

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

**ERGENLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ANNE BABA
TUTUMLARI İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELAMİ YILDIRIM

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUNCAY AYAS

HAZİRAN 2018

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

ERGENLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ANNE BABA
TUTUMLARI İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELAMİ YILDIRIM

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUNCAY AYAS

HAZİRAN 2018

BİLDİRİM

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

Selattin YILDIRIM

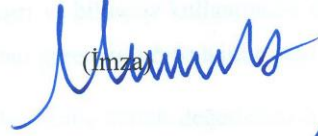
24.05/2018

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Ergenlerin Öznel İyi Oluş Ve Anne Baba Tutumları İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi' başlıklı bu yüksek lisans/doktora tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim/Eğitimde Psikolojik Hizmetler bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Mustafa KOÇ (Başkan)

(İmza)



Doç.Dr. Tuncay AYAS (Üye)

(İmza)



Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK (Üye)

(İmza)

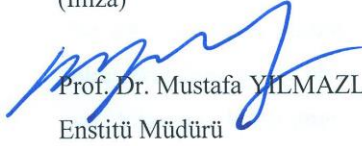


Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

12/06/2018

(İmza)

Prof. Dr. Mustafa YILMAZLAR
Enstitü Müdürü



ÖNSÖZ

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte hızlı gelişim göstererek günlük yaşantımızın önemli bir parçası haline gelen akıllı telefonların; aile ortamında, iş ortamında, yolculuk yaparken hemen hemen her yerde sürekli meşgul olduğumuz vakit geçirdiğimiz bir cihaz haline geldiği görülmektedir. Her ne kadar doğru kullanıldığı zaman insan yaşamını kolaylaştırmış olsa da aşırı ve bilinçsiz kullanımının insanlara ruhsal, fiziksel, sosyal yönden zarar verdiği kabul gören bir görüş haline gelmiştir.

Bu tablo şuan her ne kadar ciddi boyutlara ulaşmamış olarak değerlendiriliyor olsa da akıllı telefonun aşırı ve bilinçsiz kullanımı giderek insanların yaşam kalitesini olumsuz etkileyecek biçimde arttığı görülmektedir. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığı ile mücadele edebilmek için akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi olan değişkenlerin belirlenmiş olmasının bu problemle baş etme yöntemlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürel bilgileri göz önünde bulundurduğumuz zaman akıllı telefonların daha çok ergenlik çağında bulunan bireyler tarafından kullanılmakta olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle de bu gelişim çağında bulunan gençlerin daha çok risk altında olduğunu, bu noktada anne babalara ciddi görevler düştüğünü ve çocuklarının psikolojik iyi oluşunu destekleyecek anne baba tutumuna sahip olmalarının çocuklarının akıllı telefon bağımlılığına sürüklenmesinde önleyici bir etki yaratacağı düşünülmektedir. Çünkü ailesi ile sağlıklı ilişki içerisinde olan bireylerin daha mutlu bireyler olacağı ve bu durumun da onları akıllı telefonun aşırı ve bilinçsiz kullanımına bağlı olumsuz etkilerinden koruyacağını söylemek mümkündür. Bu nedenle çalışmada ergenlik çağında bulunan bireylerin akıllı telefonların olumsuz etkilerinden korunmaları açısından anne-baba tutumunu, öznel iyi oluş düzeyinin önemine vurgulanmak amaçlanmıştır. Ailelere ve öğretmenlere önerilerde bulunması konusunda amacına ulaşmasını umuyorum.

