CBÖ	Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği
AL	Anadolu Lisesi
SML	Sağlık Meslek Lisesi
İHL	İmam-Hatip Lisesi
ÇPAL	Çok Programlı Anadolu Lisesi

BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Son zamanlarda günlük hayatın olmazsa olmaz araçlarından birisi kuşkusuz ki cep telefonudur. İlk zamanlarda arama ve kısa mesaj özellikleri için kullanılan cep telefonları zamanla bu özelliklerinin yanında internet bağlantısı, fotoğraf çekme ve sosyal medyada paylaşma, navigasyon, e-posta, bankacılık işlemleri gibi özelliklerinden dolayı kullanım oranları ciddi şekilde artış göstermiştir (Çelik ve Fırat, 2017).

Türkiye İstatistik Kurumu (2015) verilerine göre ülkemizde cep telefonu kullanım oranı %96.8' dir. Cep telefonu kullanım oranının bu kadar fazla olması bu durumun bir tür bağımlılık mı sorusunu da beraberinde getirmektedir. Ayrıca özellikle akıllı telefonların birçok özelliğe sahip olmasıyla beraber cihaza bağımlılık, sürekli kontrol etme isteği ve bu isteğe engel olamama düşüncesi daha da artmaktadır. Bu düşünceler ise bireyin günlük yaşamını ve kişiler arası ilişkilerini oldukça etkilemektedir. Bu durumu da yine bağımlılık adı altında değerlendirilebilir.

Cep telefonlarında internet özelliğinin kullanılması veya internet özelliğinin kullanıldığı whatsapp gibi uygulamaların geliştirilmesi sadece telefon modelini değiştirilmesine sebep olmakla kalmamakta aynı zamanda cep telefonu bağımlılığının artmasına da neden olabilmektedir.

Cep telefonu kullanımındaki yükselişin en önemli olduğu yaş dönemi ergenlik dönemidir (Chóliz, 2012). Ergenlik döneminde olan ortaöğretim kurumları öğrencileri yaş döneminin özellikleri itibariyle karşı cinse ilginin arttığı, onlarla iletişime geçme isteğinin olduğu ayrıca arkadaş çevresinin hayatlarında daha fazla etkiye sahip olduğu dönemdedirler. Ortaöğretim dönemi de tam da bu ihtiyaçların yoğun olarak baş gösterdiği 14-18 yaş aralığına denk gelmektedir. Cep telefonunun, ergenler açısından bir çok cazip özelliği bulunmaktadır. Kendi yaşlılarıyla olan ilişkilerinde cep

telefonuna sahip olmanın sağladığı imaj, cep telefonunun eğlendirmesi ve teknolojik yenilikler getirmesi cep telefonunun cazibesini arttıran özelliklerden bazılarıdır (Chóliz, 2012). Ergenlik dönemindeki genç cep telefonun sağladığı özellikler itibariyle hem karşı cinsle iletişime geçmek, bağlantıyı koparmamak hem arkadaş çevresiyle iletişimini okul dışında da devam ettirmek, hem de arkadaş çevresinde önerilen oyunları oynamak isteğinde olabilmektedirler. Bir çok açıdan faydalı özelliği olan cep telefonunun uygunsuz, kontrolsüz ve aşırı kullanımı, ergenlerde sosyal, davranışsal ve duygusal sorunlara yol açabilmekte ve bu durumda cep telefonu bağımlısı olmalarına sebep olabilmektedir (Chóliz, 2012). Ergenlerde cep telefonu bağımlılığı, yeni bir problem olmanın yanı sıra aynı zamanda sürekli artan bir durumdur. Bundan dolayı cep telefonu bağımlılığını artıran koşulları incelemek, önleyici ve iyileştirici programlar geliştirmek zamanla önemli hale gelmiştir (Çelik ve Fırat, 2017).

Cep telefonu bağımlılığı olan kişiler genellikle dürtü kontrolü, sürekli cep telefonuna bakma isteği, bu isteğe engel olamama, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon güçlüğü, anda yaşananlara yeterince odaklanamama, sosyal ilişkilerden uzaklaşma, yüzyüze iletişim becerilerinin körelmesi gibi sorunları yaşayabilmektedirler. Bilinçli farkındalık kişinin davranışlarını ve duygularının farkına vararak kendinde düzenlemeler yapmasını sağlamaktadır. Duygularının farkına varan birey duygularını daha kolay kullanıp ve davranışlarında da bu yönde değişiklik yapabilecektir (Deniz, 2017). Bilinçli farkındalığı düşük bireylerde ise kendilik algısı, şu an kendi iç dünyasında ve çevrede neler olup bittiğinin farkındalığı da düşük olacaktır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığı olan birey yaşadığı andan keyif alır ve zihni uyanıktır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişi, düşüncelerini ve duygularını nasıl izleyip anlamlandıracağını bilir. Birey için kendi düşüncelerini irdelemek veya onu kendinden uzaklaştırmak önemli değildir. Önemli olan şey düşüncenin bilincinde olmaktır (Hanh, 1987).

Yüksek bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu sağlar, kişinin yaşadığı ilişkilerden aldığı doyumunu artırır ve problemlerle daha etkili baş edebilmesini sağlar. Yaşam doyumunu ve olumlu duygular bilinçli farkındalıkla pozitif yönde ilişkilidir. Olumsuz

duygularla ise bilinçli farkındalığın negatif yönde ilişkisi vardır. Hem bedensel hem de zihinsel sağlığını artırılmasında bilinçli farkındalık etkilidir. İyi haline ve mutlu olmaya canlı ve açık bir şekilde tecrübelerin farkında olmak doğrudan katkı sağlar. (Brown ve Ryan, 2003).

Günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelen cep telefonu bilinçli farkındalığı yüksek bireyler tarafından kullanıldığında; birey ana odaklanabildiği, şu an olup bitenleri koşulsuz bir şekilde fark edebildiği için; ne zaman, ne amaçla kullanıldığının bilebilir, amaç dışı kullanım minimize edilebilir. Cep telefonunun sunduğu iletişim özellikleri dışında internet bağlantısı, mesajlaşma programları, fotoğraf çekme ve bu fotoğrafları sosyal medyada paylaşma gibi bir çok özelliğinden ötürü bireyde kullanma isteğini arttırabilir, sürekli online olmak isteyen, dışarda olup bitenleri kaçırmak istemeyen bilinçli farkındalığı düşük birey bir süre sonra dürtüsel bir şekilde, amaçsızca cep telefonunu gözden geçirme isteğindeki artışın farkına varamayabilir ve süreç bağımlılığa doğru ilerleyebilir.

Yukarıda kısaca değinildiği gibi, çalışmanın içeriğini oluşturan cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ilişkili olabilecek değişkenlerdir. Alan yazın incelendiğinde cep telefonu bağımlılığı ile ilişkili olabilecek bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili bir çalışmaya rastlanamamıştır. Cep telefonu bağımlılığının bilinçli farkındalıkla ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi, bulguların ortaya konulması gün geçtikçe daha da önem arz eden cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık konularında araştırma yapacak olanlara bağımlılığı önleme adına çalışma yapan kurum ve kuruluşlara ve okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara müdahale sürecinde yardımcı olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin cep telefonu bağımlılığı üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Ayrıca cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin cinsiyete, sınıf düzeyine, okul türüne, günlük cep telefonu kullanım süresine ve kardeş sayısına göre farklılaşma durumları incelenmiştir.

1.1 Problem Cümlesi

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile cep telefonu bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2 Alt Problemler

1. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı mıdır?

3. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?

- a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
- b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
- c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?

4. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark var mıdır?

a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark var mıdır?

b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark var mıdır?

c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark var mıdır?

5. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir fark var mıdır?

a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir fark var mıdır?

b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir fark var mıdır?

c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık

düzeyleri arasında öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir fark var mıdır?

6. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

7. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında kardeş sayısına göre anlamlı bir fark var mıdır?

a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında kardeş sayısına göre anlamlı bir fark var mıdır?

b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında kardeş sayısına göre anlamlı bir fark var mıdır?

c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında kardeş sayısına göre anlamlı bir fark var mıdır?

1.3 Denenceler

1. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cep telefonu bağımlılığını yordamaktadır.

3. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

- a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

4. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

- a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

5. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

- a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık

düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

6. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

7. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

a. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

b. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

c. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık

düzeyleri arasında kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

1.4 Sayıtlar

1. Katılımcıların “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Cep Telefonu Bağımlılık Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” nu yanıtlarken samimi oldukları varsayılmaktadır.
2. Araştırma kapsamındaki katılımcıların evreni yeterli düzeyde temsil ettikleri varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Amasya İli Gümüşhacıköy İlçesinde 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında öğrenim gören ortaöğretim kurumları öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” nden, cep telefonu bağımlılığı ise “Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği” nden aldıkları puanlarla ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ndan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Bağımlılık: Bir nesneye, kişiye ya da varlığa karşı konulamaz bir şekilde devamlı istek duyma ve bir başka iradenin yönetimine girme şeklinde tanımlanabilir (Uzbay, 2009). Kişinin kullandığı nesne veya yaptığı bir eylem üzerine kontrolü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması durumdur (Ay, 2013)

Cep Telefonu Bağımlılığı: Bireyin sürekli ve tekrarlayan cep telefonu kullanım isteğinin olması, cep telefonu kullanmadığında ya da kullanması engellendiğinde kırgınlık, rahatsızlık, endişe, kaygı gibi tepkiler göstermesi, tehlikeli olabilecek durumlarda bile cep telefonu kullanmaya çalışması ve kullanımını üzerinde kontrolü kaybetmesidir (Lin ve diğerleri, 2016).

Bilinçli Farkındalık (mindfulness): Dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Brown ve Rayn’ a (2003)

göre kişinin dikkatini Şu anda olan her Şeye, kendi iç dünyasına ve dıŐ dünyaya koşulsuz bir Şekilde odaklanmasıdır.

1.7 Araştırmanın nemi

Cep telefonu teknolojinin geliŐmesiyle birlikte hayatımıza girmiŐ ve bu alandaki hızlı bir geliŐimle birlikte gündelik hayatın vazgeçilmez bir ögesi haline gelmiştir. BaŐlangıçta sadece arama ve kısa mesaj özellikleriyle iletişim kolaylığı sağlayan cep telefonu zamanla bir çok özelliğe içerisinde yer veren akıllı telefonlara dönüŐmüŐtür. Akıllı telefonların sürekli çevrim içi olmayı sağlaması, internete ve farklı uygulamalara kolay eriŐim imkanı sunması kullanımını da arttırmıŐtır. İlk baŐlarda internet bağımlığı ya da internetin problemlili kullanımını zamanla cep telefonunun problemlili kullanımına hatta cep telefonu bağımlılığına dönüŐmesine sebep olmuştur.

Cep telefonunun problemlili ve aşırı kullanımını sonucunda ise ortaöğrenim düzeyindeki bireylerin akademik başarısızlık, aile ve çevresiyle iletişim problemlili sosyalleŐememe, yalnızlık, sağlık sorunları gibi problemlili yaşamasına sebep olabilmektedir.

Cep telefonu bağımlılığıyla ilişkili olabilecek psikolojik etmenler araŐtırıldıđında bilinçli farkındalık konusunda yapılan bir çalışmanın literatürde olmaması dikkat çekicidir. Cep telefonu bağımlılığı tüm hatlarıyla incelendiğinde, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle günümüzde yoğun olarak karŐılaŐılabilen cep telefonu bağımlılığına etkisi olabilecek bilinçli farkındalığın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ilgili literatüre katkı sağlayacağı, bağımlılığı nleme adına çalışma yapan kurum ve kuruluşlara, okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara ortaya koyacağı veriler açısından müdahale sürecinde yardımcı olabileceği düşünülmüştür.

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli Farkındalık Doğuda uygulanan meditasyon kavramından kökenlerini almakta, 2500 yıl önceki Budist geleneklerine dayanmaktadır. (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Kişinin olumsuz duygular baş gösterdiği anda bu duyguları bastırmak, değiştirmek ya da onları görmezden gelmek yerine kendini yargılamadan olumsuz duygularla yüzleşme becerisidir (Neff, 2003). Başka bir deyişle; bilinçli farkındalık, an' a odaklanma becerisi ve yeteneğidir (Bishop ve diğerleri, 2004) Budist öğretisinde Budizm' in kurucusu olan Buda' nın kullandığı “Pali” dilindeki ‘sati’ kelimesi farkında olmak, katılmak ve hatırlamak anlamına gelmektedir. Yine bu kavram “an be an” farkındalık anlamında da kullanılmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Buna göre bilinçli farkındalık o anda gerçekleşen fiziksel, duygusal, bilişsel deneyimlerin dikkatle bilincinde olmak ve bunu hatırlamak şeklinde açıklanabilir (Siegel ve diğerleri, 2009). Bishop ve diğerlerine (2004) göre bilinçli farkındalık; yaşanılanları olduğu gibi kabul etme, tecrübe ve merakla alakalı bir hünerdir. Şu anda yaşanılanın farkındalığında olmak amacıyla dikkat kesilme sürecidir. Hayes, Orsillo ve Roemer’ e (2010) göre ise bilinçli farkındalık, kişinin kendisinde ve etrafında olup bitenlere eleştirel olmadan, objektif bir şekilde yaklaşma yeteneğidir. Bilinçli farkındalık “kendini gözleme” (içe bakış) ve “kendini bilme” (iç görü ve uyanıklık) kavramlarına benzetilmektedir (Bishop ve diğerleri, 2004). Genel olarak içinde yaşanılan zaman diliminde oluşan olayların farkında olma durumu ve dikkatlilik bilinçli farkındalığın en yaygın kullanılan tanımı olarak göze çarpmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Germer, Siegel, Fulton' a (2005) göre bilinçli farkındalık anlarının bazı ortak yönleri vardır. Bunlar;

➤ Kavramsal değildir: Bilinçli farkındalık bireyin fikir süzgecinden geçmeden oluşan farkındalık halidir.

- Şimdi odaklıdır: Bilinçli farkındalık her zaman şu anki zamana odaklanır. Tecrübe ettiğimiz yaşantılarımız hakkındaki fikirlerimiz şimdiki zamanın bir adım sonrasındır.
- Yargılayıcı değildir: Bilinçli farkındalık halinde olan birey yaşantılarının farklı bir şekilde olması için anı yargılamaz.
- Maksatlıdır: Bilinçli farkındalık ilginin her zaman belirli bir tarafa yönlendirilmesini gerektirir.
- Katılımcı gözlemine gerektirir: Bilinçli farkındalık halinde olan birey vücudunu ve zihnini daha iyi gözlemleyebilir.
- Sözel değildir: Bilinçli-farkındalık kelimelerin zihinde ortaya çıkmasından önce oluştuğu için, sözel ifadelere dayanmaz.
- Keşfe dayalıdır: Bilinçli-farkındalık sürekli daha farklı ve ayrıntılı şeyler algılanmasının peşindedir.
- Özgürleştiricidir: Bilinçli farkındalık kişinin koşullandığı üzüntüden kurtulmasını sağlar.

Bilinçli farkındalık durumundaki kişiler huzurlu, mutlu ve etrafında yaşanan ve benliğinde olan şeylere karşı uyanıktır. Birey duygu ve düşünceleri nasıl tanımlayacağını ve değerlendireceğini bilir. Birey hem bilinçtir, hem de bilincin gözlemcisidir. Yani birey anda olup bitenleri yaşarken ayrıca o anda neler olup bittiğine, neler hissettiğine yargısızca odaklanabilmektedir. Amaç bir düşünceyle meşgul olmak ya da bu düşünceyi kendinden uzaklaştırmak değil, bu düşüncenin bilincinde olmaktır. (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Birey olumsuz düşünce ve duyguları kovmak yerine yargılamadan ve stabil bir şekilde onları gözlemler. Bilinçli farkındalık halinde olan birey değerlendirme ve yargılama yapmadan çevreden duygu organlarına gelen uyarıcıların farkına varır ve böylece reel bir bağlantı kurar (Brown ve Ryan, 2003). Bireyin kurduğu bu bağlantı içinde bulunduğu anı yaşamasına olanak sağlar (Brown, Ryan ve Creswell, 2007) .

