

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ÖZNEL MUTLULUK
DÜZEYİNE ETKİSİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELEK SÜLER

DANIŞMAN

DOÇ. DR. AHMET AKIN

NİSAN 2016

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ÖZNEL MUTLULUK
DÜZEYİNE ETKİSİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELEK SÜLER

DANIŞMAN

DOÇ. DR. AHMET AKIN

NİSAN 2016

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.


Melek SÜLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi ' başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim/bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan (İmza)

Doç. Dr. Ahmet AKIN (Danışman)

Üye (İmza)

Doç. Dr. Havva YAMAN

Üye (İmza)

Yrd. Doç. Dr. Nihan ÇİTEMEL ARSLAN

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

30.5.2016

(İmza)

Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve akademik ortalama açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır.

Öncelikle, çalışma azmini daima örnek aldığım danışmanım olarak tez süresince bilimsel gelişimime bilgisi ve deneyimiyle destek olan Doç. Dr. Ahmet AKIN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmam süresince her yardıma ihtiyacım olduğunda yardımlarını benden esirgemeyen ve beni yüreklendiren Mehmet ATASAYAR' a, zor anlarda motive edici desteğini hep hissettiğim değerli meslektaşım Şule ODABAŞI' na, tez yazım aşamasında beni hep sabırla dinleyip yanımda olan değerli arkadaşım Elif BAŞ' a ve araştırmamı gerçekleştirmemde bana destek olan sevgili müdürüm Kenan ŞEN' e şükranlarımı sunarım.

Sadece bu çalışmanın ortaya çıkmasında değil ilk andan itibaren desteğiyle her zaman yanımda olan, bana mutluluk aşılayan ve hayatımı güzelleştiren Koray SÜLER' e, yaşamımda yoluma ışık olan ve kardeşleri olmaktan her zaman gurur duyduğum sevgili abilerim İlkay TÜRKOĞLU ve Türkay TÜRKOĞLU' na, son olarak maddi-manevi desteklerini ve bana olan güvenlerini her zaman hissettiğim annem ve babama tüm kalbimle teşekkür ederim....

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN ÖZNEL MUTLULUK DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ

SÜLER, Melek

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler
Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ahmet AKIN

Nisan, 2016. xiii + 100 Sayfa.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının mutluluk düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek ve bazı demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeyi) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu; 2014-2015 Eğitim öğretim yılı Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesi' nin 1.3.4 sınıflarında Eğitim- öğretim faaliyetlerine devam eden 279 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmada cinsiyeti, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeyleri hakkında bilgi toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla Kwon, Lee, Won, Park, Min ve Hahn (2013) tarafından geliştirilen ve Akın, Altundağ, Turan ve Akın (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılan "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği", mutluluk düzeylerinin ne derecede olduğunu belirlemek amacıyla Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen ve Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Öznel Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen veriler t testi ile analiz edilmiştir. Öznel Mutluluk düzeyi ile Akıllı Telefon Bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon katsayısına bakılmıştır. Bunun dışında demografik değişkenler t testi ve tek yönlü Anova tekniği ile elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Yapılan bu araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile öznel mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Bu araştırmada öznel

mutluluk ve akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, gelir düzeyi, sınıf düzeyi ve akademik ortalama gibi demografik değişkenlere bakıldığında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Araştırma, elde edilen bulgular doğrultusunda tartışılmış ve ileride yapılacak çalışmalara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Öznel Mutluluk, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMART PHONE ADDICTION LEVEL AND SUBJECTIVE HAPPINESS LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS

SÜLER, Melek

Master's Thesis, Department of Psychological Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet AKIN

April, 2016. xiii + 100 Pages

This research aims to see if it is possible to understand the relationship between university students' happiness and smart phone addiction level. The second aim of the research is to examine if there are significant differences between university students' happiness and smart phone addiction level in terms of demographic variables such as gender, community, academic success and income level.

The study group consists of totally 279 students from 1st, 3rd, 4th level classes of Abant İzzet Baysal University and Sakarya University in 2014-2015 academic year.

In this research, Demographic Information Form was used to determine students' gender, community, academic success and income level. The Smart Phone Addiction Scale which was developed by Kwon, Lee, Won, Park, Min and Han (2013) and was translated to Turkish by Akin, Altundag, Turan and Akin (2014) was used to determine the level of the smart phone addiction. The Subjective Happiness Scale which was developed by Lyubomirsky and Lepper (1999) and was translated to Turkish by Akin and Satici (2011) was used to determine the happiness level.

Pearson Moments Correlation was used to investigate the relationships between Subjective Happiness Scale and Smart Phone Addiction. The relation between demographic variables was analyzed by using the independent sample Test and One Way Anova Technique.

As a result, a negative relationship was observed between smart phone addiction and subjective happiness. In this research, it is observed that gender, class level, academic success and income level do not affect the subjective happiness and smart phone addiction. This research was discussed by using the obtained data and some suggestions were created for the future studies.

Key Words: Smart Phone Addiction, Subjective Happiness, University Students

İÇİNDEKİLER

Bildirim	i
Önsöz	iii
Özet	iv
Abstract	vi
İçindekiler	viii
Tablolar Listesi.....	xi
Şekil Listesi.....	xiii
Bölüm I	1
Giriş.....	1
1.1.Problem Cümlesi.....	4
1.2. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	6
Simgeler ve Kısaltmalar	8
Bölüm II	9
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Literatür.....	9
2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	9
2.1.1. Bağlanma.....	9
2.1.2. Bağımlılık Nedir?.....	11
2.1.3. Bağımlılık Çeşitleri	12
2.1.4. Akıllı Telefon Nedir?	13
2.1.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	15
2.1.6. Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Faktörler.....	19

2.1.7. Akıllı Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkileri	22
2.1.8. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	24
2.2. Öznel Mutluluk	28
2.2.1. Mutluluk Kavramı	28
2.2.2. Psikolojide Mutluluk	29
2.2.3. Pozitif Psikolojide Mutluluk	31
2.2.4. Mutluluk Kuramları	31
2.2.4. Öznel İyi Oluşun Etkileri	34
2.2.5. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	34
2.2.6. Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar	37
Bölüm III	40
Yöntem	40
3.1. Araştırmanın Modeli	40
3.2. Araştırma Grubu	40
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	41
3.3.3. Öznel Mutluluk Ölçeği	43
3.4. Araştırmanın İşlem Yolu	44
3.5. Veri Analiz Teknikleri	45
Bölüm IV	47
Bulgular	47
Bölüm V	59
Tartışma ve Yorum	59
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Mutluluk Düzeyleri Arasında İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması	59

5.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farka Yönelik Bulguların Tartışılması.....	61
5.3. Mutluluk Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farka Yönelik Bulguların Tartışılması.....	62
5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Farklı Sınıf Düzeyindeki Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farka Yönelik Bulguların Tartışılması.....	64
5.5. Mutluluk Düzeyleri Açısından Farklı Sınıf Düzeyindeki Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farka Yönelik Bulguların Tartışılması.....	64
5.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Farklı Gelir Düzeyindeki Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farka Yönelik Bulguların Tartışılması.....	65
5.7. Mutluluk Düzeyleri Açısından Farklı Gelir Düzeyindeki Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farka Yönelik Bulguların Tartışılması.....	66
5.8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Farklı Akademik Başarı Düzeyindeki Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farka Yönelik Bulguların Tartışılması.....	66
5.9. Mutluluk Düzeyleri Açısından Farklı Akademik Başarı Düzeyindeki Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farka Yönelik Bulguların Tartışılması.....	67
Bölüm VI.....	69
Sonuç ve Öneriler.....	69
6.1. Öneriler	70
Kaynakça.....	71
Ekler	96
Özgeçmiş.....	100

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Akıllı Telefon bağımlılığı ve öznel mutluluğa dair betimsel istatistikler...	46
Tablo 2: Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu	46
Tablo 3: Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	47
Tablo 4: Mutluluk düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu.....	48
Tablo 5: Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri.....	48
Tablo 6: Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	49
Tablo 7: Mutluluk düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri.....	50
Tablo 8: Mutluluk düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	50
Tablo 9: Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri.....	51
Tablo 10: Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	51
Tablo 11: Mutluluk düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri.....	52
Tablo 12: Mutluluk düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	52

Tablo 13: Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri.....	53
Tablo 14: Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	53
Tablo 15: Mutluluk düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri.....	54
Tablo 16: Mutluluk düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	55

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Öznel Mutluluk ve Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Q-Q Normallik Dağılım Grafiği.....	48
--	----

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bilişim çağı içinde yaşayan günümüz insanının bilgiye ulaşma imkânı gelişen teknoloji ile birlikte hiç olmadığı kadar kolaylaşmıştır. İletişim teknolojileri alanında gerçekleşen hızlı değişimler bireyleri sosyal, kültürel ve fiziksel yönden etkilerken, insanların yaşam biçimlerinde doğrudan ya da dolaylı değişim yaratmaktadır. Cep telefonları 1990' lı yılların başında belli başlı fonksiyonlarıyla ortaya çıkmıştır. Sadece arama yapabilme ve kısa mesaj gönderebilme özelliklerine sahipken yıllar içerisinde büyük değişimler göstermiştir. Teknolojik gelişmelerle birlikte birçok uygulamayla yenilenen cep telefonları yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Görüntülü konuşma, internet, fotoğraf makinesi, video kayıt, sosyal medya uygulamaları, navigasyon gibi birçok özelliğin giderek incelen ve taşınabilir bir cihazda toplanması günlük yaşamı kolaylaştırmada büyük rol oynamaktadır.

Bilişim alanındaki gelişmelerle birlikte "internet" kavramı hayatımıza girmiş ve aynı zamanda birçok olumlu ve olumsuz etkileriyle yeni bir dünyanın kapılarını açmıştır. Akıllı telefonlar internet erişimi sayesinde istenen yer ve zamanda istenen uygulamalara erişilebilir hale gelmiştir. Tatlı' ya (2015) göre akıllı telefonların görsel olarak estetik olması, bireylerin sosyal kimlik oluşturmaları ve kişiselleştirmelerine imkân sağlaması bakımından tercih edilir olmaktadır. Bunun sonucunda tüm dünyada kullanımı artmış ve hızlı bir şekilde yenilenmeye devam etmiştir. Mobil telefon kullanımı ilk başlarda sadece sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerde görülürken, zamanla orta ve daha düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde de kullanımı artmıştır (Özcan ve Koçak, 2003). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2015 yılında yaptığı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre cep telefonu/akıllı telefona sahip olma oranı %96,8'tir. 2004 yılında cep telefonu kullanma oranı %53,7 olduğu, 2015 yılında ise %96,8'e yükselerek 11 yıl içinde cep telefonu kullanımında %100'e yakın bir artış olduğu görülmektedir. Birleşmiş Milletlere üye ülkelerde görülen mobil telefon kullanıcı sayısı 2.68 milyarın üstünde

olarak ifade edilmektedir. Ayrıca Dünya’da mobil telefon kullanım oranı ise %80 dolaylarındadır (Akt. Karaaslan ve Budak, 2012). Diğer yandan teknolojinin gelişmesiyle birlikte yeni bağımlılıklar ortaya çıkmaya başlamaktadır. Günlük yaşantımızda akıllı telefonları olmadan evden ayrılmayan, yanında olmadığı zaman huzursuz hisseden, sosyal medyayı, çağrılarını ve maillerini/mesajlarını sık sık kontrol eden kişiler karşımıza çıkmaktadır.

Toplumsal ve ekonomik gelişmelerin temelini oluşturan bilgi ve iletişim teknolojileri alanında yapılan en önemli icatlardan biri olan akıllı telefon, kullanıcıya kişisel olarak en fazla fayda sağlayan iletişim araçlarının başında gelmektedir (Tekin, Güneş ve Çolak, 2014). Uzakta olan tanıdıklarımızla görüntülü konuşabilmek, herhangi bir planı haberleşerek rahatça değiştirebilmek, herhangi bir yerde ve zamanda ulaşım araçları için bilet alabilmek, aynı şekilde internetten yemek söyleyebilmek, maillerine cevap yazabilmek gibi akıllı telefonların sayısız kolaylaştırıcı yönü bulunmaktadır. İstenen an ve istenen yerde dünyayla bağlantıya geçerek gelişmeleri ya da haberleri takip edebilme imkânı sunmaktadır.

Teknolojik araçlar hızlı gelişim gösterirken bir yandan da toplumumuza sosyal ve kültürel açıdan etkisi sorgulanmalı ve temkinle karşılanmalıdır. Cep telefonlarının hayatımıza girmesiyle birlikte yeni fobik bozukluklar da ortaya çıkmaya başlamıştır. Literatüre henüz geçmemiş yeni bir kavram olan nomofobi bireylerin mobil telefonlarının yanında olmamasından çok korkmaları, mobil telefonunun çekmemesi, şarjın bitmesi, sinyal çekmemesi durumunda panik olmaları kişinin sağlığını ve günlük yaşamını olumsuz etkilemesi olarak ifade edilmektedir (Akt. Öztürk, 2015). Bu bağlamda teknolojinin hızlı gelişimi sonucunda psikolojik ve fizyolojik bir takım sorunlar meydana gelmektedir. Bireylerde akıllı telefonun aşırı kullanımı baş ağrısı, uyku problemleri, konsantrasyon bozukluğu, hatırlamakta güçlük çekme problemleri, anksiyete gibi birtakım problemlere neden olmaktadır (Augner ve Hacker, 2012).

Akıllı telefonlar en çok genç bireylerin ilgisini çekmektedir. Mobil telefon kullanım yapılan araştırmalarda en çok üniversite öğrencilerin yani 18-25 yaş grubu bireylerin diğer yaş grubuna göre daha çok kullandıkları görülmüştür (Wilska, 2003). Yine diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda da (Japonya, Finlandiya, İngiltere, Kore) akıllı telefon kullanıcılarının 18-25 yaş grubu olduğu ortaya çıkmıştır (Hashimoto, 2002; Kasesniemi ve Rautiainen, 2002). Toplumda akıllı telefonların bu kadar hızlı ve kontrolsüz kullanımını geleceğin mimarı olan gençleri akıllı telefonlara bağımlı

olma noktasında açık hale getirdiğini görmekteyiz. Genç nüfusun sahip oldukları akıllı telefonlarını yanlarından ayırmak istemedikleri, sürekli ellerinde taşımak istedikleri, her ortam ve zamanda telefonlarına bakmak, göz atmak gibi dikkatini yoğun bir şekilde oraya yönelttikleri ve bunu tutku haline getirdikleri görülmüştür (Gümüş ve Örgen, 2015). Bu durumun gençlerin davranış şekilleri, iletişim biçimi, öğrenim faaliyetleri ve dikkat performanslarını da olumsuz etkilediği görülmektedir. Bireylerin akıllı telefonlarının yanlarında olmaması nedeniyle yüksek düzeyde endişe ve rahatsızlık yaşadıklarını bildirmişlerdir (Ling, 2005). Bu bağlamda akıllı telefonların kontrollü kullanımı son derece önemlidir.

Mutluluğun sorgulanması tarihsel olarak çok eskiye dayanmaktadır. Felsefik olarak filozoflar bu konuya cevap aramışlardır. Fakat psikoloji literatüründe mutluluk konusu yeni bir alandır ve mutluluk “öznel iyi oluş” olarak ele alınır. Diener (2000) öznel iyi oluşu kişinin kendine ve yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. 1980’li yıllardan sonra öznel iyi oluş üzerine yoğunlaşan araştırmacılar bireylerin ruh sağlığı yerinde, mutlu ve doyumlu bir hayat sürmelerine yönelik çalışmalar yapmaya başlamıştır. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması yaşadığı olumsuz koşullar ve durumlar karşısında psikolojik olarak sağlam ve dayanıklı olması ve sosyal ilişkilerinin sağlıklı olması ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ryff, 2003). Dünya Sağlık Örgütü (2001) her dört kişiden birinin yaşamının bir evresinde ruh sağlığının bozulduğunu belirtmiştir. Ayrıca ruh sağlığının birey, toplum ve ülke bazında iyi oluşun son derece önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Türkiye İstatistik Kurumuna (TÜİK) göre “Mutlu” olduğunu beyan eden bireylerin oranı 2014 yılında %56,3 iken 2015 yılında %56,6 olmuş, “Mutsuz” olduğunu ifade eden bireylerin oranı ise %11,7’den %11,4’e düşmüştür. Fakat cinsiyet açısından bakıldığında mutlu olduğunu beyan eden kadınlarda mutluluk oranı 2014 yılında %60,4 iken 2015 yılında %60,2’ye düşmüştür. Erkeklerde ise mutluluk oranında bir yılda 0,9 oranında artış olmuştur. Pozitif psikolojinin amacı bireylerin iyi oluşlarını arttırmak, mutlu doyumlu ve nitelikli bir yaşam sürmelerini sağlamaktır (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005).

Türkiye’deki araştırmalar incelendiğinde akıllı telefonla ilgili yapılan araştırmaların pazarlama, halkla ilişkiler ve iletişim gibi alanlarda yapıldığı görülmüştür (Arslan ve Tutgun-Ünal, 2013; Aydın, 2004; Güneş, 2012; Sevi, Odabaşoğlu, Genç, Soykal, Öztürk, 2014; Karaaslan, ve Budak, 2012; Öztürk, 2015). Akıllı telefon bağımlılığı

ile ölçek geliştirilme çalışmaları yapılmış fakat herhangi bir değişkenle çalışılmadığı görülmüştür. Bu yüzden bu araştırmada üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş ve bazı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu çalışmada ele alınan değişkenler cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeyidir.

1. 1. PROBLEM CÜMLESİ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada aynı zamanda cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeyi açısından nasıl farklılaştıkları incelenecektir.

1. 2. ALT PROBLEMLER

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Mutluluk düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Mutluluk düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Mutluluk düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

8. Mutluluk düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1. 3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Son yıllarda Bilgi ve İletişim teknolojileri alanında gerçekleşen dönüşümler sosyal hayatı, sosyal iletişimi ve sosyal ilişkileri etkilerken teknoloji ve teknolojinin kullanımını da etkilemektedir (Çoklar, 2010). Bilişim teknolojileri vasıtasıyla bireylerin günlük yaşamları ve iletişim ağları kolaylaşmaktadır. Akıllı telefon alanında yaşanan gelişmeler ve sunduğu avantajlar bireylerin ilgisini çekmektedir. Fakat teknolojinin kontrolsüz şekilde hızlı gelişimi ve yaygınlaşması birçok tehdit durumunu da beraberinde getirmektedir. Teknolojik gelişmelerin etkisi ciddi şekilde hissedilirken mobil telefon kullanımında orantısız bir gelişim olduğu gözlenmektedir (Aydın, 2004). Bu süreçte bireylerden üzerinden toplumu etkileyen teknoloji, tutkunluğa dönüşmeye başlamasıyla birlikte tartışılması gereken bir problem alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dünyada geniş bir kullanıcı kitlesi olan akıllı telefonların Türkiye’de de özellikle gençlerin akıllı telefonlarıyla uzun zaman geçirdikleri ve kullanım sürelerini kontrol edemedikleri, kalitesiz vakit geçirdikleri ortamlar haline gelmiştir. Geleceği oluşturan gençlerin çoğu zamanını akıllı telefonlarla harcaması, arkadaş ilişkilerinde bozulmalar yaşanması ve sosyalleşmek yerine akıllı telefonların aşırı kullanımı ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Akıllı telefonların internete erişim imkânı sonucunda kullanım alanları genişlemiş, istenen mekânda kontrolsüz serbestlik sonucunda bağımlılıklar ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu bağlamda bilimsel olarak araştırmaya ihtiyaç duyulan akıllı telefon kullanımının bağımlılık düzeyine gelmeden önlem alınması gençler ve toplum açısından çok önemlidir. Akıllı telefonların hızlı şekilde yaygınlaşması sonucunda gençler üzerindeki etkilerinin saptanması ve ortaya çıkabilecek problemleri durumların minimum düzeye indirilmesi değerlendirilmelidir. Tubitak’a (2001) göre bu etkilerin akademik olarak araştırılması ve saha çalışmalarının yapılmasının önemi büyüktür.

Bu araştırma cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama, gelir düzeyi değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk ilişkisini yordayıp

yordamadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Daha önceki yapılan çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluşla ilgili pek çok araştırma yapılmasına rağmen (Eryılmaz, 2009; Çevik, 2010; Malkoç, 2011; Doğan ve Eryılmaz, 2012; Doğan ve Sapmaz, 2012; Derin, 2013) ülkemizde doğrudan akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırma sayısı yeterli düzeyde değildir. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın psikoloji bilimine ve literatüre katkıda bulunacağı söylenebilir.

1. 4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- 1- Araştırmaya katılan öğrencilerin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- 2- Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1. 5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- 1- Bu araştırma 2014-2015 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim gören gönüllü öğrencileri kapsamaktadır. Bu nedenle araştırma sonuçları benzer özellikler taşıyan bireylere genellenebilir.
- 2- Bu çalışmada incelenen öznel iyi oluş kavramı Öznel İyi Oluş Ölçeği ölçtüğü özelliklerle, akıllı telefon bağımlılığı kavramı Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği' nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- 3- Araştırma; cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama, gelir düzeyi değişkenleri ile sınırlı tutulmaktadır. Bu bilgiler kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1. 6. TANIMLAR

Öznel İyi Oluş: Bireyin olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha fazla yaşamasını öznel değerlendirmesi durumudur (Diener, 1984).

Bağımlılık: Kişinin bir maddeyi amacı dışında o maddeye tolerans geliştirmesi sonucunda giderek dozunu arttırarak kullanması olumsuz sonuçlara rağmen kullanmaya devam etmesi durumudur (Toker-Uğurlu, Balcı-Şengül ve Şengül, 2012).

Akıllı Telefon: Mobil telefonun sağladığı özelliklere ek olarak kişiselleştirilmeye uygun bilgisayar özelliklerinin eklenerek tasarlanan donanımlı ve gelişmiş bir iletişim cihazıdır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Akıllı telefon kullanıcıların tolerans gelişmesi, ruh halinin bozulması, şiddetli istek ve kontrol kaybı yaşaması, sosyal ilişkilerin bozulmasına rağmen haz elde etmek için yapılan davranışsal bağımlılık çeşididir.