Anda yaşanan olaylara karşı bilinçli farkındalık yardımıyla daha az tepkisel hale gelinir. Bu sayede olumlu olumsuz tüm yaşantılarımızla daha sağlıklı ilişkiler kurarız

ve daha az acı hissederiz. Bilinçsizlik durumunda ise birey yaşadığı olayların olduğu zamanda değildir, yaşanan durum ya da olay konusunda düşünce içerisinde olur ya da konu hakkında fikirler üretir. Bu durumda gündelik aktiviteler özensizce ve seri bir şekilde yapılır genellikle de geçmişe takılı kalınır veya gelecekle ilgili düşünceler içerisinde olunur. Bedensel stres duyumsanmaz, o anda konuşulanlar unutulabilir, yeni tanışılan kişilerin isimleri ve tanışma anında söyledikleri unutulabilir, yemek yenildiğinin farkına varılmayabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık halinde dikkat geçmiş ya da gelecekte olmaz. Birey, tamamıyla o anda olur. Bilinçli farkındalık geliştirilebilir bir yetenektir. Bilinçli farkındalığını arttıran bir kişi, tepkisel olmaz yaşanan durumları sahici bir şekilde fark eder (Germer, 2004).

Bilinçli farkındalığı yüksek olan birey kişisel tecrübelerini iyi-kötü veya sağlıklı-sağlıksız şeklinde değil olduğu gibi kabul etmektedir. Bilinçli farkındalığın bireyde yükselmesi bağışlama, sevgi ve şefkat gibi hisleri destekleyerek kişinin olumsuz duygulardan daha az etkilenmesini sağlar (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık şartlanmalardan kurtulup, olan bitenin anında fark edilmesini sağlar (Germer, 2004).

Bilinçli farkındalığı bilinçli yaşama zanaatı olarak görebiliriz. Bilinçli farkındalığın temeli Budizm' e dayanması, onu hayatımıza uygulamak için Budist olmamızı gerektirmez. Bilinçli farkındalık insanı kendisine ve gerçeklere yaklaştıran yeniden bir uyanış hali olarak değerlendirilebilir. Dini ya da bilimsel hiçbir inanç ve öğretiyi çatışmaz veya size yeni bir inanç sistemi ya da ideoloji aşılama çalışmaz. Yalnızca kendini gözleme, sorgulama ve dikkatli davranıştan oluşan sistematik bir süreç vasıtasıyla, tüm varlığımızla daha çok temas etmenin uygulamalı bir yoludur (Kabat-Zinn, 2009).

2.1.1 Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi

Bilinçli farkındalık 2500 yıl öncesine dayanan Budizmin ilkelerinden biridir (Siegel ve diğerleri, 2009). Bu inanç sistemi Budizm' in kurucusu olan dönemin Buddhası Shakyamuni Buddha' ya dayanır. Deneyerek öğrenmeye yönelik olmasına rağmen Budizm, hayatı olağan şekilde tecrübe etmeyi de içerir (Ögel, 2012). Budizm prensipleri insanın mutlu olması ve özgürleşmesi için gerekli öğretileri içerir. Temelinde kişinin iç görüşü geliştirmesi ve hissettiği acıyla başa çıkması vardır. Asya

genelinde bu öğreti “Budizm Meditasyonu” şeklinde yayılmış, 1960-1970 lerde Budizm öğreticileri Asya’ dan Amerikaya gelerek bu öğretinin Amerika’ da da yayılmasını sağlamışlardır (Siegel ve diğerleri, 2009). Yaklaşık 40 yıl önce batıda Budizmin “Vipassana” akımına ilgi artmış, bilinçli farkındalık da bu akımdan gelmektedir. İç görü, açık/duru görüş Vipassana’ nın anlamlarıdır. Vipassana, yaşanan ve gelişen olayları olduğu gibi algılamak ve bu şekilde acıdan özgür duruma gelmeyi ifade eder (Wolf ve Serpa, 2015).

Budist öğretisinde Buda’ nın kullandığı “Pali” dilindeki ‘sati’ kelimesi farkında olmak, katılmak ve hatırlamak anlamına gelmektedir. Sati kelimesi İngilizceye ilk kez 1921 yılında “Mindfulness” (bilinçli farkındalık) olarak çevrilmiştir. Bilinçli farkındalıkla ilgili uygulamalar arttıkça kavramın anlamında da bir takım değişme ve gelişmeler olmuştur (Siegel ve diğerleri, 2009). Budizm’ de olduğu gibi bilinçli farkındalık da terapötik anlamda insanın mutlu olması ve özgürleşmesi için gerekli iç görüyü geliştirmek ve hissettiği acıyla başa çıkmasını sağlamayı içerir.

2.1.2 Bilinçli Farkındalığa Kuramsal Yaklaşımlar

Bilinçli farkındalık karmaşık olmayan ve bütün insanlığa hitap eden bir kabiliyettir. Bilinçli farkındalık kavramı hem uygulamada hem de teoride psikoloji alanında gelişimini halen sürdürmektedir. Bu kavram başlıca psikoloji ekollerinden olan gestalt yaklaşımı, psikodinamik ekol, hümanist, bilişsel-davranışçı yaklaşımla yakından ilgilidir (Germer, 2009)

2.1.2.1 Gestalt Yaklaşımı

Farkındalık; Gestalt yaklaşımının temel taşlarından biridir. Farkındalık “şimdi ve burada” ya ait bir kavramdır. Bilinçli farkındalık şimdiki zamanda gerçekleşen her şeyin bilincinde olmayı içerir. Gestalt yaklaşımı içerisinde bulunulan zamanda yaşamının, içinde bulunulan zaman için yaşamaktan farklı olduğunu vurgular. Önemli olan şimdiki zamandır. Gestalt yaklaşımının öncülerinden Perls şimdinin dışında hiçbir şey olmadığını savunur. Kişinin geçmişte yaşanılanlara takılıp kalmadan değişimi gerçekleştirmesi gerektiğini belirtir. Olaylar yaşayarak tecrübe edilir. Gestalt kuramında farkındalığı arttırmak temel hedeftir. Farkındalık arttıkça seçimler ve alternatifler de çoğalmaktadır (Brown ve diğerleri, 2007).

2.1.2.2 Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik kuramcılar Jung zamanından itibaren Budist psikolojiye önem vermişlerdir. Kişinin kendi zihinsel durumu veya diğer kişilerin zihinsel durumu hakkında düşünebilmesi bir bilinçli farkındalık becerisi olarak görülür. Psikanaliz araştırmaları kronolojik olarak bakıldığında bilinçli farkındalık araştırmalarıyla paralellik gösterir. Bilinçli farkındalığın ve psikanalizin bireylerin iç dünyalarını anlamaya yönelik teknikleri vardır. Bu iki yaklaşım da bilinçaltı süreçlerin önemli olduğunu kabul eder (Özyeşil, 2011). Epstein' a (1998) göre, Freud' un "ideal mind" (ideal zihin) kavramıyla bilinçli farkındalık kavramı benzerlik göstermektedir. Psikanaliz ve bilinçli farkındalık pratikleri, iç gözlem yöntemini kullanırlar. Değişimin temeli olarak farkındalık ve kabul etmeyi görürler (Germer ve diğerleri, 2005).

2.1.2.3 Hümanistik Yaklaşım

Hümanist ekolü benimseyen terapisteler danışanda ortaya çıkan semptomları azaltmaktan ziyade, danışanda farkındalık ve kabulle değişimi sağlamaya çalışırlar. Hümanist ekolün kurucularından Carl Rogers bireyin duygu ve düşüncelerini eleştirilmekten çekinmeden, izleniyor olmanın verdiği güven duygusuyla hür bir şekilde ifade edebileceği kabul durumu oluşturmanın önemine vurgu yapmaktadır (Dryden ve Still, 2006).

Hümanistik yaklaşımın bir metodu olan "ben ötesi" ve Budist psikoloji, birey ve evrenin ayrılmaz bir bütünlük içerisinde olduğunu savunur (Germer, 2004). Hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi varoluşsal durumlarla ilgili problemleri azaltmak bilinçli farkındalık alıştırma çalışmalarının temel hedefidir. Bilinçli farkındalık alıştırma çalışmaları buradaki problemi hayattaki yaşanmak zorunda olunan bu olgularla kurduğumuz ilişkinin nasıl olduğudur. Budist psikoloji gibi hümanistik ekol de bireyin öz kapasitesini sağlıklı ve fonksiyonel hale getirilmesini önemser. Yaşadıklarımızın farkında olabilmeyi, aldığımız kararların sorumluluğunu üstlenebilmeyi ve korkularla baş edebilmeyi öğrenmeye odaklanır (Özyeşil, 2011)

2.1.2.4 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-Davranışçı terapi ekolü ve Budist öğretinin ortak noktası, dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz görüşüdür. Bunun yanında Bilişsel-Davranışçı terapi

ekolü ve Budist öğretisi; düşüncelerin nasıl ortaya çıktığını, bazı düşünce ve arzuların ortaya çıkardıkları sonuçları kavramayı sağladığı, bu düşünce ve arzuların üstesinden gelmek için zihinleri nasıl eğitmeleri gerektiği konusunda kılavuzluk ederler (Gilbert, 2009).

Dikkat düzenleme, duygu düzenleme, üstbiliş, maruz bırakma gibi metotlar farkındalık odaklı terapi yaklaşımlarında kullanılmaktadır. Bu metotlar bilişsel-davranışçı terapi tekniklerinde kullanılan değişim mekanizmalarıyla benzer özellikler gösterir. Bu nedenle farkındalık odaklı terapi yaklaşımları, davranışçı terapilerin 3. dalgası olarak görülür (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli farkındalık uygulamalarının bilişsel-davranışçı ekolden farklı olan yönleri de vardır. Bilinçli farkındalık düşüncelerin gerçekçi ya da çarpıtılmış olmasıyla ilgilenmez, gerçekçi olamayan düşüncelerin değiştirilmesiyle uğraşmaz. Bilinçli farkındalık uygulamalarında danışanlara düşünceleri değerlendirme yapmadan gözlemlenmeleri öğretilir. Başka bir fark ise, bilişsel-davranışçı yaklaşımda düşünce veya davranış değiştirmek gibi amaçlar varken, bilinçli farkındalık uygulamalarında düşünce veya davranışla uğraşmadan, bu düşünce ve davranışın farkına varılarak çözüme ulaşmak hedeflenir (Baer, 2003).

2.1.3 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu araştırdıkları çalışmada, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Carmody ve Baer' in (2008) geliştirdiği bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına 174 yetişkin katılmıştır. Katılan 174 yetişkinin bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine, medikal ve psikolojik semptomlara, psikolojik iyi oluş hallerine etkisinin incelendiği araştırmada, katılımcıların bilinçli farkındalık ve iyi oluş hallerinde artış, stres düzeylerinde ve semptomlarında azalma olduğu bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık tabanlı eğitim programının ergenlerin iyilik, sosyal gelişim ve duygusal yeterlilikleri üzerine etkisini yönelik yapılan araştırmada, 246 ergen öğrenci üzerinde yarı deneysel bir yöntem izlenmiştir. Öğrencilere eğitim öncesinde ön test

uygulanmış, günde 3 kez verilen dikkat eğitiminin sonucunda eğitime katılan ve katılmayan öğrencilerin iyimserlik puanları anlamlı derece farklılaştığı son test sonuçlarından anlaşılmıştır. Öğrenme ortamındaki sosyal ve duygusal yeterlilik konusunda da puanların eğitime katılan ve katılmayan bireyler arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010)

Bilinçli farkındalık becerileri ve kaygıyla ilgili bilişsel süreçler, (günlük sigara içen yetişkinler üzerine pilot uygulama) konusunda yapılan bir araştırmada günlük sigara içen yetişkinlerden örneklem oluşturulmuş ve anksiyete ile günlük sigara içen yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında kısmi olarak negatif yönde ilişki bulunmuştur (Luberto, McLeish, Zvolensky ve Baer, 2011).

Bowlin ve Bear (2012) yaptığı araştırmada, bilinçli farkındalık, kendini kontrol etme ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişki incelenmiş, araştırmaya 280 üniversite öğrencisi katılmıştır. Hem bilinçli farkındalık hem de öz kontrol psikolojik iyi oluşla pozitif yönde, genel psikolojik sıkıntıyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşla anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur.

Harne (2017) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin bilişsel becerileri üzerine bilinçli farkındalığın etkisi araştırılmış, öğrenmeyi en üst düzeye çıkarmak için öğretmenlerin öğrencilerin zihinsel durumlarını hazırlamaları gerektiği belirtilmiş. Tekrarlanan bilinçli farkındalık pratiklerinin meditasyon ve çeşitli bilişsel becerilerin öğrenmeye karşı tutumu güçlendirdiği sonucuna varılmıştır.

Türkiye’ de bilinçli farkındalık konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde; 15-17 yaş arasındaki ergenlerin bilinçli farkındalıklarıyla problemlerli internet kullanımları arasındaki ilişki incelenmiş, araştırma sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalıklarıyla problemlerli internet kullanımları arasında negatif yönlü, güçlü bir ilişki ortaya konulmuştur (Şehidoğlu, 2014).

Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiş, 452 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygılı bağlanma biçimi, güvenli bağlanma biçimi ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında negatif, bilinçli farkındalık

düzeyi ve kaçınan bağlanma biçimi arasında ise pozitif, rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile kaygılı bağlanma biçimi, kaçınan bağlanma biçimi ve güvenli bağlanma biçimi arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Travma ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Albayrak, 2015).

Dömmez (2018) tarafından çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Örneklem olarak 12-55 yaş aralığında 1119 katılımcı seçilmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığını negatif yönde yordadığı, bilinçli farkındalığın ise yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı ortaya konulmuştur.

Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalığın öz anlayış ve pozitif duygu ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu saptanmıştır. Bu çalışmada ulaşılan sonuçlardan birisi de bilinçli farkındalık ve stres, kaygı, depresyon, negatif duygu değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur.

Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi konusunda yapılan araştırmada, araştırmaya alkol ve madde bağımlılığı tedavi ve eğitim merkezinde yatarak tedavi gören 191 kişi bağımlı grup olarak, 75 öğretmen, 25 banka memuru da bağımlı olmayan grup olarak alınmıştır. Farkındalığı etkileyen etmenler bağımlı grupla bağımlı olmayan grup arasında farklılaşmıştır. Farkındalık terapisinin bağımlı gruplarla çalışırken faydalı olabileceği sonucuna varılmıştır (Ögel ve diğerleri, 2014).

Ülev (2004) 414 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarının; depresyon, kaygı ve aktif stresle olan ilişkisi incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ile iyimserlik yaklaşımı, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile boyun eğici ve kendini suçlayıcı yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

2015-2016 yıllarında Atatürk Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 601 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli

farkındalık ve duygu düzenleme puanları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin özerklik değişkenini yordadığı saptanmıştır (Karabacak ve Demir, 2017).

2.2 Bağımlılık

Bağımlılık, genel hatlarıyla bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa engel olunamayan bir şekilde istek duymak ya da başka bir gücün kontrolü altına girmek olarak tanımlanabilir. Latince “*addicere*” kelimesinden gelmektedir, “kendini bir şeye ya da bir başkasına adanmak” veya “ birisine köle olmak” gibi de tanımlanabilir (Uzbay, 2009).

Ögel’ e (2010) göre, bağımlılık ifadesi tanımlanırken temel kıstas olarak “vücuda yabancı bir madde alma” yer alsın da; günümüzde gelişen teknoloji ve davranışsal değişiklikler de bir tür bağımlılık olarak ele alınmaya başlanmıştır.

Bağımlılık konusunda tanı koymak için üç durumun varlığından söz edilebilir: Kötüye kullanım; bir maddenin ya da ilacın herhangi bir hastalığın tedavisi dışında neşelenmek veya rahatlamak gibi amaçlar için kullanılmasıdır. Alışkanlık; maddenin fiziksel yoksunluğunun dışında psikolojik olarak yoksunluğunu hissedip mütemadiyen kullanılmasıdır. Tutkunluk; bir süredir kullanılan maddeye fiziksel ve psikolojik olarak bağımlı duruma gelmektir. Tutkunluk; hem kişinin kendisine hem çevresinde bulunan kişilere hem de topluma zarar veren bir süreçtir (Ay, 2013).

Goodman (1990) bağımlılığı, bir davranış yapılanması şeklinde tanımlarken, bu tekrar eden davranış yapılanmasında; kişi davranışı engellemek için birçok kez girişimde bulunmasına rağmen başarısız olmakta, ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlara karşın sürdürülmesi olarak ifade etmektedir. Ayrıca kişi bağımlılık yapan davranış veya nesne konusunda eylemde bulunduğu hem keyif almakta hem de iç rahatsızlığından kurtulmaya çalışmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde bağımlılık, davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı olmak üzere iki grupta incelenmektedir (Dilbaz, 2013).