1.7. SİMGELER VE KISALTMALAR

TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı)
TDK	: Türk Dil Kurumu
IDC	: International Data Corporation
TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu
GSM	: Mobil Cep Telefonu (Global System for Mobile Communication)

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2. 1. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

2.1.1. Bağlanma

İnsanın yaşam evreleri içinde kişiliğini şekillendiren en önemli evresi çocukluk dönemidir. Kişinin doğduğundan itibaren annesiyle kurduğu bağ önceleri sadece fiziksel ihtiyaçlarını doyurmaya yönelik iken ilerleyen dönemlerde bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyen bir etkileşim haline gelir (Hamarta, 2004). Bebek yaşam sürecinde kendisine bakan kişiyle ilk bağlılığını oluşturur (Deniz, 2006). Bir görevi yerine getirmek anlamına gelen bağ kelimesi iki kişi arasında kurulan güçlü bir bağ olarak ifade edilebilir (Kavlak ve Şirin, 2009).

John Bowlby ve Mary Ainsworth' ün ortaya çıkardığı bağlanma kuramı daha sonrasında Freud ve psikanalitik görüşlerden etkilenerek geliştirilmiştir (Bretherton, 1992). Erken yaşlarda çocukların ebeveynlerinden ayrılmalarına karşı gösterdikleri tepkileri 2 yıl boyunca gözlemlemiş ve bağlanma davranışını açıklayan kuramını ileri sürmüştür (Bayhan ve Işıtan, 2010; Erözkan, 2004). Bowlby (1973), bağlanma kuramında ruh sağlığını yaşamın ilk döneminde destekleyici, sevgi veren ebeveynlerle ilişki içinde olamayan kişilerin “çatallanarak ayrılan raylar” benzetimiyle riskli ve psikopatolojik yollara sapabileceklerini ifade etmiştir. Bu şekilde güvensiz bağlanma yaşayan bireylerde ilerleyen dönemlerde psikolojik sağlamlığında ve kişiliğinde bozulmalar olduğu ileri sürülmektedir (Dozier, Stovall, ve Albus, 1999). Bireyin yaşadığı bu bağlılık sıcak, sevgi dolu ve ulaşılabilir bir ebeveynle gerçekleştiğinde güven duygusu artacak ve yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yaşayacaktır (Soysal, Ergenekon ve Aksoy, 1999).

Yetişkinlerin ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı olabilmeleri çocuklukta yaşadıkları anne çocuk ilişkisinin kalitesiyle ilişkilidir. Bağlanma biçimi bireyin ilk bağımlı gerçekleştirdiği kişiden yola çıkarak diğer kişilerle ilişki örüntüsünü oluşturduğu esasına dayanır (Sabuncuoğlu ve Berken, 2006). Anne ile bebek arasında gerçekleşen güvenli bağ kişinin problem çözme becerilerine, başkalarına ve kendine güven duyması, benlik saygısı ve sosyal becerilerine yansımaktadır (Ainsworth ve Bell, 1974).

Bağlanma Stilleri

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) bağlanmayı güvenli, kaygılı ve kaçınan olarak sınıflandırmasına ek olarak Bartholomew ve Horowitz (1991) güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma stilini içeren bağlanma modeli oluşturmuşlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler kendilerini ve başkalarını değerli ve güvenli olarak algılayan, saplantılı güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler ise kendilerini olumsuz ama başkalarını olumlu değerlendirip başkalarından onay bekleyen kişilerdir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler başkalarını olumsuz kendilerini olumlu olarak algılar, yakınlık kuracak kadar başkalarına güvenmedikleri için sosyal ilişkilerinde uzaktırlar. Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler ise kendilerini ve başkalarını olumsuz algılayan kişisel ilişkilerinde yakınlık isteyen fakat sosyal etkileşimden ve yakın ilişkilerden kaçınan kişilerdir (Kobak ve Sceery, 1988, s.138; Bartholomew, 1990; Collins ve Read, 1990, s. 645; Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.227; Mallinckrodt, 2000, s.241). Brennan ve Shaver (1998) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde sosyal ve dışa dönük, kaçınmalı bağlanma stiline sahip olan kişilerde depresyona yatkın ve sosyal uyum sağlamakta güçlük çeken, korkulu bağlanan kişilerde ise duygusal ilişkiler kurmaktan kaçınan ve sosyal ilişkilerden kaçınan kişiler olduğu saptanmıştır (Deniz, 2006).

Orta çocukluk döneminde ebeveynlere olan güvenli bağlanmanın olumlu benlik algısını güçlendirmesinde etkili olduğu, ergenliğe geçiş dönemi olan bu yaş grubunda psikolojik sağlamlığı arttırdığı önemli bir noktadır (Sümer ve Şenday, 2009). Bu kapsamda yapılan çalışmalara bakıldığında ebeveynle gelişen güvenli bağlanma erken gelişim dönemlerinde de (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; DeWolff ve Van Ijzendoorn, 1977; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985; Thompson, 1999) orta yaş ve ergenlik dönemi gibi ilerleyen evrelerde de (Allen, Moore, Kuperminc ve Bell,

1998; Armsden ve Greenberg, 1987) yaşam doyumunu arttıran etkileri olduğu saptanmıştır.

Bağlanma ve Madde Bağımlılığı

Erken yaşlarda ebeveynle kurulan ilişkinin oluşturduğu bağlanma şekli bağımlılığın belirleyicisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Schweitzer ve Lawton, 1989). Akhan (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle bağlanma stilleri üzerine yapılan çalışmada kayıtsız bağlanma stiline sahip olan öğrencilerde alkol-sigara kullanımının daha yüksek olduğu görülmüştür. Drepela ve Mosher' in (2007) yapmış olduğu çalışmada ebeveynleriyle güvenli bağlanma oluşturamamış gençlerin madde kullanımına yatkın olduğu görülmüştür. Riskli davranışlar ve ebeveyne bağlanma biçimini araştıran Morsünbül (2009) anne babayla kurulan ilişkinin sağlıklı yapılanmaması ve güvensiz bağlanma oluşturmasının riskli davranışlara ve madde kullanımına yatkınlığı arttırdığını saptamıştır.

Görgün, Tiryaki ve Topbaş (2010) üniversite öğrencilerinin madde kullanımı ve anne babaya bağlanma biçimlerinin ilişkisini incelediği araştırmada çocukla kaliteli zaman geçirmenin, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasının, çocuğun kişisel sınırlarını önemsemesinin madde kullanımı açısından koruyucu bir rol oynadığı görülmüştür. Ayrıca ergenlik dönemindeki kızlarla yapılan araştırmada babadan görülen ilgiyi yetersiz olarak algılayan genç kızların madde kullanımının yüksek olduğu saptanmıştır (Constantinides, 1992).

2.1.2. Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık denildiğinde ilk olarak vücuda yabancı madde alınma isteğine engel olamama durumu akla gelmektedir. Türk Dil Kurumu (2011) bağımlılığı “Bağlı olma durumu; başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan” anlamında tanımlamaktadır. Bağımlılık “bir maddenin organik bir hastalığın belirtilerini ortadan kaldırma amacını gütmeyen, tekrarlanan dozlarla ve artan miktarlarda alınması sonucu ortaya çıkan önüne geçilmez bir arzu ve istektir, kesilmesi halinde bir takım ruhsal ve bedensel rahatsızlıklar ortaya çıkar” olarak tanımlamaktadır (Ziyalar, 1999:194, Akt. Kurtaran, 2008).

Bağımlılık yaşanan birçok olumsuz sonuca rağmen bağımlı olunan maddeyi kompulsif biçimde sürdürme davranışıdır. Buna ek olarak bağımlılık açıklanırken

genellikle madde kullanımı olarak açıklanmaktadır. Oysaki bağımlılık çok boyutlu anlamlara sahip bir terimdir. İlk olarak 1964 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bağımlılığı fizyolojik ve psikolojik anlamda ikiye ayırmış, madde bağımlılığı ve alışkanlıkları bağımlılık olarak tanımlamıştır. Beyin ve beynin işlevi üzerine yapılan birçok araştırmada davranışın kimyasal olmayan bağımlılığa neden olduğu, başka davranışların da bağımlılık yaratabileceği ifade edilmiştir (Orford, 1985).

Bağımlılık fiziksel ve psikolojik olarak ikiye ayrılmaktadır. Kafein, sigara, esrar, uyuşturucu, alkol gibi maddelere karşı fiziksel bir istek içinde olma durumuna fiziksel bağımlılık denilmektedir. Psikolojik bağımlılık ise bağımlısı olduğu etkinlikten haz alma, günlük yaşamını buna göre düzenlediği için yaşamının olumsuz yönde etkilemesi olarak tanımlanmaktadır.

2.1.3. Bağımlılık Çeşitleri

2.1.3.1. Madde bağımlılığı

Uzbay ve Yüksel (2003) madde bağımlılığını, ilaç niteliğine sahip bir maddenin beyni etkilemesinden kaynaklanan, maddenin keyif verici etkilerini duyumsamak veya yokluğundan kaynaklanan huzursuzluktan sakınmak için, devamlı veya periyodik olarak madde alma arzusu ve bazı davranış bozukluklarıyla karakterize bir beyin hastalığı olarak tanımlamaktadır. Madde bağımlılığında alınan madde beynin ödül sistemini uyarmakta bireyler kendini iyi ve güçlü hissetmektedir. Bunun sonucunda maddeye karşı güçlü bir istek başlamaktadır. Madde alımına tolerans gelişmeye başladıktan sonra kullanımın ani kesilmesi sonucunda fiziksel bağımlılık yoksunluk krizi olarak kendini göstermektedir (Uzbay, 2009). Madde bağımlılığı sadece kendisi değil ailesi, sosyal çevresi ve toplumu da olumsuz etkilemektedir.

2.1.3.2. Davranışsal bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bir maddeye bağımlılık olmaksızın madde arayışı içeren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011:10). Kumar oynama bozukluğu ilk olarak DSM-III' te bir psikiyatrik hastalık olarak tanımlanmıştır.

DSM-IV’ te ise “Dürtü Kontrol Bozukluğu” altında sınıflandırılmıştı (Christensen ve ark. 2015). DSM-V te Madde ile ilişkili ve Bağımlılık Bozuklukları başlığının Madde ile İlişkili Olmayan Bozukluk başlığı altına geçmiştir. Bu bağlamda Kumar bozukluğu tek davranışsal bağımlılıktır.

Griffiths (2000) davranışsal bağımlılığı dikkat çekme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme olarak altı aşamada açıklamaktadır. Dikkat çekme aşamasında kişinin yaptığı davranış kişi için hayatındaki en önemli davranış haline gelir. Duygudurum değişikliği aşamasında yaptığı davranış ile meşgul olmak ve başa çıkabildiği aşamadır. Daha sonraki tolerans aşamasında yapmış olduğu aktiviteden aldığı ilk haz seviyesine tekrar ulaşmak için aktiviteyi arttırmak, yoksunluk aşamasında tolerans geliştirdiği aktivite durduğu ya da engellendiğinde olumsuz duyguların ortaya çıkması ve çatışmada bireyin bağımlılık ile iç çatışmalarının olduğu aşamadır. Nüksetme ise bağımlı olduğu aktiviteyi bıraksa veya kontrol altına alsın bile geri dönebilme ihtimalinin ve eğiliminin olması olarak ifade edilmektedir (Akt. Kır ve Sulak, 2014). Günümüzde teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte Bilgisayar oyunları oynama, televizyon bağımlılığı, eğlence makinesi bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi yeni davranışsal bağımlılıklar görülmektedir. Davranışsal bağımlılıklar madde bağımlılığı kadar ciddi bireysel sonuçlara sahip olmasa bile teknoloji bağımlılığı olası sonuçları açısından son derece önem arz etmektedir.

2.1.4. Akıllı Telefon Nedir?

Kitle iletişim araçları içinde en önemli buluşlardan sayılabilecek olan telefonlar etkileşimli bir iletişim imkânı sunmaktadır. Günlük yaşamımızın vazgeçilmezi haline gelen mobil telefonlar kısa sürede bir takım işlevsel yeni özelliklerle geliştirilerek hayatımızda büyük rol oynamaya başlamıştır. İstenen zaman ve mekânda iletişim imkânı sağlamanın yanı sıra bir çeşit statü ve kimlik sembolü haline gelmiştir. İş yaşamı, sosyal yaşam ve özel hayatımızda sık kullanmaya başladığımız mobil telefonlar bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızlı gelişimiyle birlikte “Akıllı Telefon” olarak anılmaya başlamıştır. Yaşamı kolaylaştıran birçok özelliğe sahip olan akıllı telefonların bilgisayarların çoğu özelliğini de içermesiyle kullanım sayısı artmıştır.

1800lü yılların sonlarında başlayan radyo iletişiminin devamı sayılan cep telefonu'nun gelişimi çeşitli bilim adamlarının radyo sinyalleri ile ilgili yaptıkları çalışmalara dayanmaktadır (Ling, 2004). 1945 sonrası geleneksel telefon kullanımı asıl gelişimini göstermiştir. Ancak birey sadece tek bir kişi ile görüşme yapabiliyorken, 1947 yılında Bell Labs' in birçok kişi tarafından kullanılabilir şekilde birden fazla hat kullanımını sağlayan sistemi geliştirmesi cep telefonlarının gelişimini etkileyen asıl çalışma olmuştur (Humphreys, 2007). 1960' lara gelindiğinde bu sistem daha da geliştirilmiş ve bir hattı yüzlerce kişi kullanabilir hale getirilmiştir (Agar, 2003). 1980'lere gelindiğinde mobil telefon ve zaman ayrılmalı telefon sistemlerinin gelişmesi ile cep telefonları daha tanınır bir hale geldi. Avrupa' da Nordik Cep Telefonu sistemi İsviçre, Danimarka, Norveç ve Finlandiya' da 1980' lerde kurularak uluslar arası kullanıma açık olarak kullanılan ve başarılı olan ilk sistemdir. Diğer ülkeler de farklı sistemleri kullanmaya başlayınca 1980' lerin sonunda bütün sistemlerin birleşimi olan GSM (Global System for Mobile Communication) sistemi geliştirilmiştir. 1990' ların ortalarında Avrupa' da çok başarılı olan GSM sistemi cep telefonu kullanımını arttırmıştır. Sadece iş alanında değil aynı zamanda özel alanlarda da kullanımı hızla artmıştır. 2007 verilerine göre dünyanın %80' inden fazlası GSM şebekeleri ile çevrilmiş durumdadır (GSM Association, 2007).

Türkiye' de 1994 yılında başlayan cep telefonu kullanımı her geçen yıl hızlı bir artış göstermiştir. BTK verilerine göre, 2014 yılı ocak ayında 69 milyon 797 bin olan mobil telefon abone sayısı, 2014 yılı sonu itibariyle 71 milyon 888 bine yükselmiştir.

Cep telefonlarının hayatımıza giriş amacı taşınabilir ve günün her anında iletişim imkânı sunabilmesi iken daha sonra teknolojik gelişmelerle birçok farklı yönleriyle ön plana çıkmaya başlamıştır (Karaaslan ve Budak, 2012). Mobil telefonlar sadece telefonla görüşme ve kısa mesaj gönderiminden çıkmış üst düzeyde bilgi işlem kabiliyeti ve erişim imkânına sahip olmuştur. Görüntülü iletişim, internet, fotoğraf makinesi, video-ses kayıt cihazı, hesap makinesi, müzik çalar, dokunmatik ara yüz, aynı anda birçok programı çalıştırabilme gibi özelliklere sahip olan akıllı telefonların kullanım oranı hızla artmıştır. Gelişmiş bağlantı seçenekleri ile iletişim de büyük oranda boyut değiştirmiş ve akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkmıştır.

Gelişen ve değişen dünyada teknolojik gelişmelerle birlikte birçok kolaylık sağlayan akıllı telefonlar hayatımızın her alanını kaplamaya başlamıştır. Her geçen gün artan sayıda kişi akıllı telefonlarla vakit geçirmektedir. Dünyadaki akıllı telefon

kullanıcılarının şuan 1,5 milyarın üzerinde olduğu ve 2016 yılında 1 milyardan fazla akıllı telefonun satılacağı tahmin edilmektedir (IDC, 2013). Buna ek olarak 2015 yılında Türkiye nüfusunun %96,8'i cep telefonu veya akıllı telefon kullandığı saptanmıştır (TÜİK, 2015).

Akıllı telefonların çeşitli online aktivitelere sahip olması ve taşınabilirliğin kolay olması sonucunda bilgisayarlarla yer değiştirdiği görülmektedir. Akıllı telefonlar olabildiği her yer ve her zamanda insanlarla bağlantı içinde olabilmek, aile bireyleri ve arkadaşlarıyla internet veya arama aracılığıyla görüşebilmek, oyun oynayıp müzik dinlemek gibi özellikleri sağlayabilmektedir (Coogan ve Kangas, 2001). Yapılan araştırmalara bakıldığında mobil telefonlara sahip olmak akranları içinde kimlik ve prestij elde etme, neşe ve eğlence kaynağı olma, teknolojik yeniliklere sahip olma, sosyal ilişki kurma ve devam ettirmeyi sağladığı için tercih edilir olmaktadır (Lobet-Maris, 2003; Özcan ve Koçak, 2003; Taylor ve Harper, 2003; Mathews, 2004; Wei ve Lo, 2006). Auter (2007) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin haftada on buçuk saat akıllı telefon kullanarak geçirdiklerini ve çoğunluğunun akıllı telefon üzerinden sosyal medya sitelerinde kişilerarası iletişimle geçirdiklerini ortaya çıkarmıştır. Teknolojik gelişmelerin hayatımızı kolaylaştıran birçok olumlu yanı olduğu gibi yaşamımızı olumsuz etkileyen yönleri de olmaktadır. Akıllı telefonlar hayatımızda popüler ve önemli bir iletişim aracı olmasına rağmen aşırı kullanımında yeni bağımlılıkları kapsayan ruh sağlığı bozuklukları ilgili endişeleri beraberinde getirmektedir (Emad ve Haddad, 2015).

2.1.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bağımlılık sadece kimyasal bileşen içeren maddelere yönelik değil, yapılmadığı zaman rahatsızlık durumunu ortaya çıkaran, bunun sonucunda günlük aktivitelerden keyif alınmasını en aza indiren faaliyetler olarak da tanımlanmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal madde olmayan fakat kullanılmadığında rahatsızlık yaratan bir bağımlılık türüdür. Literatürde “akıllı telefon bağımlılığı”, “problemlili mobil telefon kullanımı”, “ mobil telefonun aşırı kullanımı” olarak geçmektedir

Akıllı telefonların sosyal platformlara ve internete sürekli bağlantıda kalabilmeyi sağlaması nedeniyle kişilerde yalnızlık endişelerini azalttığı görülmektedir (Townsend, 2000). Bireyler gideremedikleri bir takım psikolojik ihtiyaçlarını akıllı

telefonlarla karşılamaya çalıştıkları noktada bağımlılıktan söz edilebilir (Finn, 1997). Akıllı telefonu yanında olmadığında boşluk hissi yaşayan kişiler cep telefonlarının yaşamlarında vazgeçilmez bir parça haline geldiğini düşünmektedirler. Akıllı telefonların herhangi bir zamanda, herhangi bir yerde çeşitli özelliklere kolayca erişebilmesi bazı kullanıcılar için bir tuzak haline gelmektedir. Nedensiz ve amaçsızca telefonlarını kontrol etme davranışı problemlı bir mobil telefon kullanımına kapı açmaktadır (Park, 2005).

Akıllı telefon kişilerarası etkileşimde ve iletişimde etkileyici ve yararlı bir araç olmasına rağmen problemlı kullanımının birçok riski bulunmaktadır. Totten, Lipscomb, Cook ve Lesch' nin (2005) Amerika Birleşik Devletleri'nde 383 katılımcıyla yaptığı çalışmada akıllı telefon kullanımının sosyal ağı üzerinden diğer kişilerle temas halinde olmak ve erişilebilir bir sosyal durumda olmak ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Günümüzde akıllı telefon kullanıcılarının sabahları kalkar kalkmaz yaptıkları ilk iş ve yine uyumadan önce yaptıkları son iş telefonlarına göz atmak olmaktadır (Lee, Chang, Cheng, 2014). Oulasvirta, Rattenbury, Ma, and Raita' nın (2012) yaptıkları araştırma kişilerin telefonlarını gerekmediği halde günde 3 - 4 kez kontrol ettiklerini ve bunun da kolayca bir alışkanlık haline geldiğini ifade etmiştir.

DSM – 4' te (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 'Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı' tanı kategorisi DSM - 5'te 'Madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları' olarak değiştirilmiştir. DSM - 4'te bağımlılık tanımı kimyasal madde kullanımı ile açıklanmıştır. Kimyasal madde içermeyen davranışsal bağımlılıkların tanımı dürtü kontrol bozuklukları olarak açıklanmış, DSM - 5'in yeni sürümünde de tanı kategorisinin altında madde ile ilişkisinin bulunmadığı bozukluk olarak sadece 'kumar bozukluğu' olduğu görülmektedir. DSM - 5 kapsamında bağımlılık kavramı bir madde veya uyuşturucu ile sınırlandırılmış olsa da gereksinim duyulmakta olan klinik çalışmalarla akıllı telefon, oyun, internet ve diğer bağımlılık türlerinin de bağımlılık olarak değerlendirileceği belirtilmektedir.

Bianchi and Phillips (2005), mobil telefon bağımlılığı ile ilgili çeşitli semptomları;

- Mobil telefonun aşırı kullanımından dolayı maddi krizler yaşaması,
- Mobil telefonun sinyali çekmediği zaman endişe, anksiyete ve depresif duyguları yoğun bir şekilde hissetmek,

- Mobil telefon kullanımını azaltmakta ya da bırakmayı kontrol etmekte zorlanma,
- Acil durumlar ve problemlerden kaçmak için mobil telefon kullanımına başvurmak olarak açıklamaktadır.

Problemlili mobil telefon kullanımı kimyasal bileşen veya madde tüketimi içermemesine rağmen DSM - 4'te listelenen madde bağımlılıkları semptomlarıyla benzer özellikler göstermektedir (American Psychiatric Association, 2006) :

- Mobil telefon hakkında obsessif düşünceler ve kaygı (craving),
- Bireyin mobil telefonu kullanamadığı zamanlarda kaygılanması (withdrawal)
- Faturasını ödeyemeyecek noktaya gelene kadar mobil telefonda zaman geçirmek (Tolerance),
- Daha önce eğlendiğini hissettiği aktivitelerden artık zevk almaması,
- Araç kullanırken mobil telefona bakmaktan kendini alamaması
- Dürtü kontrolünün azalması olarak ifade edilmiştir (Kim, Seo ve David, 2015).