2.2.1 Madde Bağımlılığı

Kobb' a (2006) göre madde bağımlılığı; madde arama, maddeyi almak için zorlama, maddenin alımı kısıtlanması kontrol kaybı, maddeye ulaşım engellendiğinde olumsuz bir duygusal durum yaşanması olarak zamanla tekrarlama olasılığı olan bir bozukluktur. Madde bağımlılığı bir beyin hastalığıdır. İlaça benzer bir maddenin kullanan kişinin beynine tesir etmesi sonucunda, kişinin bu maddeden keyif alması ve bu maddeden aldığı keyfi devam ettirmek adına maddenin yokluğu hissedildiğinde meydana gelen huzursuzluğu ortadan kaldırmak için sürekli ya da belli aralıklarla maddeyi yeniden kullanma yoluna gitmesidir (Uzbyay ve Yüksel, 2003).

DSM-IV' te kişinin kendisinde oluşturduğu psikolojik, bilişsel ve davranışsal etkilerin farkında olmasına rağmen madde kullanmaya devam etmesi en öne çıkan tanı kriteri olarak görülmüştür. Maddeden aldığı hazı devam ettirmek için bireyin sürekli artan dozda madde kullanma isteği oluşur, madde alınmadığında yoksunluk belirtisi ve zorlayıcı madde alımı davranışı ve yinelenen madde alımı madde bağımlılığının özellikleri olarak belirtilmektedir.

Uzbyay' a (2009) göre, madde bağımlılığına sahip kişilerde maddenin etkisi ile beyindeki ödül sisteminin uyarılması sonucu kişi kendisini olduğundan daha iyi ve güçlü hissetmektedir. Bu sebepten dolayı kişi aynı hissiyatı yakalamak için gün geçtikçe madde kullanım dozunu arttırmaktadır. Madde alınmadığında ise bahsedilen bu yalancı iyilik ve güçlülük hali yakalanamadığı için kişide yoksunluk belirtileri oluşmaktadır. Madde bağımlılığı sadece uyuşturucu ya da kimyasal maddelere ya da alkol ve sigaraya değil kahve, çikolata gibi besin maddelerine de olabilmektedir. Madde bağımlılığı sadece bağımlı olan kişinin yaşamını değil, bu kişilerin çevresindeki kişilerin yaşamını da olumsuz yönde etkilemektedir.

2.2.2 Davranışsal Bağımlılık

Vücuda herhangi bir madde alımı olmadan bir davranışın kontrolsüz bir şekilde ortaya koyulması sonucu oluşan bağımlılıklar davranışsal bağımlılık olarak kabul edilir (Griffiths, 2005). Bir başka tanımda ise kişinin, kendisine ya da çevresindekilere zarar veren davranışlar göstermesine sebep olan dürtü ve güdülere engel olamamasına, davranışa başlamadan önce kişinin heyecanının ve gerginliğinin artmasına, yapılan davranış sırasında ve sonrasında ise haz ve rahatlama hissetme hali davranışsal

bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Özkorumak ve Tiryaki, 2009). Köknel (1998) davranışsal bağımlılığı, belirli davranışların kontrolsüz, aşırı ve normal olmayan düzende ortaya koyulması sonucu bireyin ruhsal, fiziksel ve zihinsel bakımdan olumsuz biçimde etkilenecek bireyin günlük aktivite ve işlevlerinde düzeninin bozulması ve toplumsal yapıya uyum sağlamakta güçlük çekilmesi biçiminde tanımlamıştır.

Davranışsal bağımlılıkta bireyler hem maddi hem de manevi problemler yaşayabilmektedir. Birey bağımlılığın oluşturduğu maddi külfeti karşılayabilmek adına hırsızlık, karşılıksız çek yazma, vb. gibi kanuna aykırı davranışlarda bulunabilir evlilik ve sosyal hayatlarında bağımlılıktan ötürü problemler yaşayabilirler.

Davranışsal bağımlılığın doğal tarih, fenomenoloji, tolerans, örtüşen genetik katkı, nörobiyolojik mekanizmalar ve tedaviye yanıt gibi DSM-V' te önerilen bağımlılık tanılamasına dayanak oluşturan birden fazla alanda madde bağımlılığına benzetildiği görülmektedir. DSM-V' te madde alımıyla ilişkili olan veya olmayan davranışların hepsi madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları bölümü altında ele alınmıştır. Madde alımı ile ilişkili olmayan bozukluklar başlığı altında yalnızca kumar bozukluğu ele alınmıştır. Fakat akıllı telefon bağımlılığı, İnternet, alışveriş, teknoloji bağımlılığı da DSM' de yapılan yeni düzenlemelerle bu kategoriler arasına girmesi gerektiği düşünülmektedir (Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010).

Davranışsal bağımlılığın temel öğeleri altı basamak ile açıklanmıştır. İlk aşama bilişsel meşguliyettir. Bu aşamada bireyin rutin yaşamında arzu ettiği, olmadığında kişide sıkıntıya sebebiyet veren ayrıca kişinin duygu ve düşüncelerini kontrol altına alan takıntılar oluşur. İkinci basamak, duygu durum değişikliğidir, bireyin göstermiş olduğu eylemin sonucunda duygu durumunun değişmesidir. Üçüncü basamak toleranstır. Tolerans aşamasında birey yaptığı davranıştan elde ettiği ilk hazza ulaşmak için davranışın miktarını arttırır. Dördüncü basamak olan yoksunlukta kişinin tolerans gösterdiği davranış durduğunda veya engellendiğinde, kişide sinirlilik, titreme, karamsarlık gibi negatif duyguların oluşmasıdır. Beşinci basamak çatışma aşamasıdır. Bu aşama da bağımlı olan kişilerin çevreleriyle çatışma yaşadığı ve problemlerin ortaya çıktığı aşamadır. Altıncı basamak olan nüksetme basamağında ise, kişi bağımlı

olduğu davranışı bıraksa ya da kontrol altına alsada dahi tekrardan bu davranışa başlayabileceği olasılığının olması şeklinde nitelendirilebilir (Griffiths, 2000).

2.2.3 Cep Telefonu Bağımlılığı

Teknoloji geliştikçe iletişim ve bilişim teknolojilerinin gelişimi de hızlı bir şekilde sürmektedir. Mobil telefonlar, sosyal paylaşım siteleri ve internet hayatın vazgeçilmez öğeleri halini almaktadır. Mobil telefonların bu kadar yoğun bir şekilde yaşamın içinde yer almasını, taşınabilirlik özelliği sayesinde telefonun bireylerin her alanına girmesine bağlanabilir. Diğer bir özellik olan ulaşılabilirlik özelliği nedeniyle kişiler telefonları yanlarında olmadığında eksik hissedebilmektedir. Bu duruma bakıldığında insanlar telefonları yanlarında olduğunda kendilerini daha güvende hissedebilmektedirler. İlk zamanlarda sadece telefon görüşmesi yapmak ve kısa mesaj göndermek amacıyla kullanılırken teknolojinin gelişmesiyle değişerek arama yapmak, mesaj göndermek, internete bağlanmak, uygulamalar üzerinden bankacılık işlemlerini gerçekteşirmek, oyun oynamak, istenildiğinde aile ve arkadaşlarla bağlantı kurmak gibi özellikleri sayesinde yaşamın vazgeçilmezi haline gelmiştir (Yılmaz, 2015).

Ülkemizde gün geçtikçe artan bir cep telefonu kullanımından söz etmek mümkündür. Yoğun olarak gençler tarafından kullanılıyor olsa da tüm yaş kategorilerinde yaygın şekilde cep telefonu kullanımı görülmektedir. Hatta cep telefonuna sahip olma yaşı ilkokul seviyesine kadar düşmüştür. Bu durumda önemli bir etken ailelerin çocuklarına kolay bir şekilde ulaşma isteğinin yanında çocukların isteklerine karşı koyamaması da etkili olabilmektedir.

Cep telefonları gelişen teknolojiyle birlikte akıllı telefonlara evrilmiş, artan fonksiyonları sayesinde iletişim aracı olmanın yanında görüntülü konuşma, mesajlaşma, müzik dinleme, oyun oynama, internete girme, sosyal medyada aktif olma ve sosyal medya üzerinden arkadaşlarıyla iletişim kurma gibi olanaklar da sağlar hale gelmiştir. Bu durum iletişimi kolaylaştırması açasından avantaj olarak görölse de çocuk ve gençlerin yüz yüze iletişim yerine sosyal medya üzerinden iletişimi tercih etmeleri onların donuk, hissiz iletişim kurmalarına sebep olabilmektedir.

Bu kadar çok özelliğe kolay bir şekilde ulaşmamızı sağlayan, bilgisayarlara ait birçok özelliği de taşıyan cep telefonları teknolojiyi avucumuzun içine getirmektedir. Günümüzde en çok kullanılan teknolojik ürünler olan cep telefonlarının kullanımı

hızla artmakta bu artış hayatı bazı alanlarda kolaylaştırırsa da kullanıcıları psikolojik açıdan olumsuz şekilde etkileyerek bağımlılık sorununu ortaya çıkarmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017).

Bağımlıktan bahsedildiğinde ilk olarak akla madde kullanımı gelse de, bunun yanında vücuda herhangi bir madde alımı olmadan, kişinin günlük aktivitelerinde bozulmaya sebep olan, madde bağımlılığına benzeyen ve belirli bir davranışın tekrar tekrar gösterilmesi de bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. DSM-V’ te bağımlılık olarak kabul edilen kumar bağımlılığı buna örnek gösterilebilir. Yapılan araştırmalar oyun oynamak, internet üzerinden sohbet etmek cep telefonu vasıtasıyla kolay ve sürekli erişilebilen uyuşturucu ve madde bağımlılığıyla da bezer bağımlılık belirtileri gösteren unsurlardır (Grant ve diğerleri 2010).

Cep telefonları özellikleri itibariyle kullanıcılarının işlevsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Yeni nesil, gelişmiş teknoloji araçlarıyla çevrili bir dünyada yetiştikleri için gelişen teknolojinin getirdiği yeniliklere daha kolay uyum sağlamaktadırlar (Jin, Yoon ve Ji, 2013).

Cep telefonları özellikle de akıllı telefonlar daha geniş alanda daha fazla etkileşime ulaşım imkanı sağladığı için hayatın ayrılmaz bir parçası durumuna gelmiştir (Alfawareh ve Jusoh, 2014). Günümüzde her durumda cep telefonuna başvurulmakta, derslerde ya da seminerlerde not almak yerine fotoğraf çekilmektedir. Bir cihaza hayatın her alanında bu kadar bağlı olunması birçok risk faktörünü de beraberinde getirmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Son zamanlarda “cep telefonu bağımlılığı” çoğu toplumda önemli bir konu haline gelmiş, oyun, sohbet ve porno gibi internet temelli faaliyetlerin ilaç ve maddenin kötüye kullanımındaki gibi bağımlılıkla yakın oranda görülme sıklığı olduğu araştırmalarda tespit edilmiştir (Kwon ve diğerleri, 2013). Bu durum da gençlerin cep telefonu ve akıllı telefon kullanımının olumsuz etkilerine karşı daha açık hale gelmelerine sebep olmaktadır. Cep telefonu kullanımı birçok yönden hayatı kolaylaştırırsa da psikolojik açıdan bazı problemler yaşanmasına sebep olmaktadır. Bakıldığında en önemli problem olarak da cep telefonu bağımlılığı gösterilebilir (Kim, Lee, Lee, Nam ve Chung, 2014).

İngiltere’ de Posta İdaresince yaptırılan bir araştırmada; araştırmaya katılanların %53’ ünün akıllı telefonlarını bulamadıklarında, telefonlarının şarjları bittiğinde veya baz

istasyonlarından telefonlarına sinyal gelmediğinde yani telefonları çekmediğinde tedirgin hissettiklerini belirtmiştir. Erkeklerin %58' i ile kadınların %48' inin bu endişeyi yaşadıkları ve katılanların %9' unun ise; akıllı telefon kapalı olduğunda, kendilerini stresli hissettikleri bildirmiştir. Bu durum sosyal yaşamı kaçırma ya da sosyal yaşamdan uzak kalma olarak tanımlanan “nomofobi” olarak ifade edilmektedir (Bahi ve Delulius, 2015). Sürekli mesaj veya çağrı olup olmadığını kontrol etme, kapsama alanı dışı veya kullanımın sınırlı olduğu yerlerde kaygı ve gerginlik yaşama, telefonu sürekli açık bırakma, yatağa cep telefonu ile birlikte girme, telefonu uyurken dahi ulaşabileceği kadar yakın bir yere bırakma nomofobik bireylerin genel özellikleridir (Bragazzi ve Puente, 2014).

2.2.3.1 Cep Telefonu Bağımlılığının Sebepleri

Bireylerde cep telefonu bağımlılığının görülme olasılığını arttıran etmenler ise;

- 1) Umutsuzluk, güvensizlik içinde olan ve başkalarıyla bağlantı kurmaya çalışan kişiler,
- 2) Cep telefonun aşırı kullanımı ve bu durumun alışkanlık haline getirilmiş olunması ayrıca kişinin akıllı telefon kullanımını kontrol edemeyip kontrol kaybı yaşaması,
- 3) Psikolojik güçlükler (aşırı bağlanma ve bağımlılık, ayrılma kaygısı, tutukluluk, azalmış sabır)
- 4) Günlük hayatın işlevselliği ile ilgili tehditler; günlük hayatın düzensiz olması, bağımsız olan günlük işleyişte gerileme, sağlık sorunları, akademik zorluklar,
- 5) Kişiler arası ilişkilerin bozuk olması ve uyumsuz olduğuna dair hissedilen duygular olarak ifade edilmiştir (Ko, Kim ve Lee, 2012).

Lin ve diğerlerine (2016) göre cep telefonu bağımlılığını tanılamak için çeşitli kriterler öne sürülmüştür. Bunlar;

Kriter A: Üç aylık dilim içerisinde bireyde klinik açıdan kayda değer bozulmalara yol açması. Sıralanan maddelerden en az 3 tanesinin görülüyor olması.

1. Cep telefonu kullanma isteğine karşı koymada başarısızlık,

2. Cep telefonu kullanılmadığı zamanda yaşanan kaygı,
3. Cep telefonunu hedeflenenden daha fazla kullanılması,
4. Cep telefonu kullanımı azalma ya da tamamen bırakma girişimlerinde başarısız olma,
5. Cep telefonu kullanımına ya da kullanımıyla mücadele etmeye çok fazla zaman harcanması,
6. Aşırı cep telefonu kullanımının fiziksel veya psikolojik problemlere sebep olduğunun bilinmesine rağmen kullanımının bırakılamaması.

Kriter B: Fonksiyonel etki. Sıralanan maddelerden 2 veya daha fazlası mevcutsa.

1. Fiziksel veya psikolojik sorunlarla karşılaşıldığında aşırı cep telefonu kullanımı,
2. Tehlikeli olabilecek durumlarda dahi cep telefonu kullanımı (Araba kullanırken v.b.)
3. Günlük yaşam aktivitelerinde bozulmalara sebep olan aşırı kullanım (sosyal ilişkilerde sorunlar yaşanması, ders başarısının düşmesi v.b.)
4. Cep telefonun aşırı kullanımının bireysel problemlere yol açması ve çok fazla zaman harcanması

Kriter C: Ayrı bir bozukluk olarak düşünülmesi kriteri.

1. Cep telefonu bağımlılığı obsesif-komplüsif bozukluk ve bipolar bozuklukla açıklanamaz. Cep telefonu bağımlılığını ayrı bir bozukluk olarak değerlendirmek gerekir.

2.2.3.2 Cep Telefonu Bağımlılığının Sonuçları

Cep telefon bağımlılığının dikkat bozukluğu, depresyon, anksiyete, hiperaktivite ve sosyal fobi gibi birçok psikolojik rahatsızlıklara yol açtığı bulunmuştur. Bireyler cep telefona olan bağılıkları sebebiyle sosyal çevreleriyle bağlantılarını koparmakta, kendi içlerine kapanmakta, asosyal bireyler yetişmekte, sosyal hayata olan ilgileri azalarak yüz yüze kurulacak ilişkilerden uzak durmaktadırlar. Cep telefonu bireyler

arasında etkileşimi arttırsa da bireylerin birbirinden uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Alikaşifoğlu, 2012).

Cep telefonun aşırı kullanımının yüz yüze iletişimi de olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Cep telefonu yanında olmadığına bireyler kendilerini boşlukta hissetmekte, sürekli olarak akıllı telefonlarını kontrol etmeye çalıştıkları görülmüştür. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri artıkça bu durum onların sosyal yaşam becerilerini ve sözel iletişimlerini olumsuz etkilemekte, eğitimde zorluklara neden olmakta ve öğrencilerin eğitim sürecini verimli bir şekilde geçirmeleri açısından olumsuz etkilemektedir (Kahyaoğlu, Kurt, Uzal ve Özdilek, 2016)

Aşırı cep telefonu kullanımı yorgunluk, uykusuzluk, hareketli yaşamda azalma, bağışıklık sisteminde sorunlar, kişisel hijyene dikkat edilmemesi, sosyal yaşamdan kendini soyutlama, fiziksel problemler, günlük işleri ihmal etme, aile ilişkilerinde sorunlar yaşama, cinsel saldırı, siber zorbalık, pornografi, ders başarısında düşme gibi sorunlara yol açabilmektedir (Gross, 2004).

2.2.4 Cep Telefonu Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

İsviçre’ de gençler arasında akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı konusunda yapılan araştırmada, İsviçre’ de meslek lisesinde öğrenim gören 1519 öğrenci çalışmada yer almıştır. Daha düşük fiziksel aktivitede bulunan ve yüksek stres rapor edilen öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğunu saptanmıştır. Alkol tüketimi ya da alkol bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki bulunamamıştır (Haug ve diğerleri, 2015).

Üniversite öğrencilerinin problemleri internet ve cep telefonu kullanımının klinik belirtileri ve duygusal zekanın rolü konusunda yapılan araştırma İspanya’ nın Barcelona kentindeki Ramon Llull Üniversitesi’ nde öğrenim gören 365 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Cep telefonunun problemleri kullanımı üniversitenin değişik bölümlerinde okuyan öğrenciler arasında farklılık gösterirken, Psikolojik rahatsızlık göstergeleri, internet ve cep telefonunun problemleri kullanımından daha az derece de etkilendiği sonucu saptanmıştır (Beranuy ve diğerleri, 2009).

Kız öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ve algılanan ebeveyn yetiştirme tutumları üzerine yapılan bir araştırmada örneklem 155 kız öğrenciden oluşturulmuştur.

Araştırma sonucunda baba yetiştirme tutumunun kız çocukların cep telefonu bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı, anne yetiştirme tutumuna göre kız çocukların cep telefonu bağımlılığı anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır (Toda, Ezoe, Nishi, Mukai ve Morimoto, 2008).

Erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında cep telefonu aktiviteleri ve bağımlılık konusunda yapılan bir araştırmaya, 164 üniversite öğrencisi katılmıştır. Erkek ve kadın katılımcılar arasında cep telefonu bağımlılığı anlamlı ölçüde farklılaşsa da, cep telefonu bağımlılığına sebep olan en güçlü cep telefonu aktivitesi ise sosyal bağlantı arzusu olduğu ortaya konulmuştur. Cep telefonunun işlevselliği arttıkça cep telefonu bağımlılığı riskinin de giderek artma ihtimali olduğu saptanmıştır (Roberts, Honore, Yaya ve Manolis, 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı ile stres, akademik performans ve yaşamdan memnuniyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya 19 ila 50 yaş arasındaki yetişkin 14 kişi katılmıştır. Akıllı telefonların hayatı büyük ölçüde kolaylaştırmasının yanında patolojik kullanım sonucunda psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Geleneksel klinik yaklaşım ya da görüşmelerin bu problemin çözümünde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların akıllı telefonlarıyla günlük aktiviteleri incelenmiş, günlük aşırı kullanım olan katılımcıların potansiyel olarak bağımlı olma ihtimali güçlü bulunmuştur (Lee, Ahn, ve Choi, 2014).

Hiyerarşik bir kişilik modeli ve cep telefonu bağımlılığı konusunda yapılan araştırmanın örneklemini 346 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. 3M Hiyerarşik Kişilik modeli, duygusal dengesizlik ve materyalizmin temel özellikleri cep telefonu bağımlılığıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Dürtüsellik ise cep telefonu bağımlılığıyla doğrudan pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Roberts, Pullig ve Manolis, 2015).

Cep telefonu bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalarda ise Şentürk (2017) tarafından lise öğrencilerinde cep telefonu bağımlılığının yaşam kalitesine etkisi incelenmiş araştırmanın örneklemini İstanbul Küçükçekmece İlçesinden 250 lise öğrencisi oluşturmuştur. Cinsiyet ile cep telefonu bağımlılığı ilişki ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kız öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ölçeği puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmiş, sosyal kaygı düzeyleri incelenirken gittikçe artan ve hayatımızın her anını saran telefon kullanımlarının ergenler üzerindeki sosyal kaygı derecesini ve bunların yaş, cinsiyet, eğitim gibi faktörlere bağlı olarak nasıl değişkenlik gösterdiği araştırılmıştır. 14–18 yaş grubu ergenlerde algılanan mobil telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var olduğunu araştırmak üzere "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda problemlili mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin günlük telefon kullanma süreleri ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat problemlili mobil telefonu kullanma ile günlük kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Yılmaz ve diğerleri, 2015).

Mert ve Özdemir (2018) tarafından yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi incelenmiş, yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkilediği ortaya konulmuştur. Kişilerin yalnızlık duygusunu yaşama durumları yoğunlaştıkça ellerindeki akıllı telefonlarla uğraşma ve ellerinden bırakamama durumunun arttığı görülmüştür.

İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya 137 kadın, 93 erkek toplamda 230 kişi katılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Aynı şekilde internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur (Tohumcu, 2018).

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya 93 erkek, 107 kadın toplamda 200 lise öğrencisi katılmıştır. Ergenlerin özgüven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, ergenlerin özgüven düzeyleri üzerinde cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve fiziki algı faktörlerinin etkili olduğu, ebeveyn tutumlarının ergenlerin özgüven düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığı, akademik başarı algısı ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Dirik, 2016).

Yıldırım (2018) tarafından ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiği araştırmaya 313 kadın, 358 erkek toplam 671 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların akıllı telefon

bağımlılığı puanlarının cinsiyete, ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olma durumuna ve ailelerinin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Akademik başarı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine analiz sonuçlarına göre akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluşları ve anne-baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordayıp yordamadığını belirlemek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre ebeveyn kabul/ilgi boyutu dışındaki diğer tüm değişkelerin akıllı telefon bağımlılığının negatif yönde anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

3.1 Araştırma Deseni

Bu araştırmada, ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cep telefonu bağımlılığıyla ilişkisi incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli kullanılmış, betimsel nitelikte bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığı ya da derecesi araştırılan modeldir (Karasar, 2013). Araştırmanın bağımlı değişkenlerini ortaöğretim kurumları öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve cep telefonu bağımlılığı oluştururken, bağımsız değişkenlerini cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, günlük cep telefonu kullanım süresi ve kardeş sayısı oluşturmaktadır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Amasya İlinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerdir. Örneklemi ise araştırmacının Gümüşhacıköy' de görev yapmasından ötürü ulaşılabilirlik açısından Gümüşhacıköy İlçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi okul türüne ve sınıf düzeyine göre tabakalı örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Örneklemde 281 kadın (%58), 199 erkek (%42) toplam 480 gönüllü öğrenci yer almıştır. Bazı ölçeklerin boş bırakılmasından, bazılarının da tek düze işaretleme yapılmasından ötürü 412 veri kullanılabilmiştir. Örneklemde yer alan öğrencilerin %25' i 9. Sınıf, %23' ü 10. Sınıf, %25' i 11. Sınıf ve %27' si 12. Sınıfta öğrenimlerine devam etmektedir. Öğrencilerin %29' u Sağlık Meslek Lisesinde, %28' i Anadolu Lisesinde, %25' i Çok Programlı Anadolu Lisesinde, %18 de İmam-Hatip Lisesinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %12' si günde bir saatten az cep telefonu kullandığını, %27' si 1 ile 2 saat arasında cep telefonu kullandığını, %38' i 3 ile 4 saat arasında cep telefonu kullandığını, %23' ü de 5 ve saha fazla saat cep telefonu kullandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 4' ünün hiç kardeşi olmadığı, %31' inin 1 kardeşi olduğu, %38' inin 2 kardeşi olduğu, %16' sının 3 kardeşi olduğu, %11' inin 4 ve daha fazla kardeşi olduğu görülmüştür.

3.3 Veri toplama araçları

Bu çalışmada katılımcıların kişisel ve demografik bilgilerine ilişkin soruların yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu”, bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeye yönelik, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, cep telefonu bağımlılığı düzeylerini ölçmeye yönelik “Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada bireylerin demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Araştırmada, katılımcıların farkındalık düzeyini ölçmek için geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Brown ve Ryan (2003) tarafından deneyimlere karşı dikkatli olma ve anda yaşananları fark etme becerilerini konusunda bireyler arasındaki farklılıkları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek on beş maddeden oluşmaktadır ve sonucunda tek bir toplam puana ulaşılmaktadır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da tek faktörlü yapı teyit edilmiştir. 6’lı Likert Tipi (1=hemen hemen her zaman, 2=çoğu zaman, 3=bazen, 4=nadiren, 5=oldukça seyrek, 6=hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçektir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bilinçli farkındalığın da yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orjinalinin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.82$ bulunmuştur. Dört hafta sonra ölçek aynı gruba tekrar uygulanmıştır, ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği $r=.81$ bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003). Ölçeğin ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla sürekli duygu durum ölçeği, beş büyük kişilik özelliği, öz bilinç ölçeği, bilinçli farkındalık/farkındasızlık ölçekleri kullanılmış aralarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçek 2011 yılında Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Dil eş değerliğini test etmek amacıyla iki öğrenci grubuyla çalışılmıştır. Birinci gruba ilk olarak ölçeğin orijinal formu, üç hafta sonra ise Türkçeye adapte edilmiş formu uygulanmıştır. İkinci gruba ise öncelikle ölçeğin Türkçeye adapte edilmiş formu, üç hafta sonra da orijinal formu uygulanmıştır. İki uygulama arasında da yüksek oranda pozitif yönlü korelasyon olduğu görülmüştür ($r=.95$; $r=.96$) (Özyeşil ve diğerleri, 2011).

3.3.3 Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği

Katılımcıların cep telefonu bağımlılığını ölçmek amacıyla Chóliz (2012) tarafından geliştirilen cep telefonu bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türk Kültürüne adapte, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çelik ve Fırat (2017) tarafından yapılmıştır. Çalışmaya Amasya İlinde farklı liselerde öğrenim gören 159 erkek, 253 kadın toplamda 412 öğrenci katılmıştır. Ölçeğin adapte çalışmaları kapsamında grup çevirisi ve geri çeviri metodu kullanılmıştır. Dilsel eşdeğerlik çalışmasının ardından madde analizi geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve uyum indekslerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir (RMSEA=.094, CFI=.96, TLI=.96). Bu analizlerden elde edilen verilere bakıldığında cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin orijinal formunun faktör yapısı Türk lise öğrencilerinde de benzer sonuçlar verdiği ölçeğin yeterli düzeyde geçerliğe sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için tamamı ve alt boyutlarının Cronbach α değeri hesaplanmış, bu değer ölçeğin tamamı için .92, alt boyutlar için ise .77 ile .87 olarak bulunmuştur. Yapılan iki ayrı güvenilirlik çalışması sonucunda Spearmann Brown korelasyon değeri .85 olarak saptanmıştır (Çelik ve Fırat, 2017).

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçme araçları, Amasya İli Gümüşhacıköy İlçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 480 gönüllü öğrenciye doğrudan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş, yanıtız soru bırakmamaları rica edilmiş ve samimi olmayan yanıtlardan kaçınmak için isim yazmalarına gerek olmadığı vurgulanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin tek değişkenli ve çok değişkenli normallik koşulunu sağlayıp sağlamadığı analiz edilmiştir. Katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ölçeği, cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin alt ölçekleri olan yoksunluk, kontrolsüzlük ve tolerans boyutlarından ve bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar standardize edilmiş ve uç değer olarak kabul edilen 7 adet veri veri setinden çıkarılmıştır (Fidell ve Tabachnick, 2013). Araştırmada çok değişkenli normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri aracılığıyla tespit edilmiştir. Çok

değişkenli normalliğin kontrolü doğrudan yapılamadığından varsayın Mahalanobis uzaklıkları aracılığıyla kontrol edilmiştir (Can, 2016). Bağımlı değişkenlerin puan dağılımlarının normal olup olmadığına Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testleriyle incelenmiştir. Her iki test sonucu puanların normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Analizler bağımlı değişkenlere ait tüm ölçümlerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermiştir. Ancak bununla birlikte Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilks testlerinin veri sayısının fazla olması durumunda normallikten küçük sapmalara duyarlı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle verilerin normal dağılıp dağılmadığına çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Değişkenlere ait dağılımın betimsel istatistikleri Tablo-1' de sunulmuştur.

Tablo 1: Ölçme Araçlarına Ait Betimsel İstatistikler

	CBÖ	Yoksunluk	Kontrolsüzlük	Tolerans	BFÖ
Ortalama	34.37	16.64	6.08	11.64	62.33
Medyan	33	16	5	12	62
Varyans	365.17	91.03	21.20	46.48	195.54
Standart Sapma	19.10	9.54	4.60	6.81	13.98
Ranj	85	36	24	28	64
Çarpıklık	.260	.155	.972	.137	-.297
Basıklık	-.641	-.822	1.00	-.770	-.500

Her üç ölçme aracına ait betimsel istatistikler incelendiğinde genel olarak ortalama ve ortanca değerlerin birbirine oldukça yakın olduğu dolayısıyla dağılımların simetrik olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.0-1.0 aralığında olması normallikten önemli bir sapma olmadığını göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

Varyansların homojenliği Levene Testiyle sınanmıştır. Çalışmada bağımsız değişkenler olarak cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, günlük cep telefonu kullanım süresi ve kardeş sayısına yer verilmiştir. Bağımlı değişkenler ise Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık leklerinden alınan puanlardır. Birden fazla bağımlı değişken üzerinde tek bir bağımsız değişkenin etkisi incelendiğinden Tek Yönlü MANOVA' dan yararlanılmıştır (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2002). Tek yönlü MANOVA sonucu anlamlı bulunan değişkenlere ilişkin grupların ortalamaları arasındaki farklar incelenirken varyanslar homojense Tukey, varyanslar homojen değilse Dunnett-C testinden yararlanılmıştır. Ortalamalar arasındaki farkların anlamlılık değerlendirmesi için hata payı olarak $p < .05$ kabul edilmiştir (Kalaycı, 2016).

Araştırmada cep telefonu bağımlılığının bilinçli farkındalık tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada araştırmanın amacına uygun olarak Regresyon analizi, Pearson Momentler arpımı Korelasyonu, Tek Yönlü MANOVA, Tukey ve Dunnett-C testleri uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 20 kullanılarak yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçlarına yönelik yapılan istatistiksel işlemler neticesinde ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Denence 1: Ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Çalışmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin Cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları Tablo 2’ de verilmiştir.

Tablo 2: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığı Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

	Cep Telefonu Bağımlılığı	Bilinçli Farkındalık
Cep Telefonu Bağımlılığı	1.00	
Bilinçli Farkındalık	-.33**	1.00

**p<.01

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık puanları arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.33$, $p<.01$).

4.1.1 Denence 1 a: Ortaöğretim öğrencilerinin yoksunluk ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Çalışmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları Tablo 3’ te verilmiştir.

Tablo 3: Ortaöğretim Öğrencilerinin Yoksunluk Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

	Yoksunluk	Bilinçli Farkındalık
Yoksunluk	1.00	
Bilinçli Farkındalık	-.28**	1.00

**p<.01

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların Yoksunluk ve Bilinçli Farkındalık puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.28$, $p<.01$).

4.1.2 Denence 1 b: Ortaöğretim öğrencilerinin kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Çalışmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları Tablo 4' te verilmiştir.

Tablo 4: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kontrolsüzlük Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

	Kontrolsüzlük	Bilinçli Farkındalık
Kontrolsüzlük	1.00	
Bilinçli Farkındalık	-.33**	1.00

**p<.01

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık puanları arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.33$, $p<.01$).

4.1.3 Denence 1 c: Ortaöğretim öğrencilerinin tolerans ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Çalışmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları Tablo 5’ te verilmiştir.

Tablo 5: Ortaöğretim Öğrencilerinin Tolerans Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

	Tolerans	Bilinçli Farkındalık
Tolerans	1.00	
Bilinçli Farkındalık	-.31**	1.00

**p<.01

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların Tolerans ve Bilinçli Farkındalık puanları arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.31$, $p<.01$).