Chóliz, Villanueva ve Chóliz (2009) mobil telefon bağımlılığını bir davranışsal bağımlılık çeşidi olarak ele alarak DSM - IV kriterleri ışığında açıkladığı çalışmasında;

- Aşırı kullanımında yüksek bir fatura, sayısız telefon aramaları ve mesajlarının görülmesi,
- Mobil telefonun aşırı kullanımıyla ilişkili ebeveynlerle yaşanan problem durumunun ortaya çıkması,
- Mobil telefonun aşırı kullanımı nedeniyle okul ve kişisel aktivitelerden uzaklaşma,
- Bir önceki telefon kullanımı ile aynı doyumunu elde etmek için aşamalı bir şekilde kullanımı arttırmanın yanı sıra eski mobil telefonunu yeni özellikler eklenen modelleriyle değiştirmek,

- Mobil telefonun kullanımını engellendiğinde duygusal değişimler yaşaması ve mobil telefon kullanmıyorken bile arama yapmaya ya da mesaj göndermeye ihtiyaç duymak olarak ifade etmiştir.

Jacobs (1998) mobil telefon bağımlılığını çocuklukta yaşanan travmatik olaylar ve özsaygının düşük olması gibi özelliklerin olumsuz duygulara sebep olmasına bağlı olarak, kişinin homeostatik dengesinin bozulması ve bunun sonucunda kişinin bağımlılık yaratan davranışlarda bulunması olarak açıklamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı kumar, alışveriş, oyun ve internet bağımlılığıyla benzer özelliklere sahip olup davranışsal bağımlılığın alt kategorisinde bulunmaktadır (Lee, 2006; Cholz, 2010). Tam olarak bir tanımı olmamasına rağmen akıllı telefon bağımlılığı kontrolsüz telefon kullanımı, günlük yaşam aktivitelerini ihmal etme ve sürekli bir şekilde telefonu kontrol etme davranışında bulunma olarak açıklanır (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Akıllı telefon bağımlılığı televizyon ve internet bağımlılığıyla benzer özellikler göstermesine rağmen taşınabilirliği ve internet ile sosyal platformlara erişim kolaylığından dolayı bağımlılık yaratma açısından daha güçlü fonksiyonlara sahiptir (Demirci ve diğerleri., 2014; Kwon ve diğerleri., 2013).

Kim, Seo ve David (2015) problemlı mobil telefon kullanımı ile problemlı internet kullanımı arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir. Akıllı telefonlarda geniş bir aktivite sahası bulunması sonucunda bireylere sosyal medya, internette dolaşma, sohbet siteleri, mailleri yönetmek, oyun oynamak gibi internet temelli aktivitelere erişim imkânı sağlamaktadır. Ayrıca taşınabilir olması ve online aktiviteleri elde etmeyi kolaylaştırması bilgisayarın yerini alabileceğini göstermektedir. Yapılan araştırmalarda aşırı mobil telefon kullanımı ile internetin sağlıksız kullanımı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Ezoe ve Toda, 2013; Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu, 2008).

Akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcıların günlük yaşamını olumsuz etkileme derecesiyle tanımlanır olmakla beraber tolerans, ruh halinin bozulması, şiddetli istek ve kontrol kaybı, sosyal ilişkilerin bozulması gibi özellikleri taşır (Kwon ve diğerleri, 2013). Zararla sonuçlanmasına rağmen davranışı kontrol edememek, stres yaratan duyguları rahatlatmak ve hazzı sağlamak için yapılan davranışsal bağımlılıktır (Shaffer, 1996). Aşırı akıllı telefon kullanımı yüksek miktarda ekonomik masrafa, olumsuz ruh halinden uzaklaşmaya neden olmanın yanında aile ve arkadaşlarla olan

kişisel ilişkileri ve okul gibi günlük yaşam aktivitelerini engellemeye sebep olmaktadır. Ayrıca bireyin sosyal ve fiziksel olarak tehlikeli durumlarda örneğin araç kullanırken mesajlaşma, çağrılara bakma veya telefonla konuşma gibi davranışlarda kendini kontrol edemediği ve engellendiğinde duygusal gerilim yaşadığı görülmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005; Chóliz, 2010; Chóliz ve Villanueva, 2009; Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, ve Caballo, 2007; Toda, Monden, Kubo ve Morimoto, 2006).

Akıllı telefon ve diğer dijital bağımlılıklarda gerçeklikten kaçmak, rahatsızlık veren duygudan uzaklaşmak sıklıkla bağımlılıkla sonuçlanır (Huisman, Garretsen ve Van Den Eijnden, 2000). Lin ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığının DSM – 5'teki madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları tanı ölçütleriyle çeşitli yönlerden benzer özellikler gösterdiği görülmüştür. Davranışsal bağımlılıklar kişinin haz veren davranışı tekrarlaması, bunun sonucunda tolerans, kendini kontrol edememe, gerginlik gibi belirtilerin ortaya çıkması sonucu oluşmaktadır (Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013).

Yapılan nörobilimsel araştırmalar beyin yapısı ve fonksiyonlarındaki değişimler ile bağımlılık arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Haz veren ödül, motivasyon ve bilişsel kontrol ile bağımlılık ilişkisi beyin görüntüleme tekniklerine dayanan çalışmalarla ifade edilmiştir (Volkow, Fowler ve Wang, 2003). Normal bireyler yemek gibi doğal ödüller ararken bağımlı bireyler dopaminin ortaya çıkması sonucunda madde veya aktivite gibi doğal olmayan ödüller ararlar. Bu aktivitelere alışveriş, oyun, internet, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı örnek olabilir (Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013). Akıllı telefon bağımlılığı problemleri internet kullanımının bilişsel davranışçı modeline dayandırılarak açıklanırsa öz-kontrol eksikliği, yüksek duyum arama, yalnızlık ve stres gibi bir takım faktörlerle açıklanabilir (Davis, 2001).

2.1.6. Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Faktörler

Akıllı telefonun aşırı kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığının psikolojik temelini incelemek akıllı telefon bağımlılığını anlamayı önemli ölçüde etkileyecektir.

Kişilik: Bireyin kişilik özelliklerinin akıllı telefon kullanımını etkilediği bilinmektedir (Arns ve diğerleri, 2007). Klinisyenler ve araştırmacılar tarafından

kabul edilmiş bir kişilik kuramı olan beş büyük faktör kişilik modeli beş güçlü etmenden oluşmaktadır. Bunlar; deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük, duygusal dengedir. Problemlili mobil kullanan kişiler çoğunlukla dışadönük, konuşkan, sosyal ve girişken kişilerdir. Takao (2014) yaptığı araştırmada dışadönüklük ile problemlili mobil kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Akıllı telefon bağımlılığı objeye karşı bir çeşit bağımlılık çeşitidir. Ayrıca deneyime açık olmayan kişilerde problemlili mobil kullanımı yüksek çıkmıştır ve bunun nedenini Takao (2014) problemlili mobil kullananların yalıtılmış, depresyon ve kaybetmiş hissi gibi negatif duygulardan kaçınarak, mobil telefonunu bırakmaya isteksiz olduklarını ifade etmektedir. Öyle ki bazı kişilik özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığının güçlü bir ilişkisi vardır (Bianchi ve Phillips, 2005; Butt ve Phillips, 2008; Ehrenberg, Juckes, White ve Walsh, 2008).

Tek başına bir kişilik özelliği tüm bağımlılıkları açıklayamadığı için araştırmalar, belirli davranışsal bağımlılıklar için gerekli olan bazı kişilik özelliklerine odaklanırlar. Kişiliğin alanları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar oldukça azdır (Roberts, Pullig, Manolis, 2015). Bianchi ve Phillips (2005) ve Takao ve diğerlerinin (2009) yaptığı araştırmada akıllı telefona bağımlı kişilerin düşük öz saygı, dışadönüklülük, yüksek onay arama ve yüksek öz-izleme gibi kişisel özelliklere sahip oldukları görülmüştür. Sevi ve diğerlerinin (2014) yaptığı araştırmada mobil telefon kullanımı ile pasif agresif tutum, özgüven eksikliği, obsesif, antisosyal, şizoid, borderline kişilik özelliklerine sahip olma arasında ilişki bulunmuştur.

Sevi ve diğerleri (2014) yaptığı araştırmada cep telefonu kullanımının artmasının en çok kendine güvensizlik, sosyal açıdan uyumsuz olmak, sık moral bozukluğu yaşamak ve anksiyete yaşamak ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca cep telefonunun aşırı kullanımı pasif – agresif kişilik bozukluğu, obsesif, şizoid, borderline özellikler ve hipomani ile ilişkili bulunmuştur. Cep telefonuna ihtiyaç duymanın artmasının antisosyal eğilimlerle de ilişkili olduğu saptanmıştır. Wei and Lo (2006) utangaçlık ile mobil telefon kullanım miktarı ve mobil kullanım motivasyonu arasında negatif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca akıllı telefonda yazılı mesaja izin veren uygulamaların (Whatsapp, Wechat) bulunması utangaç insanların yüz yüze iletişim yerine yazılı uygulamaları tercih etmesine neden olmaktadır. Buna ek olarak akıllı telefonlardaki internet, oyun gibi uygulamaların

olması utangaç insanları rahatsızlık duyduğu ortamlardan soyutlayabilmektedir. Bu bakımdan Bian ve Leung' a (2015) göre utangaç bireyler akıllı telefon bağımlılığına daha eğilimli olmaktadır.

Öz-saygı: Akıllı telefon bağımlılığına sahip kişilerde özsaygının düşük olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır (Bianchi ve Phillips, 2005; Ha, Chin, Park, Ryu, ve Yu, 2008). Ergenlerde sosyal ilişkiler ile özsaygı arasında olumlu bir ilişki olduğu ve diğerleri tarafından onaylanmanın öz değeri doğrudan etkilediği bilinmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001). Düşük özsaygıya sahip ve sosyal anksiyeteli kişilerde sesli telefon aramalarını daha az yaptıkları bunun yerine mesaj göndermeyi tercih ettikleri görülmüştür (Bianchi ve Phillips, 2005; Butt ve Phillips, 2008). Bianchi ve Philips (2005) yaptığı çalışmada dışadönüklük, genç yaş ve özsaygı ile problemler mobil telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine düşük özsaygıya sahip kişilerin mobil telefonları aşırı kullandıkları ve düşük özsaygılarını arttırabilmek için mobil telefon kullanımını arttırdıkları görülmüştür (Phillips, Ogeil ve Blaszczynski, 2011).

Cinsiyet: Yapılan araştırmalara bakıldığında aile üyeleri ya da akrabalarıyla iletişimi devam ettirmek için ve yakın ilişki başlatmak için e-maili tercih etme, akşamları telefonla konuşma ve günlük mesaj göndermeyi kadınların erkeklerden daha çok kullandığı saptanmıştır (Bianchi ve Phillips, 2005; Billieux, Linden, D'acremont, Ceschi, ve Zermatten, 2007). Ayrıca kadınlardaki akıllı telefon bağımlılığının erkeklerden daha çok olduğu görülmektedir (Billieux, Linden, ve Rochat, 2008).

Whiteside ve Lynam' nın (2001) yaptığı araştırma ise depresyon ve anksiyetenin akıllı telefon bağımlılığı için bir yordayıcı olmadığını ifade etmiştir. Fakat Bianchi ve Philips' in (2005) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma ise anksiyete ve dışadönüklüğün akıllı telefon bağımlılığı için önemli bir yordayıcı olduğunu saptamıştır.

Bireylerin toplumdaki yabancılaşması ve yalnızlaşması da akıllı telefon bağımlılığı için önemli etkenlerden biridir. Sosyalleşememe ve insanlardan uzaklaşma ile ilişkili olan yalnızlık, akıllı telefon bağımlılığı için hem bir neden hem de bir sonuç olabilir. Buna ek olarak yalnızlık akıllı telefon bağımlılığına sebep olan bir nedenken aynı zamanda bireyin sosyal olması da akıllı telefon bağımlılığının bir sonucu olabilmektedir. Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığında bireyin öz-kimliği, grup içindeki durumu, güvenlik hissini arttırması, sosyal ilişkileri ve kişilerarası etkileşimi

etkili olmaktadır (Özcan ve Koçak, 2003; Srivastava, 2005). Arkadaş doyumunun yüksek olması akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı düzeyde negatif ilişkili bulunmuştur (Bae, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili bulunan bir diğer değişken de sosyal destektir. Bireyler, insanlar arasında iletişimi sağladığı için daha fazla sosyalleşmek adına akıllı telefon kullanımını arttırabilmektedir. Buna zıt bir şekilde daha az sosyal desteği olan kişiler diğerleriyle bağlarını koparmamak veya yeni bir köprü kurabilmek adına akıllı telefonla daha fazla meşgul olabilmektedir (Bian ve Leung, 2015).

2.1.7. Akıllı Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Akıllı telefonların hayatımızın önemli bir parçası olmasıyla getirdiği kolaylıklar ve haberleşme rahatlığına rağmen olumsuz birtakım etkileri olmaktadır. Aşırı akıllı telefon kullanımı bağımlılık haline geldiğinde kişiyi fiziksel, psikolojik, finansal ve sosyal açıdan olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Young, 1999). Mesajları sık sık kontrol etme alışkanlığı ve akıllı telefonun sık kullanımı zorlantılı davranışa sebep olabilmekte ve bunun sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkabilmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005; Takao, Takahashi ve Kitamura, 2009).

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

Akıllı telefon bağımlılığının öğrenim faaliyetleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu birçok araştırma ile tespit edilmiştir. Gençlerin okul ödevleri gibi akademik alanın dışında günde en az 3-5 saat başka şeyler için akıllı telefonlarıyla zaman harcadıkları görülmektedir. Ayrıca ders çalışırken akıllı telefonlarının yanında olmasının öğrencilerin dikkatini dağıttığını, zamanlarını verimli değerlendiremediklerini ve bunun sonucunda okul başarılarının düştüğü yapılan araştırmalarda görülmüştür (Gümüş ve Ögeve, 2015). Robert ve diğerlerinin (2014) yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığının sınıf aktivitelerini en aza indirmesi, bunun sonucunda okul başarısının giderek düşmesine sebep olduğu görülmüştür. Sánchez-Martínez and Otero' nun (2009) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada okula yanında telefon

getirmek yasak olmasına rağmen getirildiği, ders veya ödev sırasında sosyal medya ve mesajları kontrol etmek yaygın bir davranış olduğu için aşırı telefon kullanımı ile okul başarısızlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak kişilerin ders ortamında dikkatlerinin akıllı telefonlarında olması dersi dinleyememelerine sebep olmakta, diğer öğrencilerin öğrenmelerini ve öğretmenin eğitim ve öğretim faaliyetini bozarak amacına ulaşmasını engellemektedir (Gümüş ve Örgev, 2015).

Mobil telefonu aşırı kullanan bireylerde öz saygı düzeyinin düşük olduğu görülmüş ve bu kişilerin öz saygılarını yükseltebilmek için de mobil telefon kullanma sıklığını artırdıkları saptanmıştır (Phillips, Ogeil ve Blaszczynski, 2011). Araştırmalar göstermektedir ki ergenlerde aşırı telefon kullanımı ile sigara kullanımı, yoğun alkol tüketimi, depresyon, mobil telefon bağımlılığı ve okul başarısızlığı birbiriyle ilişkilidir (Sanchez-Martinez ve Otero 2009). Augner ve Hacker (2012) kronik stres ve depresyonun, problemlili mobil telefon kullanımı arasında anlamlı düzeyde ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Van den Bulck (2003) çocukların ve ergenlerin gece uyumadan önce mesajlaşmalarının uyku bozukluklarına sebep olmasında önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir.

Sağlık literatüründe akıllı telefondaki elektromanyetik radyasyonun insan dokusundaki antioksidan savunma sistemini değiştirerek biyolojik sistemi olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Özgüner ve diğerleri, 2005). Ayrıca mobil telefonun zararları konusunda yapılan kısa dönemli araştırmalara göre 24 saat içinde görüş alanında azalma, dikkat dağınılımları, kulak çınlamaları, işitme kayıpları, kulaklarda ısı artışı olduğu görülmüştür. Bunun yanında yapılan 10 yıldan fazla uzun dönemli araştırmalarda genetik yapının hasarı, alzheimer, parkinson, beyin tümörü riskinde artış gibi birçok sağlık sorunlarına yol açtığı ortaya çıkmıştır (Bold ve diğerleri, 2003). Akıllı telefonu aşırı şekilde kullanan insanlarda radyasyona maruz kalmaları sonucunda baş ağrıları, yorgunluk, konsantrasyon bozulması, uykusuzluk ve duyma problemleri ile ilgili şikayetleri olduğu görülmüştür (Takao, 2013).

Aşırı telefon kullanan kişilerde sigara kullanımı, alkol tüketimi ve snuffing (koklama) gibi sağlığı olumsuz etkileyen davranışlar görülmüştür (Koivusilta, Lintonen, ve Rimpelä, 2005; Koivusilta ve diğerleri, 2003). Akıllı telefonun aşırı kullanımı uyku bozukluğu ve depresyon gibi rahatsızlıklara sebep olarak ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Thomee, Eklof, Gustafsson, Nilsson, ve Hagberg, 2007; Thomee ve diğerleri, 2011). Suudi Arabistan'da yapılan

bir çalışmada mobil telefon kullanıcısı 437 katılımcıda yoğun olarak baş ağrısı, uyku bozukluğu, gerginlik, yorgunluk ve baş dönmesi semptomları ifade edilmiştir (Al-Khlaiwi ve Meo, 2004). Bu nedenle aşırı akıllı telefon kullanımı biyolojik ve psikolojik nedenlerden dolayı bireyde stres durumunu artırmaktadır (Lee, Chang ve Cheng, 2014). Yapılan bir araştırmada 25 yaşındaki bir mobil telefon kullanıcısının yüzünün bazı yerlerinde deri lezyonu olduğu ve mobil telefon kullanımdan kaynaklanan “allergic contact dermatitis” rahatsızlığı yaşadığı görülmüştür. Mobil telefonun neden olduğu nikel yayılımının deri hastalığına sebep olduğuna dair 2 vaka görülmüştür (Livideanu, 2007). Tekin (2012) yaptığı çalışmada öğrencilerin cep telefonu uzun süre kullanımına bağlı olarak oluşan şikâyetleri incelendiğinde, öğrencilerin %49,7’ si zaman kaybı, %31,3’ ü baş ağrısı, %23,7’ si kulak çınlaması, %22,4’ ü yorgunluk, %21,8’ i unutkanlık, %18,2’ si iş veriminde azalma, %16,8’ i gözlerde yanma, %16,6’ sı uykusuzluk, %12,6’ sı sosyal ilişkilerde kopukluk, %11,3’ ü huzursuzluk, %7,1’ i reflekslerde azalma, %6,8’ i dengesiz beslenme, %5,5’ i depresyon ve %1,8’ i kekeleye durumlarını yaşadığı, %28,9’ u ise hiçbir şikâyet yaşamadığı ortaya çıkmıştır.

Toplumumuzda mobil telefona sahip olma yaşının ilkokul çağındaki çocuklara kadar düştüğü görülmektedir. Çocukların mobil telefon ile internete bağlanma, sosyal medya sitelerine ulaşma, müzik dinleme, online oyun oynama gibi etkinliklerle meşgul olmaları gereğinden fazla zaman harcamalarına sebep olmaktadır. Buna ek olarak mobil telefon kullanımı aşırı olan büyüme çağındaki çocukların psikolojik ve fiziksel sağlıklarının olumsuz etkilendiği görülmüştür (Koivusilta ve diğerleri, 2007).

Türkiye, Avustralya, Yeni Zelanda ve Birleşmiş Milletler’ in bazı eyaletlerinde araba ile seyir halinde iken telefon kullanımı yasaklanmıştır (Goodman ve diğerleri, 1999). Cep telefonun sürüş performansına zarar vermesi sebebiyle ortaya çıkan kazalar sonucunda mobil telefon bir tehlike olarak görülmeye başlamıştır. Seyir halinde iken mobil telefon kullanımının sürücünün dikkatini dağıtması, reaksiyonlarında yavaşlamaya neden olması sonucunda trafik kazalarına sebep olduğu görülmüş, trafik güvenliğini olumsuz etkilediği ifade edilmiştir (Violanti, 1997). Buna ek olarak aşırı akıllı telefon kullanımının faturalara yansımından dolayı bireyde maddi problemler yarattığı görülmüştür (Billieux, Van der Linden ve Rochat, 2008). Ayrıca gençlerin akıllı telefon kullanımını cazip hale getirmek için onları etkileyecek özellikler ekleyerek piyasaya yeni donanımlı telefonlar sürülmesi, ihtiyacı olmadığı

halde gençlerin yeni telefon almaları maddi israfa neden olmaktadır. Gençlerin akıllı telefonlarını kullanma esnasında kendilerinin farkında olmayarak parasal harcamaları kontrol edemedikleri tespit edilmiştir (Gümüş ve Ögev, 2015).

2.1.8. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Katz (1997), mobil telefon kullanımının sosyal etkilerini inceleyen ilk araştırmacılardan biridir. Sosyal etkilerinden bazıları; belirsizliği ortadan kaldırma, güvenlik, etkililik, bilgi erişimi, etkileşimlilik, sosyal etkileşim, iletişim kurabilmek ve sosyal kontrol olarak tanımlamıştır. Son yıllardaki araştırmalar akıllı telefon üzerinden sosyal medya sitelerinde sosyalleşebilme ve iletişime geçmenin etkilerine odaklanmışlardır (Igarashi, Takai ve Yoshida, 2005; Kim, Kim, Park ve Rice, 2007).

Bianchi ve Philips (2005), yaşları 18 ile 85 arasında değişen 195 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada dışadönüklük, düşük öz saygı problemlili akıllı telefon kullanımında önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Ayrıca genç yaştaki kişilerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın kişiler oldukları, problemlili akıllı telefon kullanan kişilerin fiziksel, finansal ve sosyal olarak olumsuz etkilendikleri ifade edilmiştir. Yapılan çalışmada nörotiklik ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Huss, Egger, Huwiler-Müntener ve Rösli (2007), mobil telefon kullanımının radyasyondan kaynaklı sağlık problemleri üzerine yaptığı araştırmada bazı biyolojik etkileri olduğunu saptamıştır. Finlandiya da gençler üzerinde yapılan bir araştırmada mobil telefon aşırı kullanımı ile sigara ve alkol kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Leena, Tomi ve Arja, 2005).