4.2 Denence 2: Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cep telefonu bağımlılığını yordamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının bilinçli farkındalık düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığına belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizine ait sonuçlara Tablo 6’ da yer verilmiştir.

Tablo 6: Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcı Değişkenine İlişkin Regresyon Analiz Sonucu

	B	SE B	β	t	sr ²	R ²	F	p
Bilinçli Farkındalık	-.460	.065	-.337	-7.11	.113	.337	50.62	.00

Tablo 6’ da verilen regresyon analiz sonucunda da görüldüğü gibi model anlamlı olup ($F_{1,396}=50.62$; $p=.000$ $p<.05$), cep telefonu bağımlılığındaki varyansın yaklaşık %11’ ini açıklamaktadır.

4.3 Denence 3: Ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleriyle cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’ de gösterilmiştir.

Tablo 7: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Cep Telefonu Bağımlılığı Ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	n	Cep Telefonu Bağ.		Bilinçli Farkındalık	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Kadın	247	33.86	19.88	62.58	13.88
Erkek	151	35.20	17.79	61.92	14.17

Tablo 7’ de görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8’ de sunulmuştur.

Tablo 8: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’ s Lambda	F	Hipotez	Hata	p
			Serbestlik Derecesi	Serbestlik Derecesi	
Cinsiyet	0.999	.259	2	395	.77

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyi puanlarının cinsiyet değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.3.1 Denence 3 a: Ortaöğretim öğrencilerinin yoksunluk ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir ilişki vardır.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleriyle cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9’ da gösterilmiştir.

Tablo 9: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yoksunluk Ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	n	Yoksunluk		Bilinçli Farkındalık	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Kadın	247	16.56	9.86	62.58	13.88
Erkek	151	16.77	9.01	61.92	14.17

Tablo 9’ da görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin alt boyutu olan yoksunluk ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10’ da sunulmuştur.

Tablo 10: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’ s Lambda	F	Hipotez	Hata	p
			Serbestlik Derecesi	Serbestlik Derecesi	
Cinsiyet	0.999	.106	2	395	.89

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre yoksunluk ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.3.2 Denence 3 b: Ortaöğretim öğrencilerinin kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleriyle cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11’ de gösterilmiştir.

Tablo 11: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Kontrolsüzlük Ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	n	Kontrolsüzlük		Bilinçli Farkındalık	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Kadın	247	6.02	4.86	62.58	13.88
Erkek	151	6.18	4.16	61.92	14.17

Tablo 11’ de görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin alt boyutu olan kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 12’ de sunulmuştur.

Tablo 12: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’ s Lambda	F	Hipotez	Hata	p
			Serbestlik Derecesi	Serbestlik Derecesi	
Cinsiyet	0.999	.119	2	395	.88

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.3.3 Denence 3 c: Ortaöğretim öğrencilerinin tolerans ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleriyle cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 13’ de gösterilmiştir.

Tablo 13: Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Tolerans Ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	n	Tolerans		Bilinçli Farkındalık	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Kadın	247	11.27	6.96	62.58	13.88
Erkek	151	12.24	6.54	61.92	14.17

Tablo 13’ te görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin alt boyutu olan kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 14’ te sunulmuştur.

Tablo 14: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’ s Lambda	F	Hipotez	Hata	p
			Serbestlik Derecesi	Serbestlik Derecesi	
Cinsiyet	0.995	.955	2	395	.38

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre tolerans ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.4 Denence 4: Ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ile cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için öğrenim gördükleri sınıfa göre 9, 10, 11, 12. sınıf olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 15’ te sunulmuştur.

Tablo 15: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Gördükleri Sınıf	n	\bar{X}	Ss
Cep Telefonu Bağımlılığı	9	100	35.28	20.71
	10	90	33.07	15.99
	11	99	32.10	19.39
	12	109	36.66	19.60
Bilinçli Farkındalık	9	100	61.03	14.01
	10	90	63.93	14.32
	11	99	63.15	14.62
	12	109	61.46	13.05

Tablo 15’ te görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 16’ da sunulmuştur.

Tablo 16: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Sınıf Düzevi	.987	.869	6	786	.51

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgular, sınıf düzeyi değişkenine göre cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.4.1 Denence 4 a: Ortaöğretim öğrencilerinin yoksunluk ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için öğrenim gördükleri sınıfa göre 9, 10, 11, 12. sınıf olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait yoksunluk ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 17' de sunulmuştur.

Tablo 17: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Gördükleri Sınıf	n	\bar{X}	Ss
Yoksunluk	9	100	17.47	10.38
	10	90	16.38	8.03
	11	99	15.31	10.05

	12	109	17.29	9.38
	9	100	61.03	14.01
Bilinçli	10	90	63.93	14.32
Farkındalık	11	99	63.15	14.62
	12	109	61.46	13.05

Tablo 17’ de görüldüğü üzere katılımcıların yoksunluk ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 18’ de sunulmuştur.

Tablo 18: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Sınıf Düzeyi	.987	.859	6	786	.52

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular, sınıf düzeyi değişkenine göre cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.4.2 Denence 4 b: Ortaöğretim öğrencilerinin kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için öğrenim gördükleri sınıfa göre 9, 10, 11, 12. sınıf olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait yoksunluk ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 19’ da sunulmuştur.

Tablo 19: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Gördükleri Sınıf	n	\bar{X}	Ss
Kontrolsüzlük	9	100	6.42	4.96
	10	90	5.39	3.66
	11	99	5.79	4.42
	12	109	6.61	5.06
Bilinçli Farkındalık	9	100	61.03	14.01
	10	90	63.93	14.32
	11	99	63.15	14.62
	12	109	61.46	13.05

Tablo 19’ da görüldüğü üzere katılımcıların yoksunluk ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 20’ de sunulmuştur.

Tablo 20: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk's Lambda	F	Hipotez	Hata	p
			Serbestlik Derecesi	Serbestlik Derecesi	
Sınıf Düzeyi	.986	.923	6	786	.47

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular, sınıf düzeyi değişkenine göre cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.4.3 Denence 4 c: Ortaöğretim öğrencilerinin tolerans ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için öğrenim gördükleri sınıfa göre 9, 10, 11, 12. sınıf olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait yoksunluk ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 21' de sunulmuştur.

Tablo 21: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyleri Tolerans ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Gördükleri Sınıf	n	\bar{X}	Ss
	Tolerans			

	10	90	11.29	6.29
	11	99	11	6.77
	12	109	12.75	6.85
	9	100	61.03	14.01
Bilinçli	10	90	63.93	14.32
Farkındalık	11	99	63.15	14.62
	12	109	61.46	13.05

Tablo 21’ de görüldüğü üzere katılımcıların yoksunluk ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 22’ de sunulmuştur.

Tablo 22: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Sınıf Düzeyi	.984	1.076	6	786	.37

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular, sınıf düzeyi değişkenine göre cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.5 Denence 5: Ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türü ile cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için öğrenim gördükleri okul türüne göre Sağlık Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi, İmam-Hatip Lisesi ve Çok Programlı Anadolu Lisesi olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 23' te sunulmuştur.

Tablo 23: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türü ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Gördükleri Okul Türü	n	\bar{X}	Ss
Cep Telefonu Bağımlılığı	SML	115	34.32	17.85
	AL	114	36.34	17.55
	İHL	70	28.94	21.34
	ÇPAL	99	36.00	20.09
Bilinçli Farkındalık	SML	115	64.15	12.69
	AL	114	58.98	14.84
	İHL	70	63.86	15.19
	ÇPAL	99	62.99	12.99

Tablo 23' de görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları öğrenim gördükleri okul türüne göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 24' te sunulmuştur.

Tablo 24: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türü Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez	Hata	p
			Serbestlik Derecesi	Serbestlik Derecesi	
Okul Türü	.960	2.668	6	786	.14

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyi puanlarının öğrenim gördükleri okul türü değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular okul türü değişkenine göre cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.5.1 Denence 5 a: Ortaöğretim öğrencilerinin yoksunluk ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türü ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için öğrenim gördükleri okul türüne göre Sağlık Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi, İmam-Hatip Lisesi ve Çok Programlı Anadolu Lisesi olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 25' te sunulmuştur.

Tablo 25: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türü ile Yoksunluk ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Gördükleri Okul Türü	n	\bar{X}	Ss
	Yoksunluk			
AL		114	17.47	9.08
İHL		70	13.68	10.12

	ÇPAL	99	17.34	9.83
	SML	115	64.15	12.69
Bilinçli	AL	114	58.98	14.84
Farkındalık	İHL	70	63.86	15.19
	ÇPAL	99	62.99	12.99

Tablo 25’ de görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları öğrenim gördükleri okul türüne göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 26’ da sunulmuştur.

Tablo 26: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türü Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Pillai’s Trace	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Okul Türü	.043	2.885	6	788	.009

Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türüne ilişkin Tek Yönlü MANOVA analizi sonucunda bağımlı değişkenlerin kovaryans matrisleri eşit olmadığından ($p=.033$, $p<.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Yoksunluk Levene $F=1.482$, $p=.219$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=1.996$, $p=.114$) Pillai’ s Trace değerlerine bakılmıştır. Tablo 26 ’ dan da görüleceği üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Pillai’s Trace = .043; $F_{6,788}=2.885$; $p=.009$) katılımcıların öğrenim gördükleri okul türüne göre yoksunluk ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle yoksunluk ve bilinçli farkındalık üzerinde okul türü anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Bu farklılığın kaynağını saptamak amacıyla Manova yapılmış ve sonuçlar Tablo 27’ de sunulmuştur.

Tablo 27: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne İlişkin Manova Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Okul Türü	Yoksunluk	755.208	3	251.736	2.80	.040
	Bilinçli Farkındalık	1872.073	3	624.024	3.24	.022
Hata	Yoksunluk	35386.19	394	89.813		
	Bilinçli Farkındalık	75760.94	394	192.287		
Toplam	Yoksunluk	146390.97	398			
	Bilinçli Farkındalık	1624182.25	398			

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 27 incelendiğinde yoksunluk ($F_{3,394}=2.80$; $p=.040$) puanlarında öğrenim gördükleri okul türüne göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 28’ de verilmiştir.

Tablo 28: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Yoksunluk Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
SML	AL	-.46	1.25	.983
	İHL	3.32	1.43	.096
	ÇPAL	-.33	1.29	.994

AL	SML	.46	1.25	.98
	İHL	3.78*	1.43	.044
	ÇPAL	.12	1.30	.066
İHL	SML	-3.32	1.43	.096
	AL	-3.78*	1.43	.044
	ÇPAL	-3.65	1.47	.066
ÇPAL	SML	.33	1.29	.994
	AL	-.12	1.30	1.00
	İHL	3.65	1.47	.066

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 28 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda AL öğrencilerinin yoksunluk düzeyleri ($\bar{X}=17.47$) İHL öğrencilerine göre ($\bar{X}=13.68$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, AL öğrencilerinin yoksunluk düzeyi İHL öğrencilerinden daha yüksektir.

Bilinçli farkındalık ($F_{3,394}=3.24$; $p=.022$) puanlarında da öğrenim gördükleri okul türüne göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 29' da verilmiştir.

Tablo 29: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
SML	AL	5.17*	1.18	.026
	İHL	.29	2.10	.999

	ÇPAL	1.16	1.90	.929
AL	SML	-5.17*	1.83	.026
	İHL	-4.88	2.10	.095
	ÇPAL	-4.01	1.9	.152
İHL	SML	-.29	2.10	.999
	AL	4.88	2.10	.095
	ÇPAL	.86	2.16	.978
ÇPAL	SML	-1.16	1.90	.929
	AL	4.01	1.90	.152
	İHL	-.86	2.16	.978

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 29 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda SML öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ($\bar{X}=64.15$) AL öğrencilerine göre ($\bar{X}=58.98$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, SML öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi AL öğrencilerinden daha yüksektir.

4.5.2 Denence 5 b: Ortaöğretim öğrencilerinin kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türü ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için öğrenim gördükleri okul türüne göre Sağlık Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi, İmam-Hatip Lisesi ve Çok Programlı Anadolu Lisesi olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 30' da sunulmuştur.

Tablo 30: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türü ile Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Gördükleri Okul Türü	n	\bar{X}	Ss
Kontrolsüzlük	SML	115	5.60	4.15
	AL	114	6.32	4.10
	İHL	70	5.93	5.38
	ÇPAL	99	6.58	5.03
Bilinçli Farkındalık	SML	115	64.15	12.69
	AL	114	58.98	14.84
	İHL	70	63.86	15.19
	ÇPAL	99	62.99	12.99

Tablo 30' da görüldüğü üzere katılımcıların kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları öğrenim gördükleri okul türüne göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 31' de sunulmuştur.

Tablo 31: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türü Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Okul Türü	.970	2.037	6	786	.059

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim

gördükleri okul türü değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular okul türü değişkenine göre kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.5.3 Denence 5 c: Ortaöğretim öğrencilerinin tolerans ve bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türü ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için öğrenim gördükleri okul türüne göre Sağlık Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi, İmam-Hatip Lisesi ve Çok Programlı Anadolu Lisesi olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 32’ de sunulmuştur.

Tablo 32: Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türü ile Tolerans ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Gördükleri Okul Türü	n	\bar{X}	Ss
Tolerans	SML	115	11.78	6.64
	AL	114	12.63	6.26
	İHL	70	9.31	7.33
	ÇPAL	99	12.06	6.97
Bilinçli Farkındalık	SML	115	64.15	12.69
	AL	114	58.98	14.84
	İHL	70	63.86	15.19
	ÇPAL	99	62.99	12.99

Tablo 32’ de görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları öğrenim gördükleri okul türüne göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 33’ te sunulmuştur.

Tablo 33: Ortaöğretim Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türü Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Pillai’ s Trace	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Okul Türü	.954	3.129	6	786	.005

Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türüne ilişkin Tek Yönlü MANOVA analizi sonucunda bağımlı değişkenlerin kovaryans matrisleri eşit olmadığından ($p=.012$, $p<.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Tolerans Levene $F=1.395$, $p=.244$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=1.996$, $p=.114$) Pillai’ s Trace değerlerine bakılmıştır. Tablo 31’ den de görüleceği üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Pillai’ s Trace = .047; $F_{6,788}=3.132$; $p=.005$) katılımcıların öğrenim gördükleri okul türüne göre tolerans ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle tolerans ve bilinçli farkındalık üzerinde okul türü anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Bu farklılığın kaynağını saptamak amacıyla Manova yapılmış ve sonuçlar Tablo 34’ te sunulmuştur.

Tablo 34: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne İlişkin Manova Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Okul Türü	Tolerans	510.281	3	170.094	3.73	.011

	Bilinçli Farkındalık	1872.073	3	624.024	3.24	.022
	Tolerans	17944.383	394	45.544		
Hata	Bilinçli Farkındalık	75760.94	394	192.287		
	Tolerans	72416.93	398			
Toplam	Bilinçli Farkındalık	1624182.25	398			

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 34 incelendiğinde Tolerans ($F_{3,394}=3.73$; $p=.011$) puanlarında öğrenim gördükleri okul türüne göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 35’ te verilmiştir.

Tablo 35: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Tolerans Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
SML	AL	-.93	.89	.724
	İHL	2.39	1.02	.091
	ÇPAL	-.36	.92	.980
AL	SML	.93	.89	.724
	İHL	3.32*	1.02	.007
	ÇPAL	.56	.92	.928
İHL	SML	-2.39	1.02	.091

	AL	-3.32*	1.02	.007
	ÇPAL	-2.75*	1.05	.046
ÇPAL	SML	.36	.92	.980
	AL	-.56	.92	.928
	İHL	2.75*	1.05	.046

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 35 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda AL öğrencilerinin tolerans düzeyleri ($\bar{X}=12.63$) İHL öğrencilerine göre ($\bar{X}=9.31$) ve İHL öğrencilerinin tolerans düzeyleri ($\bar{X}=9.31$) ÇPAL öğrencilerinden ($\bar{X}=12.06$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, AL ve ÇPAL öğrencilerinin tolerans düzeyi İHL öğrencilerinden daha yüksektir.

4.6 Denence 6: Ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin günlük cep telefonu kullanım süreleri ile cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre “1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat, 5 ve daha fazla saat” olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 36’ da sunulmuştur.

Tablo 36: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Günlük Cep Telefonu Kul. Süresi		\bar{X}	Ss
	n			
Cep Telefonu Bağımlılığı	1 Saatten Az	47	18.31	15.78
	1-2 Saat	107	26.04	16.47

	3-4 Saat	152	35.38	15.94
	5 ve Daha Faz.	92	50.59	15.70
	1 Saatten Az	115	66.77	14.67
Bilinçli	1-2 Saat	114	63.13	13.95
Farkındalık	3-4 Saat	70	62.03	14.13
	5 ve Daha Faz.	99	59.63	12.93

Tablo 36' da görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 37' de sunulmuştur.

Tablo 37: Ortaöğretim Öğrencilerin Günlük Cep Telefonu Kullanımı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi	.693	26.346	6	786	.000

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.970$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Cep Telefonu Bağımlılığı Levene $F=.138$, $p=.937$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=.442$, $p=.723$) Wilk's Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 34' de görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk's Lambda (Λ) = .693; $F_{6,786} = 26.346$; $p=.000$) katılımcıların günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre cep

telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık üzerinde günlük cep telefonu kullanım süresi anlamlı bir farklılaşmaya yol açmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Manova yapılmış ve sonuçlar Tablo 38’ de sunulmuştur.

Tablo 38: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Sürelerine İlişkin Manova Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Günlük Cep Telefonu Kullanımı	Cep Telefonu	43892.50	3	14630.83	57.02	.000
	Bağımlılığı					
Hata	Bilinçli Farkındalık	1679.80	3	559.93	2.90	.035
	Cep Telefonu	101083.59	394	256.55		
Toplam	Bağımlılığı	75953.21	394	192.77		
	Cep Telefonu	615249.53	398			
	Bilinçli Farkındalık	1624182.25	398			

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 38 incelendiğinde cep telefonu bağımlılığı ($F_{3,394}=57.02$; $p=.000$) puanlarında günlük cep telefonu kullanımlarına göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla

varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 39' da verilmiştir.

Tablo 39: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Cep Telefonu Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
1 Saatten Az	1-2 Saat	-7.73*	2.80	.031
	3-4 saat	-17.06*	2.67	.000
	5 +	-32.27*	2.87	.000
1-2 Saat	1 Saatten Az	7.73*	2.80	.031
	3-4 saat	-9.33*	2.02	.000
	5 +	-24.54*	2.27	.000
3-4 Saat	1 Saatten Az	17.06*	2.67	.000
	1-2 Saat	9.33*	2.02	.000
	5 +	-15.20*	2.11	.000
5 Saat ve Daha Fazla	1 Saatten Az	32.27*	2.87	.000
	1-2 Saat	24.54*	2.27	.000
	3-4 saat	15.20*	2.11	.000

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 39 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı ($\bar{X}=18.31$), günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığından ($\bar{X}=26.04$), günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığından

($\bar{X}=35.38$), günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığında ($\bar{X}=50.59$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Diğer bir ifadeyle, 1 saatten az cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı sırasıyla günlük 1-2 saat kullananlardan, 3-4 saat kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşüktür. Günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı, günlük 1 saatten az cep telefonu kullananlarından yüksek, 3-4 saat, 5 ve daha fazla kullananlarından düşüktür. Günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı 1 saatten az ve 1-2 saat cep telefonu kullananlardan yüksek, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan ise düşüktür. Günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı ise 1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat cep telefonu kullananlardan daha yüksektir.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 40' ta verilmiştir.

Tablo 40: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
1 Saatten Az	1-2 Saat	3.63	2.42	.440
	3-4 saat	4.74	2.31	.173
	5 +	7.13*	2.48	.023
1-2 Saat	1 Saatten Az	3.63	2.42	.440
	3-4 saat	1.10	1.75	.922
	5 +	3.50	1.97	.287
3-4 Saat	1 Saatten Az	-4.47	2.31	.173
	1-2 Saat	-1.10	1.75	.922

	5 +	2.39	1.83	.559
5 Saat ve Daha Fazla	1 Saatten Az	-7.13*	2.48	0.023
	1-2 Saat	-3.50	1.97	.287
	3-4 saat	-2.39	1.83	.559

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 40 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların bilinçli farkındalık düzeyi ($\bar{X}=66.77$) günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan ($\bar{X}=59.63$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, 1 saatten az cep telefonu kullananların bilinçli farkındalığı, günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha yüksektir.

4.6.1 Denence 6 a: Ortaöğretim öğrencilerinin yoksunluk ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin günlük cep telefonu kullanım süreleri ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre “1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat, 5 ve daha fazla saat” olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait yoksunluk ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 41’ de sunulmuştur.

Tablo 41: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı ile Yoksunluk ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Günlük Cep Telefonu Kul. Süresi			
	n	\bar{X}	Ss	
Yoksunluk	1 Saatten Az	47	9.27	8.11
	1-2 Saat	107	12.40	7.99

	3-4 Saat	152	16.84	8.18
	5 ve Daha Faz.	92	25.00	7.63
	1 Saatten Az	115	66.77	14.67
Bilinçli	1-2 Saat	114	63.13	13.95
Farkındalık	3-4 Saat	70	62.03	14.13
	5 ve Daha Faz.	99	59.63	12.93

Tablo 41' de görüldüğü üzere katılımcıların yoksunluk ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 42' de sunulmuştur.

Tablo 42: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi	.695	26.099	6	786	.000

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.944$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Yoksunluk Levene $F=.381$, $p=.766$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=.442$, $p=.723$) Wilk's Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 40' ta görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk's Lambda (Λ) = .695; $F_{6,786} = 26.099$; $p=.000$) katılımcıların günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre yoksunluk ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle yoksunluk ve bilinçli farkındalık üzerinde günlük cep telefonu kullanım

süresi anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Manova yapılmış ve sonuçlar Tablo 43’ de sunulmuştur.

Tablo 43: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Sürelerine İlişkin Manova Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Günlük Cep Telefonu Kullanımı	Yoksunluk	10917.73	3	3639.24	56.84	.000
	Bilinçli Farkındalık	1679.80	3	559.93	2.90	.035
Hata	Yoksunluk	25223.67	394	64.019		
	Bilinçli Farkındalık	75953.21	394	192.77		
Toplam	Yoksunluk	146390.97	398			
	Bilinçli Farkındalık	1624182.25	398			

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 43 incelendiğinde yoksunluk ($F_{3,394}=56.84$; $p=.000$) puanlarında günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 44’ te verilmiştir.

Tablo 44: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Yoksunluk Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar	Ortalama Farkı	Standart Hata	p

1 Saatten Az	1-2 Saat	-3.12	1.40	.117
	3-4 saat	-7.56*	1.33	.000
	5 +	-15.72*	1.43	.000
1-2 Saat	1 Saatten Az	3.12	1.40	.117
	3-4 saat	-4.44*	1.00	.000
	5 +	-12.60*	1.13	.000
3-4 Saat	1 Saatten Az	7.56*	1.33	.000
	1-2 Saat	4.44*	1.00	.000
	5 +	-8.16*	1.05	.000
5 Saat ve Daha Fazla	1 Saatten Az	15.72*	1.43	.000
	1-2 Saat	12.60*	1.13	.000
	3-4 saat	8.16*	1.05	.000

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 44 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyi ($\bar{X}=9.27$), günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyinden ($\bar{X}=16.84$), günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyinden ($\bar{X}=25.00$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Diğer bir ifadeyle, 1 saatten az cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyi sırasıyla günlük 3-4 saat kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşüktür. Günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyi, sırasıyla 3-4 saat, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyinden düşüktür. Günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyi, günlük 1 saatten az ve 1-2 saat cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyinden yüksek, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlarınkinden düşüktür. Günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu

kullanıcıların yoksunluk düzeyi, günlük 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat cep telefonu kullanıcıların yoksunluk düzeyinden yüksektir.

4.6.2 Denence 6 b: Ortaöğretim öğrencilerinin kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin günlük cep telefonu kullanım süreleri ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre “1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat, 5 ve daha fazla saat” olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait yoksunluk ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 45’ te sunulmuştur.

Tablo 45: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı ile Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Günlük Cep Telefonu Kul. Süresi	n	\bar{X}	Ss
Kontrolsüzlük	1 Saatten Az	47	3.51	3.81
	1-2 Saat	107	4.79	4.20
	3-4 Saat	152	6.13	4.04
	5 ve Daha Faz.	92	8.82	4.95
Bilinçli Farkındalık	1 Saatten Az	115	66.77	14.67
	1-2 Saat	114	63.13	13.95
	3-4 Saat	70	62.03	14.13
	5 ve Daha Faz.	99	59.63	12.93

Tablo 45’ te görüldüğü üzere katılımcıların kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre farklılık göstermektedir.

Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 46' da sunulmuştur.

Tablo 46: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi	.857	10.470	6	786	.000

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.410$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Kontrolsüzlük Levene $F=.976$, $p=.404$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=.442$, $p=.723$) Wilk's Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 44' te görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk's Lambda (Λ) = .857; $F_{6,786} = 10.470$; $p=.000$) katılımcıların günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık üzerinde günlük cep telefonu kullanım süresi anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Manova yapılmış ve sonuçlar Tablo 47' de sunulmuştur.

Tablo 47: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Sürelerine İlişkin Manova Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
	Kontrolsüzlük	1179.59	3	393.19	21.39	.000

Günlük Cep Telefonu Kullanımı	Bilinçli Farkındalık	1679.80	3	559.93	2.90	.035
	Kontrolsüzlük	7239.82	394	18.37		
Hata	Bilinçli Farkındalık	75953.21	394	192.77		
	Kontrolsüzlük	23164.30	398			
Toplam	Bilinçli Farkındalık	1624182.25	398			
	Kontrolsüzlük					

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 47 incelendiğinde Kontrolsüzlük ($F_{3,394}=21.39$; $p=.000$) puanlarında günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 48’ de verilmiştir.

Tablo 48: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Kontrolsüzlük Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
1 Saatten Az	1-2 Saat	-1.27	.75	.323
	3-4 saat	-2.62*	.71	.002
	5 +	-5.30*	.76	.000
1-2 Saat	1 Saatten Az	1.27	.75	.323
	3-4 saat	-1.34	.54	.063

	5 +	-4.03*	.60	.000
3-4 Saat	1 Saatten Az	2.62*	.71	.000
	1-2 Saat	1.34	.54	.063
	5 +	-2.68*	.56	.000
5 Saat ve Daha Fazla	1 Saatten Az	5.30*	.76	.000
	1-2 Saat	4.03*	.60	.000
	3-4 saat	2.68*	.56	.000

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 48 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi ($\bar{X}=3.51$), günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyinden ($\bar{X}=6.13$), günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyinden ($\bar{X}=8.82$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Diğer bir ifadeyle, 1 saatten az cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi sırasıyla günlük 3-4 saat cep telefonu kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşüktür. Günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi, günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyinden düşüktür. Günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi, günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyinden yüksek, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlarınkinden düşüktür. Günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi, günlük 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyinden yüksektir.

4.6.3 Denence 6 c: Ortaöğretim öğrencilerinin tolerans ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin günlük cep telefonu kullanım süreleri ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre “1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat, 5 ve daha fazla saat” olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait tolerans ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 49’ da sunulmuştur.

Tablo 49: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı ile Tolerans ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Günlük Cep Telefonu Kul. Süresi	n	\bar{X}	Ss
Tolerans	1 Saatten Az	47	5.52	5.57
	1-2 Saat	107	8.85	6.06
	3-4 Saat	152	12.39	5.79
	5 ve Daha Faz.	92	16.76	5.71
Bilinçli Farkındalık	1 Saatten Az	115	66.77	14.67
	1-2 Saat	114	63.13	13.95
	3-4 Saat	70	62.03	14.13
	5 ve Daha Faz.	99	59.63	12.93

Tablo 49’ da görüldüğü üzere katılımcıların tolerans ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 50’ de sunulmuştur.

Tablo 50: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanımı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez	Hata	p
			Serbestlik Derecesi	Serbestlik Derecesi	
Cep Telefonu					
Kullanım Süresi	.722	23.137	6	786	.000

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.952$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Tolerans Levene $F=.193$, $p=.901$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=.442$, $p=.723$) Wilk's Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 48' de görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk's Lambda (Λ) = .722; $F_{6,786} = 23.137$; $p=.000$) katılımcıların günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre tolerans ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle tolerans ve bilinçli farkındalık üzerinde günlük cep telefonu kullanım süresi anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Manova yapılmış ve sonuçlar Tablo 51' de sunulmuştur.

Tablo 51: Ortaöğretim Öğrencilerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Sürelerine İlişkin Manova Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Günlük Cep Telefonu Kullanımı	Tolerans	5089.66	3	1696.55	50.01	.000
	Bilinçli Farkındalık	1679.80	3	559.93	2.90	.035
Hata	Tolerans	13365.00	394	18.37		

	Bilinçli Farkındalık	75953.21	394	33.92
	Tolerans	72416.93	398	
Toplam	Bilinçli Farkındalık	1624182.25	398	

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 51 incelendiğinde Tolerans ($F_{3,394}=18.37$; $p=.000$) puanlarında günlük cep telefonu kullanım sürelerine göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 52’ de verilmiştir.

Tablo 52: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Tolerans Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
1 Saatten Az	1-2 Saat	-3.33*	1.01	.006
	3-4 saat	-6.87*	.97	.000
	5 +	-11.23*	1.04	.000
1-2 Saat	1 Saatten Az	3.33*	1.01	.006
	3-4 saat	-3.54*	.73	.000
	5 +	-7.90*	.82	.000
3-4 Saat	1 Saatten Az	6.87*	.97	.000
	1-2 Saat	3.54*	.73	.000
	5 +	-4.36*	.76	.000

5 Saat ve Daha Fazla	1 Saatten Az	11.23*	1.04	.000
	1-2 Saat	7.90*	.82	.000
	3-4 saat	4.36*	.76	.000

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 52 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların tolerans düzeyi ($\bar{X}=5.52$), günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden ($\bar{X}=8.85$), günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden ($\bar{X}=12.39$), günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden ($\bar{X}=16.76$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Diğer bir ifadeyle, 1 saatten az cep telefonu kullananların tolerans düzeyi sırasıyla günlük 1-2 saat cep telefonu kullananlardan, günlük 3-4 saat cep telefonu kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşüktür. Günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyi, günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden yüksek, günlük 3-4 saat cep telefonu kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşüktür. Günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyi, günlük 1 saatten az ve günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden yüksek, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlarınkinden düşüktür. Günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların tolerans düzeyi, günlük 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden yüksektir.

4.7 Denence 7: Ortaöğretim öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin kardeş sayısı ile cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için kardeş sayısına göre kardeşi yok, bir, iki, üç, dört ve daha fazla kardeş olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 53' te sunulmuştur.

Tablo 53: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayısı ile Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	Ss
Cep Telefonu Bağımlılığı	Kardeşi Yok	15	38.33	20.25
	Bir	122	34.89	17.32
	İki	152	35.95	19.91
	Üç	63	28.73	18.40
	Dört ve Daha Fazla	46	34.20	20.75
Bilinçli Farkındalık	Kardeşi Yok	15	68.86	11.46
	Bir	122	63.34	14.47
	İki	152	60.51	14.32
	Üç	63	64.15	12.48
	Dört ve Daha Fazla	46	61.04	13.54

Tablo 53' te görüldüğü üzere katılımcıların cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 54' te sunulmuştur.

Tablo 54: Ortaöğretim Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez	Hata	p
			Serbestlik Derecesi	Serbestlik Derecesi	
Kardeş Sayısı	.962	1.935	8	784	.052

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular kardeş sayısı değişkenine göre cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

4.7.1 Denence 7 a: Ortaöğretim öğrencilerinin yoksunluk ve bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin kardeş sayısı ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için kardeş sayısına göre kardeşi yok, bir, iki, üç, dört ve daha fazla kardeş olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait yoksunluk ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 55' te sunulmuştur.

Tablo 55: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ile Yoksunluk ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	Ss
Yoksunluk	Kardeşi Yok	15	17.73	10.12
	Bir	122	17.09	9.06
	İki	152	17.83	9.80
	Üç	63	13.55	8.90

Bilinçli Farkındalık	Dört ve Daha Fazla	46	15.39	9.89
	Kardeşi Yok	15	68.86	11.46
	Bir	122	63.34	14.47
	İki	152	60.51	14.32
	Üç	63	64.15	12.48
	Dört ve Daha Fazla	46	61.04	13.54

Tablo 55’ te görüldüğü üzere katılımcıların yoksunluk ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 56’ da sunulmuştur.