Choliz (2012), akıllı telefon bağımlılığını tanı kriterlerini DSM-IV'te yer alan Bağımlılık bozuklukları ölçütlerini uyarlayarak yapmıştır. Araştırmayı yaşları 12-18 yaşları arasında değişen 2,486 ergenle gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı derecesi kadınların erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüş, yine aynı şekilde kadınların mesaj gönderme, akıllı telefonla aşırı zaman harcama ve aileyle problemler yaşama açısından erkeklere oranla daha çok sorun yaşadıkları görülmüştür.

Park ve Lee (2012), Kore’ de çeşitli üniversitelerde 339 öğrenciyle akıllı telefon kullanımı ile sosyal ilişki ve psikolojik iyi oluşu incelediği araştırmada akıllı telefon kullanımı ile sosyal destek ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmada akıllı telefon kullanımının öğrencilerin diğerleriyle sosyal ilişki kurabilmesine ve duygusal ve psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunmasına imkân veren bir platform olarak ifade edilmiştir. Wilken (2011) Akıllı telefon kullanımı ile sosyal destek arasında pozitif ilişki bulunduğunu ifade etmiştir. Chan (2015) akıllı telefon kullanımı ile öznel iyi oluş ilişkisini incelediği araştırmada öznel iyi oluş ile ses iletişimi arasında pozitif bir ilişki, çevrim içi iletişim ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır.

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

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

Park, Kim, Shon ve Shim (2013), Güney Kore’ den 852 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada bireylerin akıllı telefon kullanımını etkileyen bazı faktörleri araştırmıştır. Sosyal katılma motivasyonu, akıllı telefon kullanımı gibi psikolojik geçmişi, yenilikçilik, davranış uygulama sistemi ve kontrol odağı ile problemlı akıllı telefon kullanımı arasında ilişki olduğunu saptamıştır.

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

Lee, Chang ve Cheng (2014), psikolojik özellikler ve akıllı telefonun takıntılı kullanımını arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamıştır. Yaşları 17' den 67' ye değişen 325 katılımcı ile yapılan araştırmada regresyon analizleri ile elde edilen analiz sonuçları problemlili akıllı telefon kullanımını ile kontrol odağı, sosyal etkileşim kaygısı, maddecilik, ekrana dokunma ihtiyacı gibi psikolojik özelliklerle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kadınların erkeklere oranla daha fazla problemlili akıllı telefon kullandığını, kadınların sosyal medya sitelerini (Facebook vb.) erkeklerin ise iş ve profesyonel siteleri (Linkedin vb.) daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Lepp, Barkley ve Karpinski (2014), problemlili akıllı telefon kullanımını ile akademik performans, anksiyete, yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırma sonucunda problemlili akıllı telefon kullanımını akademik performans ile negatif ilişkili, anksiyete ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca problemlili akıllı telefon kullanımının akademik performansı, ruh sağlığını ve mutluluğu olumsuz etkilediğini ortaya çıkarmıştır.

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

Chiu (2014), Tayvan' da 387 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada algılanan stres, öz-yeterlilik, sosyal öz-yeterlilik ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda akademik stresin sosyal ve öğrenme öz yeterliliğini negatif yordacısı, sosyal öz-yeterliliğin de akıllı telefon bağımlılığının pozitif yordayıcısı olduğu, yine aile ve duygusal stresin akıllı telefon bağımlılığının güçlü bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşam stresinin akıllı telefon bağımlılığını önemli ölçüde etkilediğini saptamıştır.

Bae (2015), algılanan anne baba stili, arkadaşlık doyumu ve akademik motivasyonun, akıllı telefon bağımlılığına etkisi boylamsal bir araştırmayla incelenmiştir. Yapılan analiz çalışmalarının sonucunda demokratik aile tutumunun akıllı telefon bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu, demokratik aile tutumu ile akademik motivasyon ve arkadaşlık doyumunun pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca arkadaşlık doyumunu ve akademik motivasyonun da akıllı telefon bağımlılığında koruyucu bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015), akıllı telefon bağımlılığı ve alışkanlığı ile yaş, cinsiyet, öz-düzenleme, sosyal stres, duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi 386 katılımcı ile araştırmıştır. Yapılan analizler sonucunda akıllı telefon kullanma alışkanlığının akıllı telefon bağımlılığına önemli bir etkisi bulunduğu ve akıllı telefonun kullanılış tarzı, akıllı telefon alışkanlığının giderek bağımlılık düzeyine gelmesinde belirleyici etken olduğu ortaya çıkmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının duygusal zekâ ile bir ilişkisi bulunmazken, sosyal stres yüksek ve öz düzenleme becerisi düşük olan kişilerde akıllı telefon bağımlılığı yüksek bir risk olarak saptanmıştır. Ayrıca kadınlarda akıllı telefon bağımlı olma riski erkeklere göre daha fazlayken, yaş büyüdükçe akıllı telefon bağımlısı riskinde artış olduğunu saptamıştır.

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

Kim, Seob ve David (2015), depresyon ve problemlili akıllı telefon kullanımını incelediği araştırmada depresif kişilerin negatif hislerinden uzaklaşmak amacıyla ve mobil telefon aracılığıyla daha fazla iletişim halinde olmanın problemlili akıllı telefon kullanımı olumsuz etkilediği ortaya çıkarmıştır. Ayrıca yüzyüze iletişim halinde olmanın ise mobil telefon aracılığıyla iletişimi ve problemlili mobil telefon kullanımını azaltmada etkili bir rol oynadığını ifade etmektedir.

Chen, Yan, Tang, Yang, Xie ve He (2016), yaptığı araştırmada genç yetişkinlerin mobil telefon bağımlılığı düzeyi ile negatif duyguların, kişiler arası ilişkilerinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığını incelemiştir. Mobil telefon bağımlısı olanların mobil telefon daha fazla para ve zaman harcadıkları, negatif duygulara karşı daha hassas oldukları gözlenmiştir. Kişilerarası ilişkilerin mobil telefon bağımlılığında ve negatif duygulara sahip olmakta önemli bir yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır.

2.2. ÖZNEL MUTLULUK

2.2.1. Mutluluk Kavramı

Mutluluk kelimesinin ilk olarak yunanca olan ‘Eudaimonia’ sözcüğünden geldiği ve her şeyin yolunda gitmesi, yaşamdan doyum alması anlamında kullanıldığı görülmüştür (Marar, 2012). Mutluluk, Büyük Türkçe Sözlük’te mutlu olma hali, saadet olarak tanımlanmıştır (Doğan, 1994). Türk Dil Kurumu’na (2005) göre mutluluk “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kıt, saadet, bahtiyarlık” olarak tanımlanmaktadır.

Felsefede ünlü düşünürlerin mutluluk kavramıyla ilgili fikirlerine baktığımızda; Platon mutluluğu akıl, fiziksel arzu ve ruhsal gereksinimden oluşan üç parçanın uyumunun sağlanması olarak açıklamıştır (Akt. Sevindik, 2015). Descartes mutluluğu doğru bilginin peşinde olmak, ruh memnunluğu ve iç hoşnutluk olarak açıklamaktadır (Tuğcu, 2000). Mutluluk hakkında sistemli bir görüş sunan Aristoteles ‘ruhun akla uygun davranışta bulunması’ ve ‘ruhun erdeme uygun etkinliği’ şeklinde açıklamaktadır (Bircan, 2001). Socrates ise iyi ve mutlu olabilmek için bireyde erdeme gerek olduğunu, mutluluğun ancak erdemle bulunabileceğini ifade etmiştir (Gökberk, 1996). İslam filozoflarından Farabi “Mutluluk öyle bir şeydir ki, o en son beşeri yetkinlik olmalıdır. Ona ulaşıldıktan sonra, artık başka bir şeye ihtiyaç kalmamalıdır” diyerek açıklamıştır (Akt. Sevindik, 2015).

2.2.2. Psikolojide Mutluluk

Yaşam sürecinde mutluluk insanlık için çok önemli bir olgu olup, aslında bireylerin yakalamaya çalıştığı bir ruh hali durumudur. Kişilerin mutluluğu elde edebilme şartları eski çağlardan beri merak edilen bir konudur. Psikolojide depresyon, kaygı, öfke gibi olumsuz duyguların üzerinde daha fazla durulmuş, mutluluk gibi olumlu duygular üzerinde ise daha az çalışma yapıldığı görülmüştür (Akt. Tuzgöl, 2005). Hatta ruh sağlığını değerlendirmek için depresyon düzeyini belirlemeye yönelik araştırmalara yoğunlaşmıştır (Ryff, 1995). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) bunun nedenini yaşanan olumsuz durumların daha çok dikkat çektiğini ve alarm olarak algılandığını ve bu durumdan uzaklaşmak için insanların çeşitli yollar bulma ihtiyacı hissetmesi olarak ifade etmiştir. Fakat son yıllarda ruh sağlığı

araştırmalarında bu konuda değişimler olmaktadır.1980'lerden sonra mutluluk, psikolojik iyi oluş, iyimserlik, öznel iyi oluş, psikolojik ihtiyaç doyumu, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, evlilik doyumu gibi kavramlar araştırılmaya başlanmış, açıklanmaya ve bu kavramları anlamaya yönelik kuramlar ortaya çıkmıştır (Myers ve Diener, 1995; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluş (mutluluk) ile ilgili yapılan çalışmalarda mutluluğun ne olduğu, bazı kişilerin nasıl daha mutlu olabildiği, mutlu olmak için neler yaptıkları; mutluluğu nelerin etkilediği araştırılmaya başlanmıştır.

Freud (1996) mutluluğu kuramının merkezine koymuş ve insanın en önemli özelliği olarak ele almıştır. Bireylerin yaşam boyunca acıdan kaçmakta, mutluluğu arama çabasında olduğunu, güçlü haz duygusuna ulaşmayı ve haz duygusunda kalmak istemeleri olarak açıklamaktadır. Williman Glasser (2003) gerçeklik kuramında, yaptığımız davranışların içten gelen motivasyonla ortaya çıktığını ifade eder. Kişi yaşam boyunca oluşan psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye ve mutluluk gibi genel bir iyilik halini elde etmeye yönelik birtakım seçimler yapar. Bu yapılan seçimler sonucunda mutlu ya da mutsuz olunabilir. Başkalarının bizi mutlu ya da mutsuz edemeyeceğini, çünkü karşımızdan gelenin bilgi olduğunu ve bilginin beyne girip işlem sürecinden geçmesi sonucu davranış için bir karar verebileceğini ifade etmiştir. Gerçeklik kuramını bu doğrultuda özetlersek “hareketlerimiz ve dşündüklerimizin hepsini, dolaylı olarak da duygularımızın tamamına yakınıni kendimiz seçeriz” diye özetlemek yerinde olacaktır.

Psikoloji biliminde mutluluk öznel iyi oluş kavramına karşılık olarak kullanılmaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş olumlu duyguların olumsuz duygulara kıyasla daha sık yaşanması durumu olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş bilişsel ve duyuşsal olarak iki boyuta ayrılmaktadır. Bilişsel boyutu bireyin yaşam doyumu, duyuşsal boyutu olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olarak ifade edilmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu iş, evlilik, sağlık ve başarı gibi alanlardaki seçimlerin değerlendirmesini ifade eder. Öznel iyi oluşun duyuşsal boyutu olan olumlu duygulanım neşe, enerjik olma, kararlı olma, heyecan, heves, istekliliği; olumsuz duygulanım ise üzüntü, kaygı, öfke, kin gibi olumsuz duyguların değerlendirmesini içerir (Ben-Zur, 2003). Kişinin yaşamından yüksek düzeyde doyum alması ve olumlu duygulanımı, olumsuz duygulanımdan daha fazla deneyimlediğini ifade etmesi

yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduğu anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş hakkında ilk doktora çalışmasını yapan Wilson (1967) genç, fiziksel sağlığı yerinde, eğitim düzeyi yüksek, ekonomik durumu iyi düzeyde, özgüveni yüksek, evli, dinine bağlı ve yaşam amacına sahip bireyleri mutlu bireyler olarak ifade etmiştir (Akt. Malkoç, 2011).

Öznel iyi oluş bireyin kendisine ve yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesidir ki bu bakımdan öznel dir. Ayrıca öznel iyi oluş olumsuz duygu, stres gibi durumların yokluğu değil yaşam doyumu gibi olumlu duygulanımın varlığı demektir. Diener, Lucas ve Oishi (2002) öznel iyi oluşu “hoş duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz duygulara sahip olmayı ve yüksek düzeyde yaşam doyumu elde etmeyi içeren geniş bir kavram” (s. 63) olarak açıklamaktadır. Bireyin yaşamını tüm boyutlarıyla ele alması, öznel ve kapsayıcı bir değerlendirme yapması olarak ifade edilmektedir (Diener, 2000).

2.2.3. Pozitif Psikolojide Mutluluk

Eski Yunanlılar zamanından beri insanlar “İyi bir yaşam nasıl olur? Yaşamı çekici kılan nedir? İyi bir yaşamın kalitesi nasıl belirlenir?” gibi sorulara cevap aramaya çalışmıştır. Bin dokuz yüz seksenli yıllarda Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birçok araştırmacı öznel iyi oluş kavramını araştırmaya başlamıştır. Daha sonraki on yıl içinde yapılan araştırmalara bakıldığında on yedi çalışmadan birinin bireyin ve yaşamın olumlu özellikleri ile ilgili olduğu görülmüştür (Akt, Eryılmaz, 2009). Pozitif psikoloji Seligman (2005) öncülüğünde başlamış olup, bireyde sahip olduğu güçlü yanlara ve olumlu özelliklerine vurgu yapıp bireyin potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesini amaçlar. Bireyde var olan güçlü ve olumlu yanlarının geliştirilmesi yaşamda karşılaşılan stres durumlarına karşı dayanıklılığı artırıcı ve bireyin problem yaşamasını engelleyici rol oynamaktadır (Akt. Malkoç, 2011).

Pozitif psikoloji yaşam doyumu, iyimserlik, umut, hoşgörü, affedicilik, sabır, cesaret, sorumluluk, özgecilik gibi alanlarda araştırmalar yaparak bireyin yaşam kalitesini ve mutluluğunu arttırmayı amaçlamaktadır (Seligman, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireylerin yaşamlarını değerlendirirken pozitif duygu ve düşüncelere daha fazla yoğunlaşarak açıklama yapmaları öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005). Yaşamı olumlu

kılan etmenler konusunda yapılan araştırmalar bireyin olumsuz şartlara karşı dayanıklılığını arttırması, yaşam kalitesini yükseltmesi ve doyumlu bir yaşam sürmesine katkı sağlaması açısından önemlidir. (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002).

2.2.4. Mutluluk Kuramları

Bireyde mutluluk istenen bir durumdur. Bu nedenle mutluluk kavramı araştırmacılar tarafından birçok kuramla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda neden, nasıl ve hangi koşullarda mutluluğun ortaya çıktığını araştıran kuramlardan bazıları aşağıda ele alınacaktır.

➤ *Uyum Kuramı*

Uyum kuramına göre değişen durum ve koşullara karşı bireyin başlangıçta tepki gösterebileceği fakat daha sonra yavaş yavaş alışmaları sonucunda uyum sağladıklarını ifade eder. Uyum kuramı bireyin hoş olmayan yaşantılardan dolayı uzun süre mutsuzluk hissetmeyeceğini aynı şekilde hoş yaşantılar karşısında da uzun süre mutlu kalamayacağını savunur. Çünkü devam eden süreçte kişi koşullara alışmakta ve iyi ya da kötü yaşantılar ilk baştaki etkisini kaybetmektedir. Birey yaşadığı olaylar karşısında hissettiği olumlu veya olumsuz duygulara alışma sürecinden sonra denge sağlamaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003).

➤ *Erek Kuramı*

Erek kuramına göre mutluluk amaca ulaşıldığı zaman veya gereksinimleri karşılandığı zaman oluşmaktadır. Bu kuram ilk olarak Wilson (1960) olarak öne sürülmüş ve bireyin ihtiyaçları karşılandığında doyum elde edilmesi ve bunun sonucunda da öznel iyi oluşa sahip olması şeklinde ağıklanmıştır. Bireyin yaşamıyla ilgili bireysel hedeflere sahip olması günlük yaşam problemlerini aşmasını kolaylaştırmaktadır. Kişinin hedeflediği bu amaçlara ulaşması da öznel iyi oluşu olumlu etkilemektedir (Diener, 1984). Birey gereksinimleri karşılandığında ve makul düzeyde olan amaçlarına ulaştığında mutluluğa ulaşmaktadır.

➤ *Etkinlik Kuramı*

Mutluluğun belirlenen amaca ulaşma sonucunda ortaya çıktığını savunan Erek Kuramının aksine Etkinlik Kuramları mutluluğu kişinin amaca ulaşma sürecinde yaptığı etkinliklerden haz alması olarak ele alır. Etkinlik kuramı ulaşılan son durum

sonucuna değil ulaşma aşamasındaki sũrece odaklanmaktadır. Bireyin ilgi ve yeteneğine uygun şekilde hedef belirleyip, bu hedeflere ulaşma sũrecinde yaptığı etkinlikler kişinin ۆznel iyi oluşunu olumlu etkilemektedir (Tuzgöl-Dost, 2005). Etkinlik kuramının en ۆnemli ve ilk savunucularından olan Aristo, mutluluğun erdemli yapılan etkinlikler sonucunda geleceğini ifade etmiştir. Sosyal etkinlikler, hobiler, sosyalleşmek için yapılan etkinliklere ۆrnek olarak verilebilir. Kısacası zevk alınarak yapılan etkinliklerin hazza ulaşmayı kolaylaştıracacağı ifade edilebilir.

➤ *Aşağıdan Yukarıya (Top-down) ve Yukarıdan Aşağıya (Bottom-up) Kuramları*

Aşağıdan Yukarı Kuramı hoş olan ve hoş olmayan yaşantı ve anların birleşiminin mutluluğu oluşturduğunu ۆne sũrer. Yaşamı boyunca pek çok mutlu deneyim geçiren kişi mutlu bir kişidir. Kişi kendi yaşantısının haz ve acılarının değerlendirmesini yaparak kendisini mutlu ya da mutsuz olarak tanımlar (Yetim, 2001). ۆznel iyi oluşu ekonomik durum, cinsiyet, yaş, sağlık, eğitim durumu gibi dışsal ۆęeler etkilemektedir. Kişi eğer aile, iş ve sosyal yaşamından doyum sağlıyorsa o kişi yũksek bir ۆznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Yukarıdan Aşağıya kuramına gۆre ise ۆznel iyi oluşun dış faktۆrlerden değil bireyin olayları algılayış biçimlerinden ve kişilik ۆzelliklerinden kaynaklandığını ۆne sũrmektedir (Diener ve Seligman, 2002; Schimmack, Diener ve Oishi, 2002). Diğer bir deyişle kişinin mutluluk sebebi içindedir ũnkũ kişnin mutluluğunu kişiliği ve yaşantılarını olumlu yorumlayışı etkilemektedir. Yukarıdan aşağıya kuramı mutluluk için bir sebep olarak gۆrũlũrken aşağıdan yukarı kuramı sonuç olarak gۆrũlmektedir (Saföz-Gũven, 2008).

➤ *Yargı Kuramı*

Bireyin standartları ile gerçek koşulları arasında yapılan karşılaştırmanın sonucuna bağlı olarak oluşan mutluluk kuramıdır. Kişinin belirlediği ۆlũt gerçek durumun ۆstũndeysse ۆznel iyi oluş ortaya çıkar, eğer kişinin belirlediği ۆlũtler gerçek koşulların altındaysa bireyin ۆznel iyi oluş dũzeyi dũřũktür. Bireyler kendi ۆznel iyi oluşlarını değerlendirirken başkalarını ۆlũt olarak almaktadır. Kişinin evresindekilerinin iyi oluşları kişinin iyi oluşunu etkilemektedir. Yargı kuramında mutluluk dũzeyi dũřũk olan kişilerin kendilerini, kendilerinden daha iyi veya daha kۆtũ olan bireylerle karşılaştırdıkları, mutluluk dũzeyi yũksek olan kişilerin ise

kendilerini, kendilerinden daha kötü bireylerle karşılaştırdıkları görülmüştür (Akt. Eryılmaz, 2009).

➤ *Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı*

Ryff (1995) psikolojik iyi oluşu psikolojik problemlerin olmaması olarak açıklanmasından ziyade olumlu bir takım özelliklerin de varlığı olarak açıklamaktadır. Bireyin kendini kabul edebilmesi, yaşam amacına sahip olması, sosyal olarak olumlu ilişkiler geliştirebilmesi, kişisel gelişimine önem vermesi psikolojik iyi oluşu etkilemektedir (Özen, 2005). Kişinin kendine yönelik olumlu düşüncelere sahip olması geçmişini ve kendisini kabul edebilmesi psikolojik iyi oluş için önemli bir ölçüttür (Ryff, 1989). Bireyin kişilerarası ilişkilerinin iyi olması, olumlu sosyal ilişkiler kurabilmesi, sosyal baskılara direnerek kendi kararlarını kendisi verebilmesi bireyden beklenen özelliklerdendir. Bunun yanında bireyin yaşam şartlarını düzenleyebilmesi, yaşam amacı oluşturup bu yönde hareket edebilmesi, kişisel gelişimi açısından ihtiyaçlarını ve potansiyellerini belirleyebilmesi psikolojik iyi oluşu olumlu etkilemektedir (Ryff, 1989).

2.2.5. Öznel İyi Oluşun Etkileri

Kişinin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının kişinin yaşamına birtakım olumlu etkileri olmaktadır. Yapılan araştırmalarla öznel iyi oluşun bireylerin psikolojik ve fiziksel problemlere karşı koruyucu ve önleyici bir işlevi olduğu ortaya çıkmıştır (Varni ve diğerleri, 2004). Öznel iyi oluşun yaratıcılığını arttırdığı, daha doyumlu ilişkiler kurabilmesini sağladığı, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve yaşam süresini uzattığı görülmüştür (Diener ve Chan, 2011). Ayrıca öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerde; iş yerinde başarının daha yüksek olduğu, sosyal ilişkilerinde daha yapıcı oldukları, karar verme becerilerinin daha iyi olduğu görülmüştür (Diener ve Chan, 2011; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Joshi, 2010). Öznel iyi oluş olumlu duyguların daha sık yaşanması durumudur. Hissedilen olumlu duygular, bireyin düşünme becerisini geliştirerek günlük yaşamda yaşadığı olumsuz durumlara karşı daha dayanıklı olabilmesini sağlamaktadır. Olumlu duygulara sahip olma ve yaşam doyumunun yüksek olması bireyleri psikolojik açıdan güçlendirmektedir (Fredrickson ve Joiner, 2002). Öznel iyi oluş kişilerin olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılığını arttırmakta, stresle baş etmede daha yapıcı

çözüm yolları düşünebilmesini sağlamakta ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bu bağlamda bireylerin öznel iyi oluş düzeyini yükseltmek için öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri bilmek önemlilik arz etmektedir.