Tablo 56: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’ s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Kardeş Sayısı	.956	2.233	8	784	.023

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.944$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Yoksunluk Levene $F=.425$, $p=.790$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=.766$, $p=.548$) Wilk’ s Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 56’ da görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk’ s Lambda (Λ) = .956; $F_{8,784} = 2.233$; $p=.023$) katılımcıların kardeş sayılarına göre yoksunluk ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle yoksunluk ve bilinçli farkındalık üzerinde kardeş sayısı anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Farkın

kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Manova yapılmış ve sonuçlar Tablo 57’ de sunulmuştur.

Tablo 57: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına İlişkin Manova Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Kardeş Sayısı	Yoksunluk	930.89	4	232.72	2.59	.036
	Bilinçli Farkındalık	1550.36	4	387.59	2.00	.094
Hata	Yoksunluk	35210.51	393	89.59		
	Bilinçli Farkındalık	76082.64	393	193.59		
Toplam	Yoksunluk	146390.97	398			
	Bilinçli Farkındalık	77633.01	398			

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 57 incelendiğinde yoksunluk ($F_{4,393}=2.59$; $p=.036$) puanlarında kardeş sayılarına göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 58’ de verilmiştir. Bilinçli farkındalık ($F_{4,393}=2.00$; $p=.094$) katılımcılar arasında farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 58: Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Yoksunluk Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar	Ortalama Farkı	Standart Hata	p

Kardeşi Yok	Bir	.63	2.58	.999
	İki	-.09	2.56	1.000
	Üç	4.17	.2.71	.539
	Dört ve Daha Fazla	2.33	2.81	.921
Bir	Kardeşi Yok	-.63	2.58	.999
	İki	-.73	1.15	.968
	Üç	3.54	1.46	.114
	Dört ve Daha Fazla	1.70	1.63	.837
İki	Kardeşi Yok	.09	2.56	1.00
	Bir	.73	1.15	.968
	Üç	4.27*	1.41	.023
	Dört ve Daha Fazla	2.43	1.59	.543
Üç	Kardeşi Yok	-4.17	2.71	.539
	Bir	-3.54	1.46	.114
	İki	-4.27*	1.41	.023
	Dört ve Daha Fazla	-1.84	1.83	.854
Dört ve Daha Fazla	Kardeşi Yok	-2.33	2.81	.921
	Bir	-1.70	1.63	.837

İki	-2.43	1.59	.543
Üç	1.84	1.83	.854

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 58 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda iki kardeşi olan öğrencilerin yoksunluk düzeyi ($\bar{X}=17.83$), 3 kardeşi olan öğrencilerin yoksunluk düzeyiyle ($\bar{X}=13.55$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Diğer bir ifadeyle, 2 kardeşi olan öğrencilerin yoksunluk düzeyi 3 kardeşi olan öğrencilerin yoksunluk düzeyinden daha yüksektir.

4.7.2 Denence 7 b: Ortaöğretim öğrencilerinin kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin kardeş sayısı ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için kardeş sayısına göre kardeşi yok, bir, iki, üç, dört ve daha fazla kardeş olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 59’ da sunulmuştur.

Tablo 59: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayısı ile Kontrolsüzlük ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	Ss
Kontrolsüzlük	Kardeşi Yok	15	7.86	4.35
	Bir	122	6.03	4.09
	İki	152	6.10	4.67
	Üç	63	5.36	4.42
	Dört ve Daha Fazla	46	6.56	5.79

Bilinçli Farkındalık	Kardeşi Yok	15	68.86	11.46
	Bir	122	63.34	14.47
	İki	152	60.51	14.32
	Üç	63	64.15	12.48
	Dört ve Daha Fazla	46	61.04	13.54

Tablo 59’ da görüldüğü üzere katılımcıların kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 60’ ta sunulmuştur.

Tablo 60: Ortaöğretim Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Kardeş Sayısı	.964	1.813	8	784	.071

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular kardeş sayısı değişkenine göre kontrolsüzlük ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

4.7.3 Denence 7 c: Ortaöğretim öğrencilerinin tolerans ve bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin kardeş sayısı ile cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için kardeş

sayısına göre kardeşi yok, bir, iki, üç, dört ve daha fazla kardeş olarak gruplandırılmıştır. Gruplara ait tolerans ve bilinçli farkındalığa ait betimsel istatistikler Tablo 61’ de sunulmuştur.

Tablo 61: Ortaöğretim Öğrencilerinin Kardeş Sayısı ile Tolerans ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	Ss
Tolerans	Kardeşi Yok	15	12.73	7.76
	Bir	122	11.77	6.13
	İki	152	12.01	7.21
	Üç	63	9.81	6.58
	Dört ve Daha Fazla	46	12.24	7.05
Bilinçli Farkındalık	Kardeşi Yok	15	68.86	11.46
	Bir	122	63.34	14.47
	İki	152	60.51	14.32
	Üç	63	64.15	12.48
	Dört ve Daha Fazla	46	61.04	13.54

Tablo 61’ de görüldüğü üzere katılımcıların tolerans ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 62’ de sunulmuştur.

Tablo 62: Ortaöğretim Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk' s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Kardeş Sayısı	.966	1.705	8	784	.094

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda tolerans ve bilinçli farkındalık puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular kardeş sayısı değişkenine göre tolerans ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Cep Telefonu Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık İlişkisinin Tartışılması

Araştırmada ilk olarak cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında ilişki incelenmiş, cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin cep telefonu bağımlılığının düşük olduğunu söyleyebiliriz. Aynı şekilde bilinçli farkındalıkla cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk, kontrolsüzlük ve tolerans alt boyutlarıyla ilişkisi incelenmiş, yoksunluk alt boyutuyla bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, kontrolsüzlük ve tolerans alt boyutuyla bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buradan yola çıkarak bilinçli farkındalık puanları yüksek olan bireylerin cep telefonu bağımlılığının yoksunluk, kontrolsüzlük ve tolerans alt boyutlarından aldıkları puanların da düşük olacağı sonucuna varılabilir.

Bilinçli farkındalığın cep telefonu bağımlılığını yordayıp yordamadığını tespit etmek için regresyon analizi yapılmış, bilinçli farkındalığın cep telefonu bağımlılığını %11 oranında yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ana odaklamayı, yaşanan şeylere herhangi bir ön yargı halinde olmadan dikkatin odaklanması, anda neler yaşıyorsa o durumları eksiksiz bir şekilde algılamayı ifade eder. Bireyin sıkıldığı anlarda ya da farkında olmadan otomatikleşmiş cep telefonu kullanımını, anın ve ne yaptığının farkına vararak bilinçli bir şekilde azaltılabilir, zihin o an yapılan işe, bulunan ortama odaklanabilir. Bilinçli farkındalığı olan birey cep telefonu kullanımını sınırlamak istediğinde kendisini kontrol edebilir, kullanım alışkanlıkları konusunda değişiklikler yapabilir.

Bu araştırmada, cinsiyet değişkenine göre cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Aynı şekilde cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk, kontrolsüzlük ve tolerans alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

İlgili araştırmalar incelendiğinde, erkek ergenler ile bayan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Brown, West, Loverich ve Biegel, 2011). Gündüz (2016) tarafından yapılan araştırmada cinsiyetin bilinçli farkındalık üzerine anlamlı etkisi bulunmuştur. Araştırmaya göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cengiz, Serdar, Donuk (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarıyla cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. şahin, (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmediği ortaya konulmuştur.

Bianchi ve Phillips (2005) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetin cep telefonu kullanımı üzerinde etki ettiği ortaya çıkarılmış, kadınların cep telefonu gibi teknolojiyle ilgili materyallere daha çok meğil gösterdikleri görülmüştür. Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016) tarafından yapılan araştırmada nomofobik olma durumunun ise cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açasından incelendiği çalışmada erkeklerin ve kadınların, akıllı telefon bağımlılığı seviyelerine ilişkin cinsiyet açasından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Dirik, 2016).

Öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre bakıldığında, cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık üzerine öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin anlamlı bir farka yol açmadığı görülmüştür. Farkın anlamlı bulunamamasının sebebi örnekleme oluşturucu ortaöğretim öğrencilerinin ortalama 14-18 yaş arasında olması ve sınıf düzeyleri arasında yaş açasından aşırı bir farklılaşmanın olmaması görülebilir. Aynı şekilde cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk, kontrolsüzlük ve tolerans alt boyutlarıyla bilinçli farkındalık arasında öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde Yılmaz, şar ve Civan (2015) tarafından ortaöğretim 9,10,11 ve 12. sınıfta öğrenim gören öğrenciler üzerinde bir çalışma yapılmış sınıf düzeyine göre problemlili mobil telefon kullanımı ve sosyal kayđı arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. 12. sınıf ile 9. sınıf arasında problemlili mobil

telefon kullanımını konusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüş ve 12. sınıf öğrencilerin puan ortalaması 9. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dirik (2016) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin yaş aralıklarına göre akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş, yaş aralığına göre akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim biçimleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farklılığın hangi sınıflar arasında olduğuna bakıldığında 9. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kızıltoprak, 2018). Lise öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yaşam kalitesine etkisinin incelendiği bir araştırmada lise öğrencilerinin sınıf düzeyiyle yaşam kalitesi ve cep telefonu bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Şentürk, 2017). Yılmaz (2015) tarafından yapılan araştırmada 12. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerinden problemlili mobil telefon kullanım düzeyleri açısından farklılaştığı bulunmuş, 12 sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerine göre problemlili mobil telefon kullanım puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeyleriyle bilinçli farkındalık arasında ilişkiyi inceleyen araştırmaya literatürde rastlanmamıştır.

Öğrenim gördükleri okul türü açısından incelendiğinde, cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık üzerine öğrenim gördükleri okul türünün anlamlı bir farka yol açmadığı görülmüştür. Farkın anlamlı olmamasında seçilen örneklem grubunun özelliklerinin etkili olduğu söylenebilir. Örnekleme tek bir ilçede bulunan dört tür okul dahil edilmiş olup öğrenci potansiyeli açısından okul türleri arasında aşırı bir farkın olmadığı söylenebilir. Örnekleme farklı sosyo kültürel özellikte birkaç il/ilçenin ve birkaç farklı okul türünün de dahil edilmesi durumunda cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalığın okul türüne göre farklılaşma gösterebileceği değerlendirilmiştir. Öğrenim gördükleri okul türüne göre cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin yoksunluk düzeyleri, imam hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin yoksunluk düzeylerinden daha

yüksek olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık açısından bakıldığında ise, Anadolu lisesi öğrencileriyle sağlık meslek lisesi öğrenci arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüş, sağlık meslek lisesi öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık halinde olan birey, sürekli zihninin nereye yöneldiğinin farkındadır. Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin yaptıkları iş gereği sürekli dikkatli olmaları gerektiği, küçük dikkatsizliklerin pahalı ve ağır sonuçlar doğurabileceği hem teorik hem uygulamalı derslerinde hem de gördükleri stajlarda sürekli vurgulandığı bilinmektedir. Meşguliyet alanları insan sağlığı olan bu okul türünde öğrenim gören öğrencilerin Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek bulunmuş olması bu duruma bağlanabilir.

Cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında öğrenim gördükleri okul türüne göre Anadolu lisesi öğrencileriyle imam-hatip lisesi öğrencileri arasında ve imam-hatip lisesi öğrencileriyle çok programlı anadolu lisesi öğrencileri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. İmam-hatip lisesi öğrencilerinin tolerans düzeyi Anadolu lisesi ve çok programlı anadolu lisesi öğrencilerinin tolerans düzeylerinden daha düşük olduğu saptanmıştır.

Alan yazın incelendiğinde lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim biçimleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada lise öğrencileri fen ve anadolu lisesi ile meslek ve imam-hatip lisesi şeklinde iki gruba ayrılmış, lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türüne göre akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Kızıltoprak, 2018).

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin okul türüyle bilinçli farkındalık arasında ilişkiyi inceleyen araştırmaya literatürde raslanmamıştır.

Günlük cep telefonu kullanım süreleri açısından incelendiğinde, cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ile günlük cep telefonu kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı, günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığından, günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığından, günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle 1 saatten az cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı sırasıyla günlük 1-2 saat kullananlardan, 3-4 saat kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşüktür. Günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı, günlük 1 saatten az cep telefonu kullananlarınkinden yüksek, 3-4 saat, 5 ve daha fazla kullananlarınkinden düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı 1 saatten az ve 1-2 saat cep telefonu kullananlardan yüksek, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların cep telefonu bağımlılığı ise 1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat cep telefonu kullananlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bilinçli farkındalık açısından bakıldığında; günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların bilinçli farkındalık düzeyi, günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, 1 saatten az cep telefonu kullananların bilinçli farkındalığı, günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha yüksektir.

Cep telefonu kullanım süresi cep telefonu bağımlılığına sebep olabilecek bir etken olabileceği gibi, cep telefonu bağımlılığı olan kişilerde günlük olarak aşırı bir şekilde cep telefonu kullanımı olabilmektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler yaşamı rutin olarak algılamaz, zihinleri uyanıktır. Dünya ve çevresiyle daha fazla temas kurarlar. Bu açıdan bakıldığında bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin bağımlı olma riskli daha düşük olabilir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığı yüksek kişiler günlük olarak daha az cep telefonu kullanırken, bilinçli farkındalığı nispeten daha düşük olan kişilerin günlük olarak daha fazla cep telefonu kullandığı sonucuna varılmış, buradan yola çıkarak bilinçli farkındalığın cep telefonunu aşırı kullanımının azaltmayı ya da cep telefonu bağımlılığını önlemeyi etkileyen önemli bir faktör olabileceği söylenebilir.

Cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık ile günlük cep telefonu kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyi sırasıyla günlük 3-4 saat kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyi, sırasıyla 3-4 saat, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyinden düşük olduğu saptanmıştır. Günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyi, günlük 1 saatten az ve 1-2 saat cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyinden yüksek, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlarınkinden düşük olduğu görülmüştür. Günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyi, günlük 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat cep telefonu kullananların yoksunluk düzeyinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık ile günlük cep telefonu kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi sırasıyla günlük 3-4 saat cep telefonu kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi, günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyinden düşük olduğu saptanmıştır. Günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi, günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyinden yüksek, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlarınkinden düşük olduğu tespit edilmiştir. Günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyi, günlük 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat cep telefonu kullananların kontrolsüzlük düzeyinden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık ile günlük cep telefonu kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların tolerans düzeyi sırasıyla günlük 1-2 saat cep telefonu kullananlardan, günlük 3-4 saat cep telefonu kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyi, günlük 1 saatten az cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden yüksek, günlük 3-4 saat cep telefonu kullananlardan, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlardan daha düşük olduğu

bulunmuştur. Günlük 3-4 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyi, günlük 1 saatten az ve günlük 1-2 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden yüksek, 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananlarınkinden düşük olduğu görülmüştür. Günlük 5 saat ve daha fazla cep telefonu kullananların tolerans düzeyi, günlük 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat cep telefonu kullananların tolerans düzeyinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Şar (2013) tarafın yapılan çalışmada öğrencilerin günlük cep telefonu kullanım süreleri oldukça yüksek bulunmuştur. Günlük cep telefonu kullanımı süresi ile cep telefonu bağımlılığı arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında; lise öğrencilerinin günlük telefon kullanım süresi ile problemlili mobil telefon kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Günlük telefon kullanma süresi artıka problemlili mobil telefon kullanımının artığı görülmüştür (Yılmaz ve diğerleri, 2015). Yılmaz (2015) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin günlük cep telefonu kullanım süreleri ile problemlili mobil telefon kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrenciler günlük 1-3 saat arası, 3-5, 5 ve daha fazla saat cep telefonu kullanım süresine ayrılmış ve tüm gruplar arasında ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Kardeş sayısı açısından incelendiğinde, cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmaya başlarken daha az kardeşe sahip bireylerin ev içerisinde anne babaları dışında iletişim kurabilecekleri kişiler olmayacağından, daha çok yalnızlık yaşayabilecekleri, özellikle apartman kültüründe yetişen çocukların ailelerinin dışarısının daha tehlikeli olabileceğini düşünerek çocuklarının dışarıya çıkmalarına izin vermemesi bu çocukların sosyal hayattan arkadaşlarıyla okul dışında yüz yüze iletişim kuramamasına, bu yüzden okul dışında arkadaşlarıyla iletişim kurmak ve cep telefonun sağladığı diğer imkanlar açısından daha çok cep telefonu kullanma eğiliminde olabilecekleri bunun sonucunda da cep telefonu bağımlılığı daha yüksek olabileceği düşünülmüştür. Fakat yapılan araştırma sonucunda cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalığın kardeş sayısına göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir.