2.2.6. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluşu etkileyen birtakım etkenler bulunmaktadır. Bireyin mutluluğunu etkileyen belirleyiciler öznel iyi oluşu, yapılan meta-analiz çalışmaları sonucunda %10 oranında etkileyen yaşam şartları, %40 oranında etkileyen amaçlı etkinlikler ve %50 oranında etkileyen genetik ve kişilik özellikleri bulunmaktadır. Bu özelliklerin ilki olan yaşam şartlarını cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, cinsellik yaşanılan yerden oluşan bir takım faktörler oluşturmaktadır. İkinci belirleyici olan amaçlı etkinlikler bedensel ihtiyaçları doyumak, egzersiz yapmak, sosyal ilişkiler kurmak, partiye gitmektir. Ayrıca dine önem vermeleri, dinsel kader anlayışı ve dinin gereğini yerine getirmek bireyin öznel iyi oluşunu olumlu etkilemektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Üçüncü belirleyici ise en güçlü etkenlerden biri olan genetik kişilik özellikleri olarak bulunmuştur (Doğan ve Eryılmaz, 2012; Lykken ve Tellegen, 1996; Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, 2007). Genetik faktörlerin içinde olan kişilik özelliklerini duygusal dengesizlik, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve dışadönüklük oluşturmaktadır (Kagan, 2003).

Kişilik: Öznel iyi oluşu doğrudan etkileyen faktörlerden en önemlisi kişiliktir (Diener, 2003). DeNeve ve Cooper'ın (1998) kişilik üzerinde yaptığı araştırmada mutlu bireylerin saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışadönüklük olarak 4 temel kişilik özelliğine sahip olduğu görülmüştür. Kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki inceleyen araştırmalarda çoğunlukla beş faktör kişilik kuramı kullanılmıştır. Kişilik alt boyutlarından öznel iyi oluşu etkileyen en önemli iki özelliğin dışa dönüklük ve nevrotilik olduğu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2013). Ayrıca nevrotilik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu, dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık kişilik özellikleri arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Doğan, 2013; Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010; Furnham ve Petrides, 2003; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Kişilik özelliğiyle ilgili olduğu düşünülen bir başka özellik de durum ya da olayların olumlu sonuçlanacağına dair beklentileri olan kişilerin özelliği olan iyimserliktir. Bireyin gelecek yaşamına ilişkin iyimser bir bakış açısına sahip olmasının, pozitif beklentiler

içinde yaşıyor olmasının öznel iyi oluş düzeyine olumlu katkı sağlayacağı görülmektedir (Syder ve Lopez, 2002). Bir diğer kişilik özelliği olan özgüvenin de öznel iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özgüvenli kişiler öz saygıları yüksek ve kendilerini kabul edebilen kişiler olduğu için birtakım engellemelerle etkili bir şekilde başa çıkabilmekte ve daha doyurucu yaşam sürmektedir (Korkut, 2004).

Dini İnanç: Öznel iyi oluşu etkileyen bir başka etmen de dini inançtır. Dindar bireylerin yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle baş ederken daha kabul edici olmaları öznel iyi oluşlarını olumlu etkilemektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Ayrıca bir yandan da benzer inanç ve değerlere sahip bireyleri bir araya getirerek sosyal destek sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Dindar bireylerin kanunlara uymama, intihar etme, madde kullanımı gibi uyum bozucu davranışları daha az sergiledikleri görülmüştür (Levin ve Schiller, 1987). Poloma ve Pendleton (1990) yaptığı araştırmada dine ve gerekliliklerine önem veren bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ekonomik durum: Bir diğer faktör olan gelir, öznel iyi oluşu etkileyen etmenlerden biridir (Diener ve Diener, 1996). Kişinin sahip olduğu gelirin iyileşmesi öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Diener ve Diener' in (1995) yaptığı araştırmada ortalamanın üstünde gelire sahip kişilerde psikolojik doyumun da yükseldiği görülmektedir. Buna ek olarak ülkeler arasında yapılan araştırmalarda sahip olunan ekonomik güç ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Sosyal Destek: Bireyin diğer kişilerle olumlu ilişkiler içinde olmasının öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmektedir. Yakın sosyal ilişkilere sahip olmak, mutluluk için önemli bir araç olarak görülmekte ve bu tarz sosyal ilişkilere sahip olmanın yaşam olaylarına uyum konusunda etkili olduğu görülmektedir (Akt. Koyuncu, 2015). Bireyler için olumlu sosyal ilişkiler içinde olmak önemli bir ihtiyaçtır. Bu bağlamda sosyal desteğe sahip olan bireylerin daha az stres yaşadığı ifade edilmektedir. Buna ek olarak evliliğin de öznel iyi oluşla ilişkisinde beklentinin üstünde bir olumlu etki sağladığı ifade edilmiştir (Seligman, 2002). Güvenlik, ait olma gibi temel ihtiyaçların doyurulmasında önemli etkisi olan evliliğin yaşam doyumu puanlarının bekâr bireylere göre daha fazla olduğu görülmüştür (Annak, 2005).

Yaş: Öznel iyi oluşun yaşla olan ilişkisi konusunda yapılan araştırmalarda birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar elde edilmiştir. Ryff' ın (1989) yaptığı çalışmada yaşın artmasıyla birlikte öznel iyi oluşun arttığı görülmüştür. Fakat bazı çalışmalar da ise orta yetişkinlik yaş gruplarında ise ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki yaş gruplarında öznel iyi oluş düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. (Blanchflower ve Oswald, 2007; Clark ve Oswald, 1994). Eryılmaz ve Ercan (2011) yaptığı çalışmada ergenlik dönemindeki (14-17 yaş) bireylerle yetişkinlik (26-45 yaş) dönemindeki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin ilk yetişkinlik (19-25 yaş) dönemine göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Diğer Faktörler: Ek olarak önemli bir araştırma konusu olan öznel iyi oluşu etkileyen faktörler incelendiğinde akademik başarı (Loveess, Burton ve Turvey, 2006), aktivite türü (Oishi, Diener, Suh ve Lucas, 1999), mizah tarzları (Tümkiye, 2011) beden imajı ve reddedilme duyarlılığı (Oktan, 2012), geleceğe yönelik olumlu beklentilerin olması (Eryılmaz, 2011), kişilerarası ilişki tarzları (Doğan ve Sapmaz, 2012), yaşam amacı ve ihtiyaç doyumu (İlhan ve Özbay, 2010) değişkenleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.2.7. Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Diener, Diener ve Diener (1995), yüksek gelir düzeyi, insan hakları, bireycilik ve sosyal eşitlik gibi değişkenlerin öznel iyi oluşla ilişkisine bakmak amacıyla 55 ülkenin kolej öğrencileriyle yaptığı araştırmada değişkenlerin birbirleriyle ve öznel iyi oluşla güçlü şekilde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Akt. Toprak, 2014).

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi olma ile mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ilişkilerini incelediği araştırmada mutluluğun öz kabul ve yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu, depresyonun da psikolojik iyi olmayla negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Akt. Anlı, 2011).

Krause (2003), dini inanç, öz saygı ve iyimserlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada dini inancı yüksek olanların düşük olanlara göre yaşam doyum düzeyi, özsaygı ve iyimserlik düzeyinin de yüksek olduğu saptanmıştır.

Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmasında akademik başarı, ekonomik düzey, demokratik anne-baba tutumuna sahip olma, dini inanç değişkenlerine göre öznel iyi oluşla anlamlı farklılık

gözlenirken cinsiyet ve fiziksel görünümünden memnuniyet ve öznel iyi oluş arasında farklılık görülmemiştir.

Bacanlı ve İlhan (2007), dışadönük ve duygusal tutarsızlık kişilik özelliklerinin hem doğrudan hem de bireyi geliştirici mizah üzerinden dolaylı olarak öznel iyi oluşa etki ettiğini yaptıkları çalışmada bulgulamışlardır.

İlhan (2009), 1474 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada yaşam amaçları ile psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Katılım, kişisel gelişim, topluma hizmet, fiziksel sağlığı içeren içsel amaçlara sahip olmanın bireylerin öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı görülmektedir. Bunun yanında maddi başarı, popülerlik ve fiziksel çekicilik olarak tanımlanan dışsal amaçlara sahip olmak öznel iyi oluşun azalmasına neden olduğu ortaya çıkmıştır.

Özer (2009) öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkilerini incelediği araştırmada özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ek olarak ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmakta olduğu, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma da ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ferguson ve Goodwin (2010), iyimserlik, sosyal destek, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında iyimserliği yüksek olan kişilerde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu, algılanan sosyal desteğin iyimserlik ile öznel iyi oluş arasında aracı olduğu görülmüştür.

Çevik (2010), lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyi ile cinsiyet, sınıf seviyesi, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği), öz saygı düzeyi ile ilişkisini incelediği araştırmada öz saygının, algılanan aile sosyal desteğin ve algılanan arkadaş sosyal desteğin öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Eryılmaz'ın (2011) 233 ergenin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan veri analizinde olumlu gelecek beklentisine sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur.

Ercan ve Eryılmaz'ın (2011) öznel iyi oluşun yaş grupları açısından incelenmesini amaçladıkları çalışmalarında 26-45 yaş grubundaki erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur. Aynı çalışmada 19-25 yaş grubundaki gerek 14-17 gerekse 26-45 yaş grubundaki bireylere göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip oldukları bulgulanmıştır.

Atak ve Eryılmaz'ın (2011) yaşları 14-18 arasında değişen 227 lise öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmalarında ergen öznel iyi oluş ile öz saygı ve iyimserlik eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergen öznel iyi oluşun öz saygı ile orta düzeyde olumlu ilişkisi olduğu görülürken, iyimserlik eğilimi ile yüksek düzeyde olumlu ilişkisi olduğu yapılan veri analizlerinde bulgulanmıştır.

Doğan ve Sapmaz (2012), yaptıkları çalışmalarında kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştirlerdir. 242 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın sonuçlarına göre; zehirleyici ilişki tarzının negatif yönde besleyici ilişki tarzının ise öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Eryılmaz ve Doğan'ın (2012) 215 akademisyen üzerinde yürüttüğü çalışmada temel ihtiyaç doyumsuzunun alt boyutları olan özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyacının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür.

Oktan'ın (2012) 17-19 yaş arasındaki 332 üniversite 1. Sınıf öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmanın veri analizine göre; üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıklarının ve beden imajlarının öznel iyi oluşlarını anlamlı derecede etkilediği görülmüştür.

Doğan'ın (2013) kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasına 234 kişi katılmıştır. Çalışma grubununun yaş aralığı 18-61 olan çalışmada nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken; dışadönüklük, sorumluluk, deneyme açıklık kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Özer'in (2013) 385 lise öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada benlik saygısı ve öznel iyi oluşları ile problemlerle internet kullanımları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler çıktığı saptanmıştır. Problemlerle internet kullanımının cinsiyet, ailenin gelir durumu, internette geçirilen süre, internet kullanım amacına ve annenin eğitim durumuna göre anlamlı yönde farklılaştığı görülmektedir. Problemlerle internet kullanımı ile babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Derin'in (2013) yaptığı lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluşun incelendiği araştırmada öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duyguların arttıkça internet bağımlısı olma olasılığının azaldığı görülmektedir.

Kermen ve Sarı'nın (2014) üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarının sonucuna göre; ihtiyaç doyumu, öznel iyi oluşu önemli düzeyde yordamaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile öznel mutluluk düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, akademik başarı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubunu, araştırma sürecinde kullanılan kişisel bilgi formu, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler ve bu ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin işlem yolu ve toplanma süreci ve toplanılan bu verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla ‘ilişkisel tarama modeli’ kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modelleri iki veya ikiden fazla değişkenin olduğu araştırma ve çalışmalarda elde edilen bulgularla ilgili değişim varlığını ve derecelerini belirleme sürecinden oluşmaktadır (Karasar, 2005). Çalışma betimsel yöntemle yapılmış olup değişkenlerin ne yönde ve ne derecede değiştiğinin belirlenmesinde korelasyonel bulgulardan yararlanılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubunu Sakarya Üniversitesi ve Bolu İzzet Baysal Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktır. Araştırmaya 210 kadın (%75) ve 69 erkek (%25) olmak üzere 279 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş ortalamaları 20.85' tir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi dağılımı; 54 birinci sınıf (%19), 95 üçüncü sınıf (%34), 130 dördüncü sınıf (%47) şeklindedir. Katılımcıların 45' i (%16) düşük, 161' i (%58) orta ve 73' ü (%26) yüksek akademik ortalamaya sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların 49' u (%18) yüksek, 185' i (%66) orta ve 45' i (%16) düşük gelir düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Kwon ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen ve Akın ve diğerleri (2014) tarafından Türkçe' ye uyarlama çalışmaları yapılan "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği", mutluluk düzeylerinin ne derecede olduğunu belirlemek amacıyla Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen, Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçe' ye uyarlaması yapılan "Öznel Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından çalışmacı grubunun demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Veri toplama araçlarının doldurulması 10-15 dakika zaman almıştır. Ölçme araçlarının öğrenciler tarafından doğru bir şekilde cevaplamaları için gerekli açıklamalar yapılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından çalışma grubuna uygulamak üzere hazırlanan kişisel bilgi formunda üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Hazırlanan bu formda öğrencilere yönelik olarak okuduğu üniversite, cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı ortalaması, algılanan aile gelir düzeyi ile ilgili bilgiler alınmıştır. Kişisel bilgi formunda çalışma grubuna yönelik olarak toplamda 4 soru bulunmaktadır (EK1).

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmada çalışma grubuna yönelik olarak kullanılan “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” orijinal formu 2013 yılında Kwon, Kim, Cho ve Yang tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunun geliştirilmesi sürecinde ilk olarak uzun versiyon 33 maddeden oluşmuş daha sonra ölçeğin kısa 10 maddelik formu 343 erkek, 197 kız toplam 547 kişiye uygulanarak geliştirilmiştir. Orijinal kısa formu 5’li likert olarak hazırlanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise 2014 yılında Akın ve diğerleri tarafından yapılmıştır. Yaş ortalaması 16,2 olan, 312 lise öğrencisine uygulanan ölçek beş akademisyen tarafından Türkçe’ ye uyarlayarak, Türkiye’ de uygulanabilir hale getirmişlerdir. Ölçek tek bir boyuttan oluşmakta olup uyarlanan ölçeğin güvenirlik çalışmalarında, standardize edilmiş Cronbach Alpha değeri açısından güvenirliği .88 olarak bulunmuştur.

3.3.2.1. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği geçerlik çalışmaları

2013 yılında Kwon, Kim, Cho ve Yang tarafından geliştirilen “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği’ nin” geçerlilik çalışmalarında “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Eğilim Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen geçerlilik (iki ölçek arasındaki korelasyon) katsayısı İnternet Bağımlılığı Ölçeği için, 42; Akıllı Telefon Eğilim Ölçeği için ise, 76 olarak bulgulanmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlama sürecinde ise geçerlik çalışması olarak Akın ve diğerleri (2014) tarafından yapı geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçek orijinal yapısında olduğu gibi tek boyut olarak uyum vermiştir. ($\chi^2= 56.92$, $sd= 31$, $RMSEA= .052$, $NFI= .96$, $NNFI= .97$, $IFI= .98$, $RFI= .94$, $CFI= .98$, $GFI= .96$ ve $SRMR= .052$).

3.3.2.2. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği güvenirlik çalışmaları

2013 yılında Kwon, Kim, Cho ve Yang tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .91 olarak bulgulanmış olup madde toplam korelasyon katsayısı ise .50 ile

.80 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmalarında Akın ve diğerleri tarafından (2014) Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı .88 olarak bulunmuş ve Ölçeğin düzeltilmiş madde-test korelasyonları .43 ile .76 arasında sıralanmıştır.

3.3.2.3. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlanması ve yorumlanması

Kwon ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen ve Akın ve diğerleri (2014) tarafından Türkçe' ye uyarlama çalışması yapılan "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" 10 maddeden oluşmakta olup 5'li derecelendirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin tamamı düz maddelerden oluşmuş olup tüm maddeler için *Kesinlikle Katılmıyorum (0), Kısmen Katılmıyorum (1), Kararsızım (2), Kısmen Katılıyorum (3), Kesinlikle Katılıyorum (4)* puan almaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 40 en düşük puan ise 0'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği Akıllı Telefon Bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir

3.3.3. Öznel Mutluluk Ölçeği

Araştırmada çalışma grubuna yönelik olarak kullanılan "Öznel Mutluluk Ölçeği" orijinal formu Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafında geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 7' li likert tipi olmakla birlikte 4 adet betimsel maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ilk 3 madde düz madde olup 4. Madde ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinal formu puan aralığı 4 – 28 puan arasında değişmektedir. Bireyin ölçekten alacağı yüksek puanlar mutluluk katsayısının da yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.3.1. Öznel mutluluk ölçeği geçerlik çalışmaları

1999 yılında Lyubomirsky ve Lepper tarafında geliştirilen "Öznel Mutluluk Ölçeği'nin" geçerlilik çalışmalarında mutluluğu ölçen diğer ölçeklerle arasında olan korelasyon katsayısına bakılmış diğer ölçeklerle arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Mutluluk ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Akın ve Satıcı tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Öznel Mutluluk Ölçeği 'nin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla

yapılan açımlayıcı faktör analizinde tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %46.44'unu açıklayan, 4 maddeden oluşan ve öz değeri 1.00'in üzerinde olan ve faktör yükleri .34 ile .84 arasında olan bir madde analizi elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarında ise elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2/df=0.71$, $p=0.49193$, $N=340$,) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.000, NFI=.99, CFI=1.00, IFI=1.00, RFI=.98, GFI=1.00, AGFI=.99 ve SRMR=.015 olarak bulunmuştur.

Akın ve Satıcı (2011) ölçeğin uyum geçerliliği için “Öznel Mutluluk “Ölçeği” ile çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği arasındaki ilişkiyi hesaplamıştır. Elde edilen sonuçlara göre öznel mutluluk ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin, özel alt boyutu ($r=.125$, $p<.05$), aile alt boyutu ($r=.213$, $p<.01$), arkadaş alt boyutu ($r=.246$, $p<.01$) ve toplam sosyal destek ($r=.246$, $p<.01$) ile pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. “Öznel Mutluluk Ölçeği 'nin” dilsel eşdeğerlik çalışmasından elde edilen bulgular, Türkçe ve orijinal formda yer alan maddeler arasındaki korelasyon katsayılarının .72 ile .82 arasında değiştiğini, ölçeğin bütünü için dilsel eşdeğerlik puanının ise .71 olduğunu göstermiştir.

3.3.3.2. Öznel mutluluk ölçeği güvenilirlik çalışmaları

Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen “Öznel Mutluluk Ölçeği'nin” güvenilirlik çalışmalarında ABD ve Rusya'dan 2732 katılımcı ile yapılan 14 çalışma ile Öznel Mutluluk Ölçeği' ne ilişkin ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısını .86, üç hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .72 olarak bulmuştur.

Akın ve Satıcı (2011) tarafından yapılan madde analizi ve güvenilirlik çalışmalarında “Öznel Mutluluk Ölçeği'nin” maddelerinin, toplam puanı yordama ve ayırt etme gücünü belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda ölçeğin düzeltilmiş madde-test korelasyonlarının .55 ile .76 arasında sıralandığı görülmüştür. “Öznel Mutluluk Ölçeği' nin” iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .86, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur.

3.3.3.3. Öznel mutluluk ölçeği puanlanması ve yorumlanması

Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen “Öznel Mutluluk Ölçeği” 4 maddeden oluşmakta olup 7’li derecelendirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin ilk üç maddesi düz maddelerden oluşmuş olup son maddesi ters maddedir. Tüm maddeler için puanlama *Hiç mutlu değilim (1) ile Çok Mutluyum (7)* arasında değişmektedir. Kuramsal olarak her bir madde bir ile yedi arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 28 en düşük puan ise 4’dür. Bir bireyin mutluluk özellikleri göstermesi için yüksek düzeyde puan alması gerekmektedir.

3.4. ARAŞTIRMANIN İŞLEM YOLU

Çalışmalara başlanması ve sağlıklı biçimde yürütülmesi için gerekli birimlerden izinler alındıktan sonra 2014-2015 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi’nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören toplam 279 öğrenciye “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” ile “Öznel Mutluluk Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeylerini belirlemeye yönelik olarak “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Uygulanmaya başlamadan önce araştırmacı tarafından katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış ve ölçeklerden önce verilen yönergeler ile katılımcıların ölçekleri içtenlik ve samimiyetle doldurmaları istenmiştir.

3.5. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ ANALİZİ TEKNİKLERİ

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerden elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış ve SPSS 16.00 Windows paket programına aktarılarak veri analizi yapılmıştır. Öğrencilerden elde edilen verilerle çalışmanın hipotezleri doğrultusunda cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı ve algılanan aile gelir düzeyi, öznel mutluluk düzeyi ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Uygun veri analizi seçimi sürecinde uygulanan çalışma grubunun parametrik özellikler göstermesi nedeniyle 2 değişkenli verilerde T testi; 3 ve daha fazla değişkenli verilerde f testi- Tek yönlü ANOVA

kullanılmıştır. Özel Mutluluk düzeyi ile Akıllı Telefon Bağımlılığı düzeyleri arasında ne tür bir ilişki (pozitif-negatif) olduğunu tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon katsayısına bakılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Üniversite öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeylerini ne derece yordadığını belirlemeden önce, akıllı telefon bağımlılığı ve öznel mutluluk düzeyleri ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öznel Mutluluğa Dair Betimsel İstatistikler

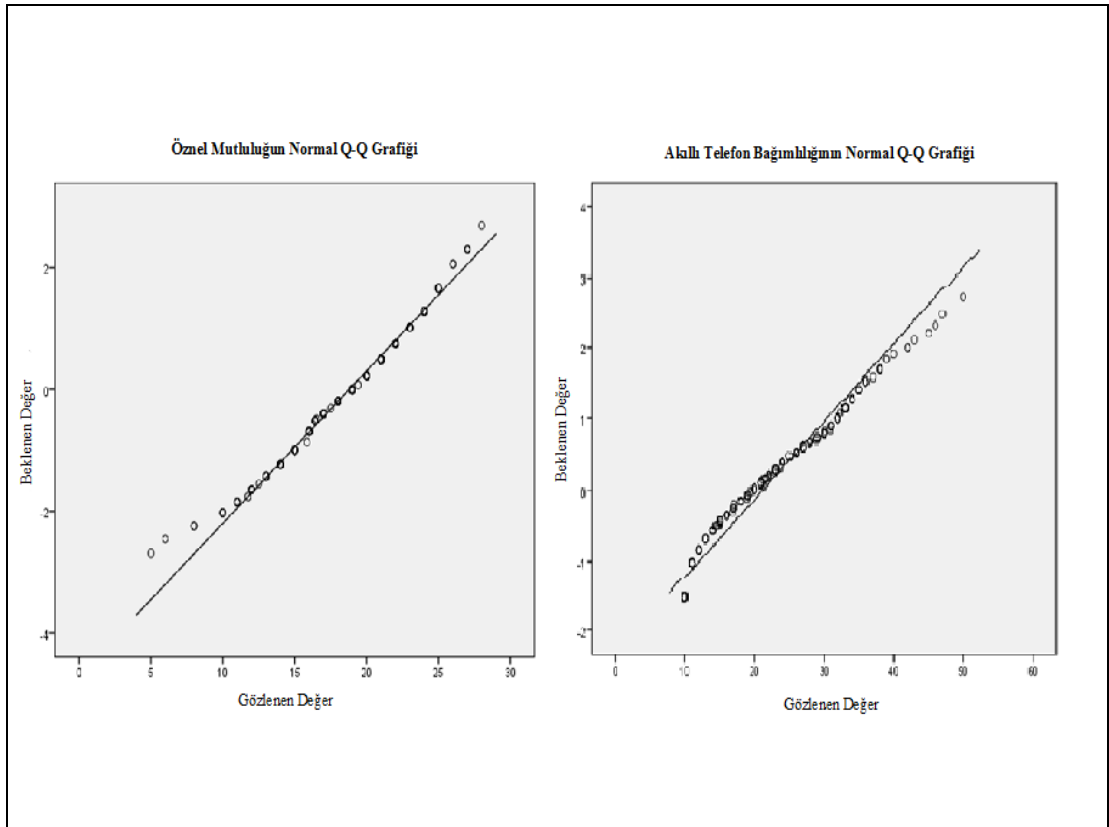
Ölçekler	n	Ortalama	Ortanca	Tepe Değer	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Akıllı Telefon Bağımlılığı	279	21.02	20.00	10	9.18	.619	-.409
Öznel Mutluluk	279	18.80	19.00	20	3.99	-.356	.139

Değişken sayısının fazla olduğu durumlarda verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için histogram ya da dal yaprak grafiklerine bakılması, ortalama, ortanca, tepe değerler ile çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinden faydalanılarak birlikte değerlendirilmesi önerilmektedir (Özdemir, 2013).

Tablo 1’de araştırma verilerinin analizinde kullanılacak değişkenlere ait merkezi eğilim ölçüleri (ortalama, ortanca ve tepe değerler) ile birlikte, çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Merkezi eğilim ölçülerinin bir birine yakın olması dolayısıyla normal dağılıma yaklaşık olduğu görülmüştür. Normal dağılımı test

etmenin bir diğ er yolu ise basıklık ve çarpıklık değerleridir. Hem çarpıklık hem de basıklık değeri normal dağılımda 0'dır. Çarpıklık değerinin negatif olması verilerin sağa çarpık olduğuna, pozitif olması ise sola çarpık olduğuna işaret eder. Basıklık değeri ise pozitif değer sivri dağılıma, negatif değer ise basık bir dağılımı ifade etmektedir. Bu değerlerin -1 ile +1 aralığında olması dağılımın normal dağılımda yer alabileceğini işaret etmektedir (Özdemir, 2013). Bu durumda Akıllı Telefon Bağımlılığı verilerinin sola çarpık ve basık bir dağılım gösterdiği, Özel Mutluluk verilerinin ise sağa çarpık ve sivri bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bunun yanında verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin dal yaprak grafiği (Normal Q-Q Grafiği) Şekil 1'de verilmiştir. Şekil 1 incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilebilir olduğu görölmektedir.



Şekil 1. Özel Mutluluk ve Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Q-Q Normallik Dağılım Grafiği

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Araştırmayı yürütmeye aşağıdaki araştırma soruları rehberlik etmiştir. Her bir araştırma sorusuna ilişkin elde edilen veriler sırasıyla ele alınacaktır:

4.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDA ANLAMLILIK İLİŞKİLERİ VAR MIDIR?

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular Tablo 2' de gösterilmektedir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

Faktör	1	2
1. Akıllı telefon bağımlılığı	—	
2. Mutluluk	-.16**	—
Ortalama	21,22	18,78
Standart Sapma	9,18	3,99

** $p < .01$

Tablo 2' ye göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının, mutluluk ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir ($r = -.16$; $p < .01$).

4.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN ERKEK VE KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Erkek Ve Kadın Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Akıllı telefon bağımlılığı	Kadın	210	21,61	9,13	1,213	277	.226
	Erkek	69	20,06	9,31			

Tablo 3’ de cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05; 277} = 1,213$).

4.3. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN ERKEK VE KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Mutluluk düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 4. Mutluluk Düzeyleri Açısından Erkek Ve Kadın Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Öznel Mutluluk	Kadın	210	19,01	4,01	1,672	277	.096
	Erkek	69	18,09	3,87			

Tablo 4’ te cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, mutluluk düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0,05; 277} = 1,672$).

4.4. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN SINIF DÜZEYLERİ FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIKLAR VAR MIDIR?

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri; birinci, üçüncü ve dördüncü sınıf şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5 ve Tablo 6’ da gösterilmektedir.

Tablo 5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Sınıf	N	\bar{X}	Std. Sapma
Birinci	54	22,11	10,34
Üçüncü	95	22,31	8,05
Dördüncü	130	20,07	9,38
Toplam	279	21,22	9,18

Tablo 6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	327,850	2	163,925	1,957	,143
Grup içi	23117,124	276	83,758		
Toplam	23444,974	278			

Tablo 5’ te sınıf düzeyleri; birinci, üçüncü ve dördüncü sınıf olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 6’ da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{2-276} = 1,957, p > 0.01$).

4.5. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN SINIF DÜZEYLERİ FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIK FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Mutluluk düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Öğrencilerin sınıf düzeyleri; birinci, üçüncü ve dördüncü sınıf şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Mutluluk düzeyleri açısından öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7 ve Tablo 8’ de gösterilmektedir.

Tablo 7. Mutluluk Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Sınıf	N	\bar{X}	Std. Sapma
Birinci	54	18,33	3,96
Üçüncü	95	18,48	3,66
Dördüncü	130	19,19	4,23
Toplam	279	18,78	4,00

Tablo 8. Mutluluk Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	40,731	2	20,365	1,279	,280
Grup içi	4396,245	276	15,928		
Toplam	4436,976	278			

Tablo 7’ de sınıf düzeyleri; birinci, üçüncü ve dördüncü sınıf olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 8’ de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin Mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{2-276}=1,279, p>0.01$).

4.6. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN AKADEMİK ORTALAMALARI FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin akademik ortalamaları; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından öğrencilerin akademik ortalamalarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 9 ve Tablo 10' da gösterilmektedir.

Tablo 9. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Akademik ortalama	N	\bar{X}	Std. Sapma
Düşük	45	22,30	10,06
Orta	161	20,80	9,24
Yüksek	73	21,50	8,54
Toplam	279	21,22	9,18

Tablo 10. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	86,250	2	43,125	,510	,601
Grup içi	23358,724	276	84,633		
Toplam	23444,974	278			

Tablo 9’ da akademik ortalamaları; düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 10’ da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{2-276} = ,510, p > 0.01$).

4.7. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN AKADEMİK ORTALAMALARI FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIKLAR VAR MIDIR?

Mutluluk düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin akademik ortalamaları; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Mutluluk düzeyleri açısından öğrencilerin akademik ortalamalarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 11 ve Tablo 12’ de gösterilmektedir.

Tablo 11. Mutluluk Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Akademik ortalama	N	\bar{X}	Std. Sapma
Düşük	45	19,53	4,12
Orta	161	18,70	3,97
Yüksek	73	18,51	3,97
Toplam	279	18,78	4,00

Tablo 12. Mutluluk Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler		Kareler Ortalaması	F	P
	Toplamı	Sd			
Gruplar arası	31,870	2	15,935	,998	,370
Grup içi	4405,105	276	15,961		
Toplam	4436,976	278			

Tablo 11’ de akademik ortalamaları; düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 12’ de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin Mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{2,276} = ,998, p > 0.01$).

4.8. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN GELİR DÜZEYLERİ FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIKLAR VAR MIDIR?

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından öğrencilerin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 13 ve Tablo 14’ de gösterilmektedir.

Tablo 13. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Std. Sapma
Yüksek	49	18,90	9,05
Orta	185	21,84	9,52
Düşük	45	21,23	7,56
Toplam	279	21,22	9,18

Tablo 14. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler		Kareler	<i>F</i>	<i>P</i>
	Toplamı	Sd	Ortalaması		
Gruplar arası	334,755	2	167,378	1,999	,137
Grup içi	23110,219	276	83,733		
Toplam	23444,974	278			

Tablo 13’ de gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 14’ de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{2-276} = 1,999, p > 0.01$).

4.9. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN GELİR DÜZEYLERİ FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIKLAR VAR MIDIR?

Mutluluk düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Mutluluk düzeyleri açısından öğrencilerin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 15 ve Tablo 16’ da gösterilmektedir.

Tablo 15. Mutluluk Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Std. Sapma
Yüksek	49	19,47	3,75
Orta	185	18,78	4,14
Düşük	45	18,04	3,56
Toplam	279	18,78	4,00

Tablo 16. Mutluluk Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	47,681	2	23,841	1,499	,225
Grup içi	4389,294	276	15,903		
Toplam	4436,976	278			

Tablo 15’ de gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 16’ da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin Mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{2-276} = 1,499, p > 0.01$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın bu kısmında yapılan veri analizleri sonucunda elde edilen veriler araştırmacı tarafından oluşturulan hipotezlere göre tartışılacak ve yorumlamalarda bulunulacaktır. Aşağıdaki başlıklarda çalışmanın veri analizinden elde edilen bulguların daha önceki çalışmalarla sentezlenmesi sonucu tartışma ve yorumlaması bulunmaktadır.

5.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDA İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı arttıkça mutluluk düzeyinin azaldığını ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular ışığında düşük öznel mutluluk seviyesine sahip olan bireylerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu söylenebilir.

Bilindiği gibi akıllı telefonların insan yaşamına girmesinden sonra yüz yüze kişilerarası ilişkiler ve sosyalleşme yaşantıları azalırken, buna bağlı olarak sosyal medya üzerinden kurulan ilişkiler artmaya başlamıştır. Bunun doğal sonucu insanlar yaratılışının gereği olan sosyallik olgusunu kaybetmeye başlamışlar, yalnızlaşmışlar ve mutsuz olmaya başlamışlardır. Bununla birlikte bireylerin mutluluk düzeyleri azalmıştır. Araştırmamızdan elde edilen bulgular bu görüşümüzü destekler niteliktedir. Elde edilen bulgulara göre bireylerin akıllı telefon bağımlılığı arttıkça mutluluk düzeyleri azalmıştır.

Yapılan çalışmalara bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının yeni bir kavram olduğunu ve internet bağımlılığının daha çok araştırıldığını görmekteyiz. Akıllı

telefonların taşınabilir olması ve istenen her an ve her yerde internet olması internet üzerinden olan uygulamalar dolayısı ile akıllı telefon bağımlılığını arttırmaktadır. Özer (2013) tarafından yapılan bir çalışmada problemlili internet kullanımı ile öznel iyi oluş yani mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde bir korelasyon bulgulanmıştır. Kullanıcılar için ciddi bir tehdit oluşturmakta olan akıllı telefon bağımlılığını içeren medya bağımlılığı depresif semptomları arttırmakta ve öznel iyi oluş düzeyini azaltmaktadır (Jeong ve diğerleri, 2015; Ha ve Hwang, 2014; Yoo, Cho, ve Cha, 2014). Aynı şekilde Sevi ve diğerleri (2014) tarafından cep telefonu kullanımının kişilik özellikleri ile örtüşüp örtüşmediğini incelemeye yönelik yapılan çalışmada çalışma grubunun moral bozukluğu, anksiyete, kendine güvensizlik, sosyal uyumsuzluk puanları ile telefon bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Thome'e, Ha'renstan ve Hagberg (2011) İsveçte yaptığı çalışmada akıllı telefon kullanımı ile uyku bozuklukları ve depresyon semptomları arasında güçlü bir ilişki bulmuştur. Yalnızlık hisseden bireyler yaşadıkları anksiyeteden kurtulmak için mobil telefon kullanımını arttırma eğiliminde olmaktadır (Bian ve Leung, 2015).

Kore'de Park (2005), üniversite öğrencileri arasında yalnızlık ile mobil telefon arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Çünkü yalnız insanlar diğer insanlarla yüz yüze konuşmak için gönülsüzdür ve kişilerle akıllı telefonda mesaj yoluyla veya sosyal medya aracılığıyla iletişime geçmeyi tercih etmektedir (Bian ve Leung, 2015). Jenaro ve diğerlerinin (2016) internet ve cep telefonun aşırı kullanımı ile psikolojik, davranışsal ve sağlık ilişkisini incelediği çalışmada aşırı mobil kullananların somatik şikâyetlerinin olduğu, uyku problemi, anksi yete, depresyon yaşadığı ifade edilmiştir. Aşırı mobil telefon kullanımıyla kronik stres ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Augner ve Hacker, 2012; Koivusilta ve diğerleri, 2007; Sanchez-Martinez ve Otero, 2009). Yine birçok araştırma da akıllı telefonun aşırı kullanımı ile anksiyete arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Beranuy, Oberst, Carbonell ve Chamarro, 2009; Bianchi ve Phillips, 2005; Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu, 2008; Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil ve Caballo, 2007; Lu, Watanabe, Liu, Uji, Shono ve Kitamura, 2011).

Günümüzde mobil telefonların kolay erişilebilirlik sağlaması ve yaygın bir kitle iletişim aracı haline gelmesi sonucu bireylerin gerginlik ve stres durumlarını azaltmak amaçlı kullanmaları da yaygınlaşmaktadır. Fakat mobil telefonlar

psikolojik sorunların çözümünde ana sorunla yüzleşmek yerine geçici rahatlama sağlamakta ve bu da bireyin psikolojik durumunu daha da kötüleştirmekte ve akıllı telefonun problemlili kullanımına neden olmaktadır (Kim, Seo ve David, 2015). Ha ve diğerleri (2008) ve Smetaniuk'ın (2014) yaptığı çalışmada depresyon, düşük benlik saygısı ve duygu düzenlemeye ilişkin güçlüklerin akıllı telefon bağımlılığına neden olduğu saptanmıştır. Yang ve diğerlerinin (2010) yaptığı çalışmada ise problemlili mobil telefon kullanımı ile düşük özsaygı ve intihar eğilimi intihar eğilimi arasında yüksek risk olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak yapılan araştırmalara göre mobil telefonların aşırı kullanımının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür (Augner ve Hacker, 2012).

5.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN ERKEK VE KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDAKİ FARKA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet ilişkisi açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Bilindiği üzere akıllı telefonların günümüz dünyasında piyasaya sürülmesine paralel olarak kullanıcılara ulaşması kolay olmuş hemen hemen her kullanıcı yaş, cinsiyet vb. farklılıklar gözetmeden bu telefonları kullanmaya başlamıştır. Her ne kadar erkek kullanıcılar işletim sistemi, işlem hacmi gibi olguları; kadınlar ise kamera özellikleri gibi olguları ön plana koysalar da kullanıcıların bağımlılığı ve kullanma alışkanlıkları açısından anlamlı bir değişiklik yoktur. Literatüre bakıldığında bu bulguları destekleyecek bazı çalışmalar vardır. Noyan ve diğerleri (2015) tarafından yapılan akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun uygulandığı üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Yine Tekin ve diğerleri (2012) tarafından Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında cinsiyetler arasında anlamlı farklılık çıkmamıştır.

Lane ve Manner (2011) yaptıkları bir çalışmada akıllı telefon sahipliği ile cinsiyet, yaş ve eğitim gibi sosyo demografik değişkenler arasında anlamlı farklılık olduğunu,

kadınların akıllı telefona sahip olma olasılığının erkeklere göre daha az olduğunu, düşük yaş ve yüksek eğitim seviyesinin akıllı telefon sahipliği artışı ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bu açıdan bakıldığında Lane ve Manner' ın (2011) çalışma bulguları çalışmamızın bulguları ile örtüşmemektedir. Bianchi and Phillips (2005) yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara göre teknolojiyi daha fazla problemlili kullandığı görülmektedir. Erkeklerin teknolojiyi daha fazla problemlili kullanmasına neden olarak erkeklerin daha farklı veya daha işlevsel telefonlara sahip olması gösterilmektedir (Augner ve Hacker, 2012).

Chóliz' in (2012) ergenlerle yaptığı çalışmada mobil telefon bağımlılığı puanlarının kadınlarda daha çok görüldüğü, ayrıca kadınların aşırı mobil telefon kullanımından dolayı ailesiyle problemler yaşadığını saptamıştır. Carbonell ve diğerlerinin (2012) yaptığı çalışma kadınların erkeklere göre daha fazla problemlili akıllı telefon kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Aynı şekilde yapılan diğer araştırmalara bakıldığında da kadınların mobil telefon kullanımı erkeklere oranla daha fazladır (Beranuy ve diğerleri, 2009; Chóliz, Villanueva ve Chóliz, 2010; Labrador ve Villadangos, 2010). Fakat bunun yanında akıllı telefonlarda her geçen gün yenilenen uygulamalar (oyun gibi) erkeklere daha cazip gelmeye başladığı ifade edilmektedir. Buna ek olarak erkeklerin bilgisayar gibi teknik donanımlarla daha fazla ilgili olması ve erkeklerin kadınlara göre daha rahat bir şekilde yeni akıllı telefonlar satın alabilmesi olarak ifade edilmektedir (Augner ve Hacker, 2009).

5.3. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN ERKEK VE KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDAKİ FARKA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi ile cinsiyet ilişkisi açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Mutluluk ile cinsiyet ilişkisini inceleyen çalışmalar uzun yıllardır yapılmaktadır. Genel olarak, kadın ve erkek arasında belirgin bir farklılığın olmadığı gözlenmektedir. Mutluluk genel bir kavram olup kişiden kişiye göre değişmektedir. Ancak mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalar tutarlılık noktasında değişkenlik göstermektedir. Yaptığı çalışmasında

mutluluk ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık gözlemlemeyen Toprak (2014), çalışmamızla örtüşen bir sonuca ulaşmıştır.

Eryılmaz ve Aypay (2011) tarafından yapılan ergenler üzerindeki çalışmada, Saygın ve Arslan (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ve yine aynı şekilde Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala' nın (2012) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bunun dışında Cihangir- Çankaya (2009) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Çevik (2010) çalışmasında, lise öğrencilerinin, cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Tuzgöl-Dost (2004) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmasında cinsiyet ve öznel iyi oluş arasında farklılık gözlememiştir. Ayrıca öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren (Fujita, 1991; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Katja, Paivi, Marja-Terttu, ve Pekka, 2002; Saygın, 2008; Tuzgöl-Dost, 2006; Tuzgöl-Dost, 2010) araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmanın ilgili bulgusu da bu bulgulara paralel görünmektedir.

Kadınların erkeklere göre duygularını daha yoğun yaşamaları ve daha rahat ifade etmelerine rağmen cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkekler arasında çok küçük farklar bulunmuştur (Diener ve Diener, 1996). Aynı zamanda mutluluğun kadın ve erkek açısından farklılaştığını belirten ve çalışmamızla örtüşmeyen araştırmalar da bulunmaktadır (Sarı, 2003; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; İlhan, 2005; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008; Tümkaya, 2011; Bergman ve Scoot, 2001). Yetim (2001) kadınların erkeklere göre olumsuz duygularını daha rahat ifade ettiklerini ve yaşamdan aldıkları hazzın daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Fakat Seligman'nin (2002) araştırması kadınların daha yoğun daha sık olumlu duygular yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (İlhan, 2005; Tümkaya, 2011).

5.4. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLI SINIF DÜZEYİNDEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDAKİ FARKA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sınıf düzeyi ilişkisi açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Akıllı telefon kullanımı artık belli yaş ve zihinsel olgunluğa ulaşmış olan bireyler için farklılık göstermemekle birlikte her bireyin kullanabileceği bir düzeye erişmiş durumdadır. Bu durum üniversite öğrencilerinde de farklılık göstermemektedir. Çünkü günümüz şartlarında gençler akıllı telefonla üniversite ortamında değil lise ve hatta ortaokul – ilkokul seviyesinde buluşmaktadır. Tekin ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeğinin uyarlama çalışmalarında katılımcı gruba sınıf değişkeni sorulmuş ve elde edilen bulgularda bir farklılık olgusuna ulaşılmamıştır. Tekin' nin (2012) yaptığı çalışmada sınıf düzeyi ile problemleri cep telefonu kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Buradan hareketle çalışmamızdan elde edilen sonuç ile diğer çalışmalardan elde edilen sonuçlar birbiri ile örtüşmektedir.