Sonuçların anlamsız çıkma sebebi olarak örneklem grubunun özellikleri olabileceği düşünülmüş, sosyo ekonomik ve kültürel açıdan daha farklı örneklem gruplarıyla

çalışmalar yapılarak bu çalışmaların sonuçlarının incelenmesi konuyla ilgili daha farklı bir bakış açısı sunabilir.

Cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk alt boyutu ve bilinçli farkındalık ile kardeş sayısı arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. İki kardeşi olan öğrencilerin yoksunluk düzeyi, 3 kardeşi olan öğrencilerin yoksunluk düzeyinden anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, 2 kardeşi olan öğrencilerin yoksunluk düzeyi 3 kardeşi olan öğrencilerin yoksunluk düzeyinden daha fazla olduğu saptanmıştır. Bireylerin bilinçli farkındalık puanları ise kardeş sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kontrolsüzlük alt boyutu ve bilinçli farkındalık ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aynı şekilde cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin tolerans alt boyutu ve bilinçli farkındalık ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde kardeş sayısı ile hem cep telefonu bağımlılığı hem de bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan bir araştırmaya rastlanamamıştır.

5.2 Öneriler

Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

1. Araştırmanın örneklem grubu, ulaşılabilirlik açısından Amasya İli Gümüşhacıköy İlçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Daha farklı sosyo ekonomik ve kültürel yapıdaki il ve ilçelerdeki okulların örnekleme dahil edilmesi sonuçların daha genellenebilir olmasını sağlayacaktır.
2. İlkokul, ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında rehberlik programlarında bilinçli farkındalığı artırıcı psikoeğitim çalışmalarına yer verilmesi ve öğrencilere bu konuda eğitimler düzenlenmesi bağımlılığın önlenmesi açısından etkili olabilir.
3. Bilinçli farkındalık konusunda yurt içinde yapılan çalışmaların, cep telefonu ve akıllı telefon bağımlılığı konusunda nispeten daha az olduğu görülmektedir.

Konuyla ilgili farklı örneklem gruplarında daha fazla araştırma yapılması bu alandaki eksikliği giderip literatüre daha fazla katkı sağlayabilir.

4. Literatüre yeni giren bilinçli farkındalık kavramının cep telefonu bağımlılığı ile ilişkisinin aile fonksiyonları, anne baba tutumları, yaşam doyumu, iletişim biçimleri, sosyal kaygı gibi değişkenler açısından incelendiği araştırmaların sayısının artması literatüre daha fazla katkı sağlayabilir.
5. Günümüzde teknolojinin ve telefonların sürekli gelişim içerisinde olması ve işlevlerinin artmasından ötürü öğrencilere ve yetişkinlere yönelik cep telefonu kullanma kültürü ya da cep telefonu okur-yazarlığı ile ilgili bilgilendirici faaliyetler ve bilinçli cep telefonu kullanımı eğitimlerinin düzenlenmesi cep telefonu bağımlılığının önlenmesi açısından önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir.
6. İşletim sisteminin (ios, android) cep telefonu bağımlılığı üzerine etkisinin incelendiği bir araştırmaya literatürde rastlanamamıştır, konu ile ilgili araştırma yapılması literatüre önemli bir katkı sağlayabilir.
7. Cep telefonu ve akıllı telefon bağımlılığı konusu bağımlılıkla mücadele eden kurum ve kuruluşların eğitim programlarına dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3, 85–100.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Alfawareh, H. M. ve Jusoh, S. (2014). Smartphones usage among university students: 6 (2), 321–326.
- Alikaşifoğlu M. (2012). *İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı Türk pediatri kurumu TBMM sunusu*. Ankara.
- Ay, S. (2013). *İletişim araçları kullanımının yarattığı bağımlılığın sosyal izolasyon üzerindeki etkisi, cep telefonu kullanıcıları üzerine bir çalışma*. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-143.
- Bahi, R.R. ve Delulius, D. (2015). *Nomophobia, Encyclopedia of mobile phone behavior*. IGI Global.
- Beranuy, M., Oberst, U., Blanquerna, F., Carbonell, X., Lull, U. R., ve Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students : *The Role of Emotional Intelligence*, 21, 480-485.
- Bianchi, A. ve Phillips J.G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Journal of Cyberpsychology ve Behavior*, 8 (1), 39-51.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230–241.
- Bowlin, S. L., ve Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52 (3), 411-415.
- Bragazzi, N. ve Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management 2014*:7, 155–160.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211–237.

- Brown, K.W., West, A.M., Loverich, T.M. ve Biegel, M.G. (2011). Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23 (4), 1023-1033.
- Budak L. ve Karaarslan İ. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal Of Yasar University*, 26 (7), 4548 - 4525.
- Can, A. (2016). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (4.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carmody, J., ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31 (1), 23–33.
- Cengiz, R., Serdar, E., Donuk B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1320-1328.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone. *Test Mobile Phone Addiction 2012*, 2 (1), 33-44.
- Çatak, P. D., Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çelik S. ve Fırat N., (2017). Cep telefonu bağımlılığı ölçeği (cbö)' nin Türkçe' ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journol Of Human Sciences*, 14 (3), 2865-2887.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi: Ankara.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi. İstanbul.
- Deniz, M. E. (2017). Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 47 (7), 17-31.
- Dilbaz, N. (2013). *Madde kullanım riski ve madde bağımlılığında korunma*. Ankara: Hangar Yayıncılık.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Dryden, W. ve Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (1), 3-28.

- Epstein, M. (1998). *Going to pieces without falling apart. A Buddhist perspective on wholeness*. London: Thorsons.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21 (3), 923-936.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013) *Using Multivariate Statistics*. Pearson, Boston.
- Germer, C. K., Siegel, R. ve Fulton, P. (2005). *Mindfulness And Psychonyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Germer, C. K. (2004). What is mindfulness?. *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15 (3), 199–208.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403–1410.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 233–241.
- Griffiths, M. D. (2000). Does internet and computer" addiction" exist? some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3 (2), 211–218.
- Griffiths, M. D. (2005). Components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191–197.
- Gross, E. F. (2004). Adolescent internet use: what we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25 (6), 633-649.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston: Beacon Press.
- Harne, A. (2017). *Mindfulness meditation on student cognitive abilities recommended citation*. Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Philadelphia.
- Haug, S., Castro, R. P. A. Z., Kwon, M. I. N., Filler, A., Kowatsch, T. ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland, 4 (4), 299–307.
- Hayes, S. A., Orsillo, S. M., ve Roemer, L. (2010). Changes in proposed mechanisms of action during an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48 (3), 238–245.
- Jin, B.S., Yoon, S.H. ve Ji, Y. G. (2013). Development of a Continuous Usage Model for the Adoption and Continuous Usage of a Smartphone. *Intl. Journal of Human-Computer Interaction*, 29, 563–581.

- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J., ve Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Boston: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New york: Siproinger.
- Kahyaoğlu H., Kurt, S., Uzal, Ö. ve Özdilek, S. (2016). Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students. *Euras J Fam Med*, 5, 9–13.
- Kalaycı, Ş. (Ed.) (2016). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 412–431.
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kızıltoprak, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., ve Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *Plos One*, 9 (5), 1-8.
- Ko, E., Kim, E. Y. ve Lee, E. K. (2009). Modeling consumer adoption of mobile shopping for fashion products in Korea. *Psychology and Marketing*, 26 (7) 669-687.
- Koob, G. F. (2006). The neurobiology of addiction: a neuroadaptational view relevant for diagnosis. *Addiction*, 101, 23–30.
- Köknel, Ö.(1998). Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., Hahn, C., Kim, D. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (sas). *Plos One*, 8 (2). e56936.
- Lee, H., Ahn, H., ve Choi, S. (2014). The sams : smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*, 38 (1), 1-10.
- Lin, Y., Chiang, C., Lin, P., Chang, L., Ko, C., Lee, H., ve Lin, S. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *Plos One*, 11 (2), 1-11.
- Luberto, C. M., Mc Leish, A. C., Zvolensky, M. J., ve Baer, R. A. (2011). Mindfulness skills and anxiety-related cognitive processes among young adult daily smokers: a pilot test. *Mindfulness*, 2 (2), 129-136.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *Uluslar Arası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (8), 90-107.
- Minaz, A ve Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (21), 268-286
- Neff, K. D. (2003). The development of a scale to measure self-compassion. *Self and*

Identity, 2, 223-250.

- Ögel, K. (2010). *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D., ve Ermagan, E. (2014). Investigation of mindfulness and affecting factors of mindfulness among substance users and non users. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15 (4), 282.
- Ögel, Ö. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga: farkındalık (Ayrımsama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Özaşçılar, M. (2009). Cep telefonu kullanımının sosyolojik boyutu bireysel güvenlik ve günlük hayattaki yeri. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 15 (1), 43-74.
- Özkorumak, E. ve Tiryaki A. (2009). Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Psikiyatride Derlemeler Olgular ve Varsayımlar*, 5 (1), 14-19.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224–235.
- Roberts, J. A., Honore, L. U. C., Yaya, P., ve Manolis, C. (2014). The invisible addiction : cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3 (4), 254-265.
- Roberts, J. A., Pullig, C., ve Manolis, C. (2015). I need my smartphone: a hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13–19.
- Schonert-Reichl, K., ve Lawlor, M. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre and early adolescents well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1, 137-151.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: what is it? where did it come from? f. didonna (eds.). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Sümbüloğlu, K. ve Sümbüloğlu V. (2002). *Biyoistatistik*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şar, A. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *International Journal of Social Science*, 6 (2), 1207-1220
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımını arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şentürk, D. (2017). *Lise öğrencilerinde cep telefonu bağımlılığının yaşam kalitesine*

- etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics*. Harlow: Pearson Education.
- Toda, M., Ezoe, S., Nishi, A., Mukai, T., ve Morimoto, K. (2008). Mobile phone dependence of female students and perceived parental rearing attitudes. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36 (6), 765-770.
- Tohumcu, M.U. (2018). *İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- TÜİK (2015). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*, www.tuik.gov.tr.
- Uzbay, İ. T. ve Yüksel, N. (2003). Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı. (N. Yüksel, Ed.). Yenilenmiş 2 Basım. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5-10.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ünal, M. H. (2015), *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*. Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Wolf, C. ve Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*.Canada: New Harbinger Publications.
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yılmaz, G. (2015). *Ergenlerde mobil telefon bağımlılığının sosyal anksiyeteye etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, G., Şar, A. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 2, (20-37).

EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında, “Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık” konusunda yapılan yüksek lisans araştırması için sizlerden “Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Farkındalık Ölçeği ve Cep Telefonu Bağımlılığı Testini doldurmanız istenmektedir. Sizlere verilen ölçeklerdeki istenen bilgileri doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız yapılan bu bilimsel çalışmanın sonuçları açısından son derece önemlidir. Verilen ölçeklerde ad, soyad, okul numarası gibi kişisel ve sizleri tanıtıcı herhangi bir bilgi istenmemektedir. Bu açıdan sizlerden istenen bilgilere içtenlikle ve samimiyetle cevap verebilirsiniz.

Vakit ayırdığımız ve istenen bilgilere içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkür ederim.

Uğur GÜNER
Psikolojik Danışman ve Rehber
Öğretmen
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

CİNSİYET: Kadın () Erkek ()
SINIF DÜZEYİ: 9 () 10 () 11 () 12 ()
OKUL TÜRÜ:
Sağlık Meslek Lisesi () Anadolu Lisesi () İmam-Hatip Lisesi ()

Çok Programlı Anadolu-Meslek Lisesi ()

GÜNLÜK CEP TELEFONU KULLANIM SÜRESİ

1 Saatten Az () 1-2 Saat () 3-4 Saat () 5 ve Daha Fazla
Saat ()

KENDİSİ HARİÇ KARDEŞ SAYISI

Sıfır () Bir () İki () Üç () Dört ve Daha Fazla ()

EK –2: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

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

15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						
----	---	--	--	--	--	--	--

EK -3: CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞI TESTİ

Aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin.

0	1	2	3	4
Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Çoğunlukla

1	Cep telefonumu fazla kullandığım konusunda azarlandım veya uyarıldım.	0	1	2	3	4
2	Cep telefonu kullanımına bir limit koydum ancak bu limite bağlı kalamadım.	0	1	2	3	4
3	Anne-babam ya da aile üyelerimle cep telefonu harcamalarım (aramalar, mesajlar, WhatsApp) konusunda tartışırım.	0	1	2	3	4
4	Cep telefonumla konuşmaya, SMS göndermeye ya da WhatsApp kullanmaya istediğimden daha fazla zaman harcarım.	0	1	2	3	4
5	Bir günde beşten fazla mesaj gönderirim.	0	1	2	3	4
6	Cep telefonumu kullandığım için yatağa daha geç giderim veya daha az	0	1	2	3	4
7	Cep telefonuma (konuşmalar, mesajlaşmalar...) tahmin ettiğimden daha fazla para harcarım.	0	1	2	3	4
8	Canım sıkıldığında cep telefonumu kullanırım.	0	1	2	3	4
9	Cep telefonumu (aramalar, SMSler, WhatsApp), tehlikeli olmasa da, kullanmanın uygun olmadığı durumlarda kullanırım (yemek yerken, başka insanlar benimle konuşurken, vb.).	0	1	2	3	4
10	Cep telefonu harcamalarımın (aramalar, mesajlar, WhatsApp) dolayı	0	1	2	3	4

Aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin.

0	1	2	3	4
Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

11	Bir süre için cep telefonumu kullanmadığımda, birisini aramaya, SMS göndermeye veya WhatsApp'ı kullanmaya ihtiyacım olduğunu hissediyorum.	0	1	2	3	4
12	Cep telefonum olduğundan beri, yaptığım aramaların miktarını arttırdım.	0	1	2	3	4
13	Eğer cep telefonum uzun bir süreliğine kırılrsa ve tamir edilmesi uzun zaman alsa, kendimi çok kötü hissederim.	0	1	2	3	4
14	Cep telefonumu daha fazla ve daha sık kullanmaya ihtiyaç duyuyorum.	0	1	2	3	4
15	Cep telefonum olmasa kendimi kötü hissederim.	0	1	2	3	4
16	Cep telefonum yanımda olduğunda, onu kullanmaktan kendimi alamıyorum.	0	1	2	3	4
17	Cep telefonumu aldığımdan beri gönderdiğim SMS/WhatsApp mesajı sayısı arttı.	0	1	2	3	4

18 Sabah uyanır uyanmaz yaptığım ilk şey beni kimin aradığına ya da birinin bana mesaj atıp atmadığına bakmaktır.	0	1	2	3	4
19 Şu anda cep telefonuma onu ilk aldığımdan daha fazla para harcıyorum.	0	1	2	3	4
20 Cep telefonsuz bir hafta geçirebileceğimi sanmıyorum.	0	1	2	3	4
21 Yalnız hissettiğimde cep telefonumu kullanırım (aramalar, smsler, whatsApp...).	0	1	2	3	4
22 Şimdi telefonumu elime almak ve bir mesaj göndermek ya da arama yapmak isterdim.	0	1	2	3	4

EK-4: KURUM İZİN BELGESİ



T.C.
GÜMÜSHACIKÖY KAYMAKAMLIĞI
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 66533964-20-E.5580544
Konu : Anket Olur'u

16.03.2018

GÜMÜSHACIKÖY İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Uğur GÜNER'in 16.03.2018 tarihli ve 5569065 sayılı dilekçesi.

İlgi dilekçe ile "Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık Ve Aile Fonksiyonları" konulu tez çalışmasını ilçemiz ortaöğretim kurumlarında 2018/2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ve Aile Değerlendirme Ölçeğini uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.

Mustafa TURGUT
Şube Müdürü

Ek : İlgi Dilekçe ve Eki (5 Sayfa)

OLUR
16.03.2018

Ercan GÜLTEKİN
İlçe Millî Eğitim Müdürü

Görsel Elektronik İmza
Aa11 İle Açılır
16.03.2018

Adres: Artıkubat, Milli İhtisas Sk.No:1 Gümüşhacıköy/AMASYA
Elektronik Ağ: http://gumushacikoy.meb.gov.tr
e-posta: 117724@resb.k12.tr

Bilgi için: Naci ÇİN Mesur Ortaöğretim Birimi
Tel: 0(358) 717 18 15
Faks: 0(358) 717 33 64

İlçemizin güvenli elektronik imzası ile imzalanmıştır. http://evrmlbmgp.meb.gov.tr adresinden ab9c-af24-354d-946e-7236 kodu ile teyit edilebilir.

EK-5: ETİK KURUL KARARI



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
29.01.2019	1	2019 - 23

KARAR NO: 2019 - 23
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Uğur GÜNER'in Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında "Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 2976 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Uğur GÜNER'in Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında "Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.