5.5. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLI SINIF DÜZEYİNDEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDAKİ FARKA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi ile sınıf düzeyi ilişkisi açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Bulgulara göre 1.3. ve 4. sınıf üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri farklılık göstermemektedir. Çalışma grubunun bulunduğu yaş döneminin birbirine yakın olması sınıf düzeyi açısından farklılık olmamasına neden olmuş olabilir. Çalışmamızın sonucu destekler nitelikteki çalışma Çevik (2010) tarafından lise öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Çevik çalışmasında lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve benzeri değişkenlere göre öznel iyi oluş düzeylerini ölçme araçları ile ölçmüş ve sınıf düzeyine göre bireylerdeki mutluluk olgusunun değişmediğini görmüştür. Literatürde öznel iyi oluşun yaş arttıkça arttığı ve belli bir yaştan sonra azalmadığı görülmüştür (Ryff,

1989). Eryılmaz ve Ercan (2011) Bunun dışında Saygın (2008) Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada Mutluluk düzeylerinin yani öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada en yüksek mutluluk düzeyinin 1.sınıf öğrencilerinde en düşük mutluluk düzeyinin ise 3.sınıf öğrencilerinde olduğu bulgulanmıştır. Yine Şahin ve diğerlerinin (2012) üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkisini inceledikleri araştırmaları sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini ortaya çıkarmıştır. Öğrencilerin üst sınıf düzeyine geçmesiyle birlikte bireyin çevresine giderek daha iyi uyum sağlayabilmesi ve sosyal ilişkilerini geliştirebilmeleri öznel iyi oluşu arttırabilmektedir.

5.6. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLI GELİR DÜZEYİNDEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDAKİ FARKA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile gelir düzeyleri arasındaki ilişki açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Artık herkesin maddi olanakları yeterli olsun veya olmasın bir şekilde akıllı telefon temin ettiği bir dünya şartları içerisinde bulunmamız buna dayanak olarak verilebilir. Fakat Nilsen araştırma firmasının 2012 yılında yürüttüğü bir çalışma aile gelir durumunun akıllı telefona sahip olmayı önemli olarak etkilediğini bulgulanmıştır. Yine aynı şekilde Özer' in (2013) 385 lise öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada problemlili internet kullanımının ailenin gelir durumuna göre anlamlı yönde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Koivusilta ve diğerleri (2007) adolesanlarla yaptığı çalışmada, sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların, yüksek olanlara göre daha fazla mobil telefon kullandığı ortaya çıkmıştır. Savage ve Waldam (2014) ise, bireylerin gelirinin yüksek olması akıllı telefonun benimsenme olasılığını arttırdığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar hipotezimiz ve elde ettiğimiz bulgularla örtüşmemekle birlikte buna karşın Tekin ve diğerleri (2014) Cep telefonu problemlili kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması çalışmasında demografik verilerle ilgili kısımda anlamlı farklılık bulunmamıştır.

5.7. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLI GELİR DÜZEYİNDEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDAKİ FARKA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi ile gelir düzeyleri arasındaki ilişki açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Diener, Lucas ve Oishi (2002) sosyo-ekonomik düzeyin mutluluk üzerinde çok az bir etkiye sahip olduğunu savunmaktadır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) ise bu oranın ancak %10 ile sınırlandırılabilceğini ifade etmektedir.

Maddi olanakların günümüz şartlarında bireylerin psikolojik dünyalarını olumlu ya da olumsuz etkilediği bilenen bir gerçektir. Maddi olanakları iyi olan bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşantıları daha iyi düzeyde seyretmektedir. Tuzgöl-Dost' un (2010) Güney Afrika ve Türkiye' deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmasında ekonomik durum ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireylerin gelir düzeyi mutlulukla ilişkilendirilen diğer demografik değişkenler arasında en büyük etkiye sahiptir (Diener ve Diener, 1996). Gelir düzeyinin ile öznel iyi oluş düzeyi arasında ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır (Kelley ve Stack, 2000; Moller, 1996; Paolini ve Yanez, Kelly, 2006; Tuzgöl-Dost, 2006). Tuzgöl-Dost' un (2007) 17 ile 44 yaş arasında değişen 403 bireyle yaptığı çalışmada yaşam doyumunun algılanan ekonomik durum değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür.

5.8. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLI AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİNDEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDAKİ FARKA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile gelir düzeyleri arasındaki ilişki açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Ancak şunu da belirtmek gerekir ki telefonla geçirilen zaman arttıkça yani bağımlılık süreci arttıkça bireylerin akademik başarılarında düşüşlerin olması muhtemeldir. Lepp, Barkley ve Karpinski' nin (2014) yaptığı çalışmada mobil telefon kullanımı ve akademik performans arasında negatif bir ilişki olduğunu

saptamıştır. Mobil telefonu aşırı kullanan kişiler derslere katılmak, verilen ödevleri bitirmek ve ders çalışmak gibi akademik uğraşılara daha az zaman ayırmaktadır. Arslan ve Tutgun-Ünal (2013) eğitim fakültesi öğrencilerinin günlük mobil telefon kullanımlarını incelemiş ve yoğun olarak 1-3 saat kullandığını, kayda değer sayıda da günde 5 saatten fazla mobil telefon kullanan üniversite öğrencisi bulunduğunu saptamıştır. Akıllı telefon bağımlısı olan bireyler zamanlarını daha çok akıllı telefon kullanarak geçirmektedir. Bir başka deyişle sınıf içinde verilen görevleri yerine getirme ya da yapması gereken ödev gibi etkinliklere zaman ayırmaması sonucunda akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerde akademik performansın düştüğü görülmektedir (Jacobsen ve Forste, 2011; Junco ve Cotton, 2011, 2012; Rosen, Carrier ve Cheever, 2013; Wood, Zivcakova, Gentile, Archer, De Pasquale ve Nosko, 2012). Yine Wood ve diğerlerinin (2012) dijital araçları kullanırken öğrenme aktivitelerini incelediği çalışmada mesajlaşma, e-mail gönderme, facebook ve msn mesajlaşmaları sırasında yapılan öğrenme üzerinde olumsuz etkileri olduğunu saptamıştır. Sánchez-Martínez ve Otero' nun (2009), İspanyol lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada aşırı akıllı telefon kullanımıyla okul başarısızlığı arasında ilişki görülmüştür. Üniversite öğrencileri için yaşam doyumuna yönelik yargıları etkileyen önemli yaşam alanlarından biri de akademik performanstır (Pavot ve Diener, 2008; Schimmack, Diener, ve Oishi, 2002).

5.9. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLI AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİNDEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDAKİ FARKA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişki açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalarda analiz sonuçlarımızla örtüşmeyen ve farklı çıkan sonuçlar da bulunmaktadır. Tuzgöl-Dost (2004) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmasında akademik başarı ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık gözlemlemiştir. Tuzgöl-Dost' un (2010) yaptığı çalışmada Güney Afrika ve Türkiye' deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ile algılanan akademik başarının anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yine Özen (2005) ergenler için öznel iyi oluş ölçeği geliştirdiği çalışmasında, lise öğrencilerinin öznel

iyi oluş düzeylerinin akademik başarı düzeyine göre ise anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Eryılmaz (2010) ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır ve analiz sonuçları, içsel ve dışsal motivasyonun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar elde ettiğimiz sonuçla ters orantılı olmasına rağmen bulgularımızla örtüşen çalışmalar da mevcuttur. Cenkseven ve Akbaş (2007) 17-28 yaşları arasında yer alan 500 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Tuzgöl-Dost' un (2007) 17 ile 44 yaş arasında değişen 403 bireyle yaptığı çalışmada yaşam doyumununun algılanan başarı değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde öznel iyi oluşun önemi giderek anlaşılmaya başlanmıştır. Önceden hastalık olmaması, stressiz olma, ruhsal problemlerinin olmaması olarak açıklanırken artık daha etkili bir tanımlama yapılması sağlanmıştır. Koruyucu ve önleyici ruh sağlığı alanında çalışanların, psikolojik sorunların yanısıra öznel mutluluk hakkında da yeterli bilgide olmaları gerekmektedir. Psikolojik danışmanların bu alanda çalışırken danışanlarına yardım etme noktasında öznel iyi oluşun koşullarının bilincinde olmaları daha sağlıklı yol izlemelerini sağlayacaktır. Bireyin yaşamından doyum alması ve öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının bireylerin yaşamlarına ve ruh sağlığına olumlu katkısı olmaktadır. Geleceğin mimarları olan üniversite öğrencilerinin öznel mutluluk düzeylerinin yüksek olması ve yaşam doyumunu son derece önemli kabul edilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bunun yanında yeni iletişim teknolojilerinin zaman ve mekân sınırlarını esnekleştirerek günlük yaşamımıza yeni bir boyut kazandırmıştır. Akıllı telefonlar, interneti içinde barındırması sonucunda, eş zamanlı bir biçimde ileti aktarabilme ve etkileşim sağlayabilme açısından teknik bir donanıma sahiptir. Bireyler üzerinde büyük bir etkiye sahip olan akıllı telefonlar, kullanım amacı araç olmaktan çıktığında kontrol edilemez bir duruma gelmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri göz önüne alındığında, akıllı telefon bağımlılığı ciddi bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ülkemizde bilindiği kadarıyla öznel mutluluk ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisi ele alınmamıştır. Türkiye’ de son derece önemli olan bu iki kavrama ilişkin literatür boşluğundan hareketle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve akademik ortalama değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılmasıdır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Demografik değişkenler bakımından akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve akademik ortalama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, aynı şekilde öznel mutluluğun cinsiyete, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve akademik ortalama açısından bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

6.1. ÖNERİLER

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu çalışma Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Daha sonraki araştırmalarda genişletilerek farklı üniversiteleri de kapsayacak şekilde yapılabilir.
- Akıllı telefona sahip olma küçük yaş grubuna kadar düştüğü göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmanın çocuklar üzerinde de yapılması yararlı olabilir.

Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

- Akıllı telefon kullanımı aşırı olan ve bağımlılık eğilimi gösteren öğrencilere yönelik enerjilerini aktarabilecekleri sosyal etkinlikler organize edilmesi sağlanabilir.
- Ders sırasında ve akademik çalışma yapılırken öğrencilerin akıllı telefon kullanımını önleyici tedbirler alınabilir.
- Akıllı telefon kullanımı hakkında seminerler verilerek kaliteli vakit geçirme konusunda bilinçlendirme sağlanabilir.
- Üniversitelerde okuyan öğrencilere yönelik sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlerin artırılması ve öğrencilerin sosyalleşmesini sağlayacak etkinliklerin düzenlenerek yaşam kalitelerinin artırılmasını amaçlayan etkinlikler uygulamaya koyulabilir.
- Üniversitelerde Rehberlik ve Psikolojik Danışma birimleri kurulup, akıllı telefon bağımlılığı olan bireyler için grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.
- Akıllı telefon bağımlılığını önlemeye yönelik, eğitimcilerin biraraya gelerek önleyici eğitim programı hazırlanması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Agar, J. (2003). *Constant Touch: A Global History of Mobile Phone*. Cambridge: Icon Books.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1974). Mother-Infant Interaction and the Development of Competence. In: Connolly KJ, Bruner J (eds). *The Growth of Competence*. New York: Academic Press; 97-118.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akhan, L. U. (2014). Hemşirelik Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Belirlenmesi, *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 4(3): 191-196.
- Akın, A., Altundağ, Y., Turan, M., Akın, Ü. (2014). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smart Phone Addiction Scale-Short Form for Adolescent. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 74-77.
- Akın, A. ve Saticı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Al-Khlaiwi, T. ve Meo, S. A. (2004). Association of Mobile Phone Radiation with Fatigue, Headache, Dizziness, Tension and Sleep Disturbance in Saudi Population. *Saudi Medical Journal*, 25(6), 732-736.
- Allen, J. P., Moore, C. W., Kuperminc, G. P. ve Bell, K. (1998). Attachment and Adolescent Psychosocial Functioning. *Child Development*, 69 (5), 1406-1419.
- American Psychiatric Association. (2006). *DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5*. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing.

- Anlı, G. (2011). *Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Annak, B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Armsden, G. C. ve Greenberg, M. T. (1987). The Inventory Of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427- 454.
- Arns, M., Van Luijtelaar, G., Sumich, A., et al. (2007). Electroencephalographic, Personality and Executive Function Measures Associated with Frequent Mobile Phone Use. *Int J Neurosci*; 117 (9): 1341–1360.
- Arslan, A. ve Tutgun-Ünal, A. (2013). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Amaçlarının İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*. (10)1, 182-201.
- Augner, C. ve Hacker, G. W. (2012). Associations Between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adults. *Int J Public Health*. 57(2):437-41.
- Aydın, K. (2004). “Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanımı ve GSM Operatörü Tercihleri Üzerine Bir Çalışma”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(1); 149-164.
- Bacanlı, H. ve İlhan, T. (2007). Mizah Tarzları, Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş: Bir Model Denemesi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 6(11), 33-50.
- Bae, S. M. (2015). The Relationships Between Perceived Parenting Style, Learning Motivation, Friendship Satisfaction and The Addictive Use of Smartphones With Elementary School Students of South Korea: Using Multivariate Latent Growth Modeling. *School Psychology International*. 36(5) 513–531.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy. An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7: 147-178.

- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among Young Adults. A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61: 226-244.
- Bayhan, P. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Aile ve Toplum, Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5(20),: 20:33-44.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. ve Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and Mobile Phone Use and Clinical Symptoms in College Students: The Role of Emotional Intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25, 1182–1187.
- Bergman, M. M. ve Scott, J. (2001). Young Adolescent' Well-Being and Health-Risk Behaviors: Gender and Socio-economic Differences. *Journal of Adolescence*, 24, 183-197.
- Bian, M. ve Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*.33(1).61-79.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- Billieux, J., Van der Linden, M., d'Acremont, M., Ceschi, G. ve Zermatten, A. (2007). Does Impulsivity Relate To Perceived Dependence On and Actual Use of The Mobile Phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 527–537.
- Bircan, H. H. (2001). *İslam Felsefesinde Mutluluk*. İstanbul, İz Yay.
- Blanchflower, D. G. ve Oswald, A.J. (2007). Is Well-Being U-Shaped Over The Life Cycle? *The Warwick economics research paper series (TWERPS) 826*, University of Warwick, Department of Economics.
- Bold, A., Toros, H., Şen, O. (19-21 Mart 2003). Manyetik Alanın İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi [Poster]. 3. *Atmosfer Bilimleri Sempozyumu*, İstanbul

Teknik Üniversitesi Uçak ve Uzay Bilimleri Fakültesi Meteoroloji Mühendisliği Bölümü, İstanbul.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss Vol II: Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss Vol III: Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1998). *Self-Report Measurement of Adult Attachment: an Integrative Overview*. Attachment Theory and Close Relationships, JA Simpson, WS Rholes (Ed). New York: Guilford Press, s. 46-76.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759..
- Brod, C. (1984). *Technostress: The Human Cost of The Computer Revolution*. Addison Wesley Publishing Company.
- Butt, S. ve Phillips, J. G. (2008). Personality and Self-Reported Mobile Phone Use. *Computers in Human Behavior*, 24, 346–360.
- Carbonell, X., Graner, C. ve Quintero, B. (2010). Prevenir Las Adicciones A Las Tecnologías De La Información Y La Comunicación En La Escuela Mediante Actividades Educativas. *Trastornos Adictivos* 12(1),19-26.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chan, M. (2015). Mobile Phones and The Good Life: Examining The Relationships Among Mobile Use, Social Capital and Subjective Well-Being. *New media and society*. 17(1),96-113.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., He. (2016). Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions Among Chinese Young Adults: The Mediating Role Of inter Personal Problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856–866.

- Chiu, S. (2014). The Relationship Between Life Stress and Smartphone Addiction On Taiwanese University Student: A Mediation Model of Learning Self-Efficacy and Social Self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57.
- Chóliz, M. (2012). Mobile Phone Addiction İn Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1).33-44.
- Chóliz, M., Villanueva, V. ve Chóliz, M. C. (2009). Girls, Boys and Their Mobile: Use, Abuse (and Dependence) of The Mobile Phone in Adolescence. *Revista Espanola De Drogodep*, 34, 74–88.
- Chóliz, M. (2010). Mobile Phone Addiction: A Point of İssue. *Addiction*, 105, 373–374.
- Christensen, D. R., Jackson, A. C., Dowling, N. A., Volberg, R. A., Thomas, S. A. (2015) An Examination of a Proposed DSM-IV Pathological Gambling Hierarchy in a Treatment Seeking Population: Similarities with Substance Dependence and Evidence for Three Classification Systems. *J Gambl Study*, 31:787-805.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Özbelirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31) ,23-31.
- Clark, A. E. ve Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and Unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Çoklar, A. N. (2010). Bilgi ve İletişim Teknolojileri Işığında Dönüşümler. F. Odabaşı (Editör.), *Ailede Dönüşümler*, s. 185-208. Ankara: Nobel Yayın.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4): 644-663.
- Constantinides, M. G. (1992). A Teory of The Nominal Term Structure of İnterest Rates. *Rewiew of Financial Studies*. 5(4).531-552.

- Constantinides, J.C. (1992). Parental Bonding and Patterns of Drug Use Amongst Greek Youth. *Drug Alcohol Rev*; 11:239-245.
- Coogan, K. ve Kangas, S. (2001). Nuoret Ja Kommunikaatioakrobatia, 16-18-Vuotiaiden Nuorten K. Annykk. A-Ja İnternetkulttuurit. Nuorisotutkimusverkosto Ja Elisa Ommunications. *Elisa tutkimuskeskus*. Raportti 158.
- Crocker, J. ve Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of Self-Worth. *Psychological Review*, 593–623.
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Davis, R. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological İnternet Use. *Computers in Human Behavior* 17:187–195.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity And Reliability of The Turkish Version of The Smartphone Addiction Scale in A Younger Population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta Analysis of 137 Personality Traits Andsubjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22: 89-99.
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- De-Wolff, M. S., ve Ijzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and Attachment: A Meta-Analysis on Parental Antecedents of Infant Attachment. *Child Development*, 68(4), 571-591.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People are Happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Proposal for National Index. *American Psychologist*, 55: 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*, In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (s. 463–473). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1),81–84.
- Diener, E. (2003). What is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes To Health and Longevity Tecedents of Infant Attachment. *Infant Attachment*, 68, 571-591.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, M. (1994). Büyük Türkçe Sözlük, Mutluluk Maddesi, İstanbul: Ülke Yay.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. *Ege Akademik Bakış*. 12(3): 383-389.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 10(3), 585-601.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi*. 14(1):54-64.
- Dozier, M., Stovall, K. C. ve Albus, K. E. (1999). Attachment and Psychopathology İn Adulthood. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of Attachment:*

- Theory, Research and Clinical Applications* (497-519). New York: Guilford Press.
- Drapela, L. A. ve Mosher C. (2007). The Conditional Effect of Parental Drug Use on Parental Attachment and Adolescent Drug Use: Social Control and Social Development Model Perspectives. *J Child Adolesc Subst Abuse*; 16: 63-87.
- Duckworth, A. L., Steen, T.A. ve Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., ve Walsh, S. P. (2008). Personality and Selfesteem as Predictors of Young People's Technology Use. *Cyberpsychology and Behavior*, 11, 739-741.
- Emad, A.S. ve Haddad, E. (2015). The Influence of Smart Phones on Human Health and Behavior: Jordanians' Perceptions. *International Journal of Computer Networks and Applications*. 2(2): 52-56.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2).155-175.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başta Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleri ile Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen Öznel İyi Olusunun Öz Saygı ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkinin İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 24:209-215.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergenlerin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1220-1233.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (36), 139-151.

- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Ezoe, S., ve Toda, M. (2013). Relationships of Loneliness and Mobile Phone Dependence with Internet Addiction in Japanese Medical Students. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(6), 407-412.
- Finn, S. (1997). *Origins of Media Exposure*. *Addict Behav.*;19:545-53.
- Ferguson, S. J. ve Goodwin, A. D. (2010). Optimism and Well-being in Older Adults: The Mediating Role of Social Support and Perceived Control. *International Journal of Aging and Human Development*, 71, 43-68.
- Fredrickson, B. L., ve Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Freud, S. (1996). *Civilisation and Its Discontents*, Norton, New York.
- Fujita, F. (1991). *An Investigation of The Relation Between Extroversion, Neuroticism, Positive Affect and Negative Affect*. Master's Thesis, University of Illinois.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R. ve Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life Satisfaction İn 18 To 64 Year Old Swedes: In Relation to Gender, Age, Partner and İmmigrant Status. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.
- Furnham, A. ve Petrides, K.V. (2003). Trait Emotional İntelligence and Happiness. *Social Behavior and Personality*, 31(8), 815-824.
- Goodman, M. J., Tijerina, L., Bents, F. D. ve Wierwille, W. W. (1999). Using Cellular Telephones in Vehicles: Safe or Unsafe? *Transportation Human Factors*, 1(1), 3-42.
- Glasser, W. (2003). *Kisisel Özgürlüğün Psikolojisi, "Seçim Teorisi"* İstanbul: Hayat Yayınları, s.9-10.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence, *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219.
- Gökberk, M. (1996). *Felsefe Tarihi*, İstanbul: Remzi Kitapevi, 495 s.

- Görgün S., Tiryaki A., Topbaş M. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanma ve Anne Babaya Bağlanma Biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:305-312.
- GSM Association (2007). *Global Mobile Communication is 20 Years Old*.
- Gümüş, İ. ve Örgev, C. (2015). Önlisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma. *Akademik Platform*, 310-315.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Ha, J. H., Chin, B. C., Park, D.-H., Ryu, S. H. ve Yu, J. (2008). Characteristics of Excessive Cellular Phone Use in Korean Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 783–784.
- Ha, Y. M. ve Hwang, W. J. (2014). Gender Differences in İnternet Addiction Associated with Psychological Health İndicators Among Adolescents Using A National Web-Based Survey. *International Journal of Mental Health Addiction*, 12, 660-669.
- Hadlington, L. J. (2015) Cognitive Failures in Daily Life: Exploring The Link With İnternet Addiction and Problematic Mobile Phone Use. *Computers in Human Behavior*, 51(2015) 75–81.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hashimoto, Y. (2002). The Spread of Cellular Phones and Their İnfluence On Young People in Japan. *School of Communication*, 26(4):441-63.
- Helles, R. (2013). Mobile Communication and İntermediality. *Mobile Media & Communication* 1:14–19.
- Hong, F., Chiu, S., Huang, D. (2012). A Model of The Relationship Between Psychological Characteristics, Mobile Phone Addiction and Use of Mobile

- Phones by Taiwanese University Female Students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2152–2159.
- Huang, C. (2010). Internet Use and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 13: 241–249.
- Huisman, A., Garretsen, H. F. L. ve Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2000). *Problematisch Internetgebruik: Een Pilotstudy In Rotterdam*. IVO, Instituut voor Onderzoek naar Leefwijzen & Verslaving.
- Humphreys, L. (2007). *Mobile Sociality and Spatial Practice: A Qualitative Fieldstudy of New Social Networking Technologies*. Doktora Tezi. Pennsylvania Üniversitesi, Felsefe Anabilim Dalı.
- Huss, A., Egger, K., Huwiler-Müntener, K., ve Rösli, M. (2007). Source of Funding and Results of Studies of Health Effects of Mobile Phone Use: Systematic Review of Experimental Studies. *Environmental Health Perspectives*, 115(1), 1–4.
- Igarashi, T., Takai, J. ve Yoshida, T. (2005). Gender Differences in Social Network Development Via Mobile Phone Text Messages: A Longitudinal Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 691-713.
- International Data Corporation (IDC). Third Quarter Report 2013. <http://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS24418013>. Accessed February 8, 2016.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(34), 109-118.
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Jacobs, B. A. (1998). Researching Crack Dealers: Dilemmas and Contradictions. *Ethnography at the edge: Crime, deviance, and field research*, 160-177.

- Jacobsen, W. C. ve Forste, R. (2011). The Wired Generation: Academic and Social Outcomes of Electronic Media Use Among University Students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(5), 275–280.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. ve Caballo, C. (2007). Problematic Internet and Cell-Phone Use: Psychological, Behavioral and Health Correlates. *Addiction Research and Theory*, 15, 309–320.
- Jenaro C., Flores N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. ve Caballo, C. (2016). Problematic Internet and Cell-Phone Use: Psychological, Behavioral and Health Correlates. *Addiction Research and Theory*. 15(3): 309–320.
- Jeong, S., Kim, H., Yum, J., Hwang, Y. (2016). What Type of Content Are Smartphone Users Addicted To?: SNS vs. Games. *Computer in Human Behaviour*. 10-17.
- Joshi, U. (2010). Subjective Well-Being By Gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1), 20- 26.
- Junco, R. ve Cotton, S. R. (2011). Perceived Academic Effects of Instant Messaging Use. *Computers & Education*, 56, 370–378.
- Junco, R. ve Cotton, S. R. (2012). No A 4 U: The Relationship Between Multitasking and Academic Performance. *Computers & Education*, 59, 505–514.
- Kagan, J. (2003). Biology, Context and Developmental Inquiry. *Annual Review of Psychology*, 54, 1-23.
- Karaaslan, A. İ. ve Budak, L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of Yaşar University*. 26(7) 4548 – 4525.
- Karasar, N. (2005), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Kasesniemi, E.L. ve Rautiainen, P. (2002). Mobile Culture of Children and Teenagers in Finland. *Cambridge University Press*, Cambridge, 170-92.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships Among Adolescent Vsubjective Well-Being, Health Behavior and School Satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-250.
- Katz, J. (1997). The Digital Citizen. *Wired* 5, 68-77.

- Katz, J., ve Sugiyama, S. (2006). "Mobile Phones as Fashion Statements: Evidence from Student Surveys in the US and Japan." *New Media and Society*,8(2), 321–337.
- Kavlak, O. ve Şirin, A. (2009). Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6: 188-202.
- Kelley, T. M. ve Stack, S. A. (2000). Thought Recognition, Locus of Control and Adolescent Wellbeing. *Adolescence*, 35(139), 531-551.
- Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite Öğrencilerinde İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.
- Kır, I. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 13(51).
- Kim, H., Kim, G. J., Park, H. W., & Rice, R. E. (2007). Configurations of Relationships in Different Media: Ftf, Email, Instant Messenger, Mobile Phone and SMS. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1183-1207.
- Kim, Y., Seob, M., David, P. (2015). Alleviating Depression Only to Become Problematic Mobile Phone Users: Can Face-To-Face Communication Be The Antidote? *Computers in Human Behavior* 51, 440–447.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation and Representations of Self and Others. *Child Development*, 59: 135-146.
- Koivusilta, L., Lintonen, T. ve Rimpelä, A. (2003). Mobile Phone Use Has Not Replaced Smoking in Adolescence. *British Medical Journal*, 326(7381), 161.
- Koivusilta, L., Lintonen, T. ve Rimpelä, A. (2005). Intensity of Mobile Phone Use and Health Compromising Behaviours—How is Information and Communication Technology Connected to Health-Related Lifestyle in Adolescence? *Journal of Adolescence*, 28(1), 35–47.
- Koivusilta, L. K., Lintonen, T. P., Rimpela, A. H. (2007). Orientations in Adolescent Use of Information and Communication Technology: A Digital Divide by

- Sociodemographic Background, Educational Career, And Health. *Scand J Public Health*, 35(1), 95-103.
- Korkut, F. (2004). Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Koyuncu, A. (2015). *Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Kaygı ve Öznel İyi Oluş*. Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Krause, N. (2003). Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(3), S160-S170.
- Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. ve Van de Mheen, D. (2013). Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987-1996.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., et al. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*; 8(2):e56936. doi: 10.1371/journal.pone.0056936.
- Labrador, F. J. ve Villadongos, S. (2010). Menores Y Nuevas Tecnologías: Conductas Indicadoras De Posible Problema De Adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.
- Lane, W. ve Manner, C. (2011). The Impact of Personality Traits on Smartphone Ownership and Use, *International Journal of Business and Social Science*, 2(17), 22-2.
- Lee, Y. S. (2006). Biological Model and Pharmacotherapy in Internet Addiction. *Journal of the Korean Medical Association*, 49(3), 209-214.
- Lee, Y., Chung, C., Lin, Y. ve Cheng, Z. (2014). The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress. *Computers In Human Behaviour*. 31(373-383).

- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2014). The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Leena, K., Tomi, L. ve Arja, R. (2005). Intensity of Mobile Phone Use and Health Compromising Behaviors-How is Information and Communication Technology Connected to Health-Related Lifestyle in Adolescence? *Journal of Adolescence*, 28, 35-47.
- Lepp, A., Barkley, J. ve Karpinski, A. (2014). The Relationship Between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety and Satisfaction with Life in College Students. *Computers in Human Behavior*. 31, 343-350.
- Levin, J. S. ve Schiller, P. L. (1987). Is There a Religious Factor in Health? *Journal of Religion and Health*, 26, 9-36.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., ve Chen, S. H. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6), e98312.
- Ling, R. (2004). *The Mobile Connection: The Cell Phone's Impact on Society*. San Francisco, CA: Morgan Kaufmann.
- Ling, R. (2005). The Sociolinguistics of SMS: An Analysis of SMS Use By A Random Sample of Norwegians. In *Mobile communications* (335-349). Springer London.
- Livideanu, C. (2007). Case Report: Cellular Phone Addiction and Allergic Contact Dermatitis to Nickel, *Contact Dermatitis*, 57: 130-131.
- Lobet-Maris C. (2003). *Mobile Phone Tribes: Youth and Social Identity*. In: *Fortunati L., Katz J. E., Riccini R., editors. Mediating the Human Body: Technology, Communication and Fashion*. New York, NY: Lawrence Erlbaum; 93-102.
- Loveless, A., Burton, J. ve Turvey, K. (2006). Developing Conceptual Frameworks For Creativity, ICT and Teacher Education. *Thinking Skills and Creativity*, 1(1), 3-13.
- Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M. ve Kitamura, T. (2011). Internet and Mobile Phone Text-Messaging Dependency: Factor Structure and

- Correlation with Dysphoric Mood Among Japanese Adults. *Computers in Human Behavior*, 27, 1702–1709.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). "Happiness is A Stochastic Phenomenon" *Psychological Science*, 7:186-189.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting The Life You Want*, New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin*, 131: 803-855.
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to The Level of Representation. I. Bretherton ve E. Waters, (Ed.), *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 209.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, Social Competencies, Social Support, and Interpersonal Process in Psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 10: 239–266.
- Marar, Z. (2012). *Mutluluk Paradoksu Özgürlük ve Onaylanma*, İstanbul: Kitap Yay.,17.
- Mathews, R. (2004). The Psychosocial Aspects of Mobile Phone Use Amongst Adolescents. *InPsych*, 26(6), 16–19.

- Mcknight, C.G., Huebner, E.S. ve Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, and Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677- 687.
- Moller, V. (1996). Life Satisfaction and Expectations for the Future in Sample of University Students: A Research Note. *South African Journal of Sociology*, 27(1), 109-125.
- Morsünbül, Ü. (2009). Attachment and Risk Taking: Are They İnterrelated?. *Int J Soc Sci*; 4:233-237.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Noyan, C.O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 16(1):73-81.
- Nielsen. (2012). Survey New U.S. Smartphone Growth by Age and Income, <http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2012/survey-new-u-s-smartphone-growth-by-age-and-income.html>, (Erişim Tarihi:21.03.2016).
- Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 11(22), 119-134.
- Orford, J. (1985). Excessive Appetites: A Psychological View of Addiction. *John Wiley and Sons*, 378p. New York.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. ve Raita, E. (2012). Habits Make Smartphone Use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114.
- Özcan, Y. Z., ve Koçak, A. (2003). Research Note: A Need or a Status Symbol? Use of Cellular Telephones in Turkey. *European Journal of Communication*, 18(2), 241–254.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, G. (2009). *Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi*

Oluşlarına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özer, Ş. (2013). *Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özdemir, A. (2013). *Yönetim Biliminde İleri Araştırma Yöntemleri ve Uygulamalar*, 3. Baskı, İstanbul: Beta Yayınevi, 247-249.

Özgüner, F., Altınbaş, A., Özyayın, M., Doğan, A., Vural, H., Kışioğlu, A. N. (2005). Mobile Phone-İnduced Myocardial Oxidative Stress: Protection by a Novel Antioxidant Agent Caffeic Acid Phenethyl Ester. *Toxicology and Industrial Health*, 21(7-8), 223-230.

Öztürk, U. (2015).Bağlantıda Kalmak Ya Da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu Ve Örgütsel Yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8(37).629-638.

Park, W. K. (2005). *Mobile Phone Addiction*. In R. Ling and P. E. Pedersen (Eds.), *Mobile Communications: Renegotiation of the Social Sphere* (253-272). London, England.

Park, N., Kim, Y., Shon, H. ve Shim, H. (2013). Factors İnfluencing Smartphone Use and Dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior* 29, 1763-1770.

Park, N. ve Lee, H. (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 15(9).491-497.

Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and The Emerging Construct of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.

Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An Examination of Worry and Life Satisfaction Among. *Individual Differences Research*, 4(5).

Phillips, J. G., Ogeil, R. P. ve Blaszczynski, A. (2011). Electronic Interests and Behaviors Associated with Gambling Problems. *Int J Ment Health Addiction*, 1(2), 33-42.

- Poloma, M. M., ve Pendleton, B. F. (1990), Religious Domains and General Wellbeing , *Social Indicator Research*, 22, 255–276.
- Rosen, L. D., Carrier, M. ve Cheever, N. A. (2013). Facebook and Texting Made Me Do it: Media-İnduced Task-Switching While Studying. *Computers in Human Behavior*, 29, 948–958.
- Roberts, J. A., & Yaya, H. P. L. ve Manolis, C.(2014). The İnvisible Addiction: Cell-Phone Activities and Addiction among Male and Female College Students. *Journal of Behavioral Addiction*, 3(4), 254-265.
- Rutland, J. B., Sheets, T., Young, T. (2007). Development of a Scale to Measure Problem Use of Short Message Service: The SMS Problem Use Diagnostic Questionnaire. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(6): 841-844.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. by the American Psychological Association, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2003). Corners of Myopia in the Positive Psychology Parade. *Psychological Inquiry*, 14, 153-159.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995), The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Sabuncuoğlu, O. ve Berkem, M. (2006). Bağlanma Biçemi ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye’den Bulgular. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4): 252-8.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive. *Computers in Human Behavior*. 29, 2632–2639.
- Sánchez-Martínez, M. ve Otero, A. (2009). Factors Associated with Cell Phone Use in Adolescents in The Community Of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, 12, 131–137.

- Sarı, T. (2003). *Wellness and Its Correlates Among University Students: Relationship Status, Gender, Place of Residence and GPA*. Unpublished master dissertation, The Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Savage, S. J. ve Waldman, D. M. (2014). *The Value of Online Privacy: Evidence from Smartphone Applications I*.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Schimmack, U., Diener, E. ve Oishi, S. (2002). Life Satisfaction is a Momentary Judgment and A Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384.
- Schweitzer, R. D. ve Lawton, P. A. (1989). Drug Abusers' Perceptions of Their Parents. *Br J Addict*; 84:309-314.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology an Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (s.3-9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2002). Gerçek Mutluluk. Çev: Semra Kunt Akbas. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Sevi, M. O., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ., Öztürk, Ö. (2014). Cep Telefonu Envanteri: Standardizasyonu ve Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 15(1) 15-22.
- Sevindik, D. (2015). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Sevindik, T. (2011). Determining the Attitudes of the Preservice Teachers About Distance Education Applications. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 3(4), 527-534.
- Shaffer, H. J. (1996). Understanding the Means and Objects of Addiction: Technology, the Internet, and Gambling. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 461-469.
- Smetaniuk, P. (2014). A Preliminary Investigation into the Prevalence and Prediction of Problematic Cell Phone Use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41–53.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Aspinwall, L., Fredrickson, B. L., Haidt, J., Keltner, D. ve Wrzesniewski, A. (2002). *The Future of Positive Psychology: A Declaration of Independence*.
- Soysal, A. Ş., Ergenekon, E., Aksoy, E. (1999). Yenidoğan Döneminde Hastanede Uzun Süreli Tedavi Görmeyenlerin Bağlanma Örüntüsü Üzerindeki Etkileri: Bir Olgu Sunumu. *Klinik Psikiyatri*. 2:266-270.
- Srivastava, L. (2005). Mobile Phones and The Evolution of Social Behaviour. *Behaviour and Information Technology*, 24(2), 111–129.
- Sulak, Ş. ve Kır, İ. (2014). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sümer, N. Ş. ve Anafarta, M. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*. 24(63),86-101
- Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamların Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Takao, M. (2014). Problematic Mobile Phone Use and Big-Five Personality Domains. *Indian Journal of Community Medicine*, 39(2), 111-113.

- Takao, M., Takahashi, S. ve Kitamura, M. (2009). Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 501–507.
- Tatlı, H. (2015). *Akıllı Telefon Seçiminin Belirleyicileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama*. Çankırı Karatekin Üniversitesi. İİBF Dergisi, <http://dx.doi.org/10.18074/cnuiibf.233>.
- Taylor, A.S. ve Harper, R. (2003). The Gift of the Gab? A Design Oriented Sociology of Young People's Use of Mobiles, *J.Comput Support Coop Work*, 12:267-96.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep Telefonu Problemlili Kullanım (Pu) Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tekin, E. ve Coughlan, J. M. (2010). A Mobile Phone Application Enabling Visually Impaired Users to Find and Read Product Barcodes. In *Computers Helping People with Special Needs* (pp. 290-295). Springer Berlin Heidelberg.
- Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Medicine Science* 3(3): 1361-81
- Thomee, S., Eklof, M., Gustafsson, E., Nilsson, R. ve Hagberg, M. (2007). Prevalence of Perceived Stress, Symptoms of Depression and Sleep Disturbances in Relation to Information and Communication Technology (ICT) Use Among Young Adults - An Explorative Prospective Study. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1300–1321.
- Thome'e, S., Harenstam, A. ve Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults—A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 66.
- Thomee, S., Harenstam, A. ve Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults – A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 11(1), 66–76.
- Thompson, R. A. (1999). Early Attachment and Later Development. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of Attachment* (265-286). New York: Guilford Press.

- Tkach, C., Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness Increasing Strategies and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7,183–225.
- Toda, M., Monden, K., Kubo, K. ve Morimoto, K. (2006). Mobile Phone Dependence and Health-Related Life-Style of University Students. *Social Behavior & Personality*, 34, 1277–1284.
- Toker-Uğurlu, T., Balcı- Şengül, C., ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1):37-50.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Totten, J., Lipscomb, T., Cook, R. A. ve Lesch, W. C. (2005). “General Patterns of Cell Phone Usage Among College Students: A Four-State Study.” *Services Marketing Quarterly*, 26(3), 13–39.
- Townsend, A. M. (2000). Life in The Real Time City: Mobile Telephones and Urban Metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7:85-104.
- Tubitak (2001). Bilgi Teknolojileri Yaygınlık ve Kullanım Araştırması. Ankara: Bilgi Teknolojileri ve Elektronik Araştırma Enstitüsü.
- Tuğcu, T., 2000. *Batı Felsefesi Tarihi*, Ankara: Alesta Yay., 602 s.
- Tuzgöl, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective Well-Being Among University Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-142.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.

- Tuzgöl Dost, M. (2015). Mental Health and Subjective Well-Being, *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Türk (2014). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, www.tuik.gov.tr (Erişim Tarihi: 24.12.2015).
- Tümkaya, S. (2011). Humor Styles and Socio-Demographic Variables as Predictors of Subjective Well-Being of Turkish University Students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *TDK Güncel Türkçe Sözlük*. <http://tdk.org.tr> adresinden 20.10.2015 tarihinde alınmıştır.
- Türkçe Sözlük. 2005. Ankara: TDK Yayınları.
- Uzbaş, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*; 399: 99-115.
- Uzbaş, İ. T. (2009). *Madde Bağımlılığı ve Hiperikum Perforatum'un Madde Bağımlılığı Üzerine Etkileri*. Fitoterapi.
- Uzbaş, İ.T., Yüksel, N. (2003). *Madde Kötüye Kullanımı ve Bağımlılığı*. Psikofarmakoloji. N. Yüksel (Ed.), Yenilenmiş 2. Baskı, s. 485-520, Ankara: Çizgi Tıp Kitabevi.
- Van den Bulck, J. (2003). Letter to The Editor: Text Messaging as a Cause of Sleep Interruption in Adolescents, Evidence from a Crosssectional Study. *J Sleep Res*, 12:263.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior: The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, and Gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- Varni, S. E., Miller, C. T., McCuin, T., & Solomon, S. E. (2012). Disengagement and Engagement Coping with HIV/AIDS Stigma and Psychological Well-Being of People with HIV/AIDS. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(2), 123.
- Violanti, J. M. (1997). Cellular Phones and Traffic Accidents. *Public Health*, 111(6), 423-428.

- Volkow, N. D., Fowler, J. S., ve Wang, G. J. (2003). The Addicted Human Brain: Insights from Imaging Studies. *The Journal of Clinical Investigation*, 111(10), 1444-1451.
- Wei, R. ve Lo, V. H. (2006). Staying Connected While on the Move Cell Phone Use and Social Connectedness. *New Media and Society*, 8(1), 53-72.
- Wei, R., Lo, V. H., Xu, X., Chen, Y. N. K. ve Zhang, G. (2014). Predicting Mobile News Use Among College Students: The Role of Press Freedom in Four Asian Cities. *New Media & Society*, 16(4), 637-654.
- Whiteside, S. P. ve Lynam, D. R. (2001). The Five Factor Model and Impulsivity: Using a Structural Model of Personality to Understand Impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.
- Wilken, R. (2011). Bonds and Bridges: Mobile Phone Use and Social Capital Debates. in: Ling R and Campbell SW (eds) *Mobile Communication: Bringing Us Together and Tearing Us Apart*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers, 127–150.
- Wilska, T. A. (2003). Mobile Phone Use as Part of Young People's Consumption Styles. *Journal of Consumer Policy*, 26(4), 441-463.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294.
- Wood, E., Zivcakova, L., Gentile, P., Archer, K., De Pasquale, D. ve Nosko, A. (2012). Examining the Impact of Off-Task Multi-Tasking with Technology on Real-Time Classroom Learning. *Computers and Education*, 58, 365–374.
- World Health Organization: (1992). *The ICD 10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines*. Geneva: Oxford University Press.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., Hung, E. P. (2013). Psychological Risk Factors of Addiction to Social Networking Sites Among Chinese Smartphone Users. *Journal of Behavioral Addictions*; 2, 160-166.
- Yang, Y.S., Yen, J.Y., Ko, C.H., Cheng, C.P., Yen, C.F. (2010). The Association Between Problematic Cellular Phone Use and Risky Behaviors and Low Self-Esteem Among Taiwanese Adolescents. *BMC Public Health*, 10, 217–223.

- Yavuz-Güler, Ç. ve İşmen-Gazioğlu, A. S. (2008). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., Ko, C. H. (2009). Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment and Its Association with Depression Among Adolescents in Southern Taiwan. *J Adolesc*, 32(4): 863-73.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yoo, Y. S., Cho, O. H. ve Cha, K. S. (2014). Associations Between Overuse of the Internet and Mental Health in Adolescents. *Nursing and Health Sciences*, 16, 193-200.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19–31.
- Ziyalar, A. (1999). *Sosyal Psikiyatri*. İlaveli 2. Baskı, İstanbul: Yüce Yayınevi, 105-127.

EK1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad ve soyad gibi kendinizi tanıtıcı bilgiler vermeden aşağıdaki soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur. Çalışmamıza yaptığımız katkıdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Melek SÜLER

Cinsiyet	K () E ()
Sınıf Düzeyi	(1) (2) (3) (4)
Akademik Ortalamanızı Nasıl Buluyorsunuz?	Düşük () Orta () Yüksek ()
Aile Gelir Düzeyinizi Nasıl Buluyorsunuz?	Düşük () Orta () Yüksek ()

EK2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip son altı ay içerisinde bu durumu ne kadar yaşadığınızı en iyi ifade eden seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Akıllı telefon kullandığımdan dolayı planladığım işleri yapamıyorum	1	2	3	4	5
2	Akıllı telefon kullandığımdan dolayı, sınıfta ödev yaparken veya çalışırken dikkatimi toplamakta zorlanıyorum	1	2	3	4	5
3	Akıllı telefon kullanırken bileğimde veya ensemdede ağrılar hissediyorum	1	2	3	4	5
4	Akıllı telefonumun olmamasına dayanamam	1	2	3	4	5

EK3. ÖZNEL MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.							
1. Genellikle	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç mutlu değilim						Çok mutluyum
2. Çoğu arkadaşına göre	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç mutlu değilim						Çok mutluyum
3. Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç uygun değil						Tamamen uygun

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Melek SÜLER

Doğum Yeri ve Tarihi: Fethiye/Muğla - 1988

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Ondokuz Mayıs Üniv. Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar: Hatay- Hacıpaşa İlköğretim Okulu (2010 - 2012)

Sakarya- Erenler Rehberlik Araştırma Merkezi (2012 - Halen)

İletişim

E-Posta Adresi : meleksuler@gmail.com