Öncelikle yüksek lisans ve tez çalışmalarım boyunca her aradığımda ve el uzattığımda ulaşabildiğim sabırla bana rehberlik eden, kıymetli görüş ve önerileriyle araştırmama katkı sunan değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Tuncay AYAS'a;

Tez çalışmamdaki istatistik verilerinin analizi ve yorumlamalarında desteğini esirgemeyen kardeşim Arş. Gör. Mehmet Ali PADIR'a ve tezimde bulunan yazım yanlışlarını düzenlememde yardımcı olan Elif DARBOĞAZ'a;

Yüksek lisansımın her aşamasında resmi manada bana hiçbir zorluk yaşatmayarak bana katkıda bulunan okul idareme;

Tezimi hazırlama aşamasında ölçeklerinden ve çalışmalarından faydalandığım değerli hocalarım ve bilim insanlarına;

Eğitim hayatım boyunca benden hiçbir desteğini esirgemeyen, ihtiyaç duyduğum her anda yardımına koşan bana her daim inanan babam Muammer YILDIRIM'a ve annem Songül YILDIRIM'a teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

ERGENLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ANNE BABA TUTUMU İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yıldırım, Selami

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Tuncay AYAS

Haziran, 2018. xiv+ 111

Bu araştırmanın amacı ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evreni, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Kocaeli ilinde liseye devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi bu evrenden rastlantısal olarak seçilen 6 farklı lise kurumuna devam eden 671 ergen oluşturmaktadır. Katılımcıların 313'ü (% 46,6) kadın, 358'i (% 53,4) erkektir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ilki lise öğrencilerinin cinsiyet, algılanan akademik başarı ortalaması, algılanan aile gelir düzeyi, anne-babanın birlikte ya da ayrı olma durumu, akıllı telefonun günlük kullanım süresi ve akıllı telefonu kullanım amacı ile ilgili bilgileri belirlemeye yönelik hazırlanan Kişisel Bilgi Formudur. Bununla birlikte ergenlerin öznel iyi oluş düzeyini belirlemek için Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiş olan Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca Şar, Ayas ve Horzum (2015) tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Son olarak da anne baba tutumlarını belirlemek için Orijinal adı Parenting Style Inventory-PSI olan ve Lamborn, Mounts, Steinberg ve Dornbusch (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Yılmaz (2000) tarafından yapılan Anne-Baba Tutumu Ölçeği kullanılmıştır.

Veriler; "IBM SPSS Statistics 22.0" kullanılarak, Pearson Kolerasyonu, ANOVA, Regrasyon, ve t testi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının cinsiyete, ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olma durumuna ve ailelerinin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Akademik başarı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine analiz sonuçlarına göre akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon

bağımlılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluşları ve anne-baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre ebeveyn kabul/ilgi boyutu dışındaki diğer tüm değişkelerin akıllı telefon bağımlılığının negatif yönde anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiş. Akıllı telefon bağımlılığının en önemli yordayıcısının öznel iyi oluş olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçları, elde edilen bulgular ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak çalışmalara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, anne baba tutumu, ergen öznel iyi oluşu

ABSTRACT

**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENTS'
SUBJECTIVE WELL-BEING, PARENTING STYLE, AND SMART PHONE
ADDICTION IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES**

Yıldırım, Selami

Master's Thesis, Department of Psychological Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Tuncay AYAS

June, 2018. xiv 111

The aim of current study is to examine the relationship between adolescents' subjective well-being, parenting style, and smart phone addiction in terms of various variables. The population of the study is composed of the students studying at high schools in Kocaeli during the academic year of 2017-2018. The sample of the study is consist 671 students studying at six high schools randomly selected from this population. 313 (46.6%) of the participants are female and 358 (53.4%) of them are male. First data collection tool used in the study is Personal Information Form which is prepared for determining information related to the gender, perceived academic achievement average, perceived family income level, whether the parents live together or separated, daily usage of smart phone time, and purpose of smart phone usage of the participants. Additionally, the Adolescent Subjective Well-Being Scale developed by Eryılmaz (2009) was used to determine the subjective well-being of the adolescents and Smart Phone Addiction Scale developed by Şar, Ayas ve Horzum (2015) was used. Lasty, in order to determine parenting style The Parenting Style Scale developed by Lamborn, Mounts, Steinberg ve Dornbusch (1991) and adapted in Turkish context by Yılmaz (2000) was used. By using IBM SPSS Statistics 22.0 package program the data analyzed via Pearson Correlation, ANOVA, Regression, and T-test. According to result of the present study there is no significant difference in smart phone addiction score of the participants in terms of their gender, whether their parents live together or separated, and their perceived family income level. The results showed that there is significant negative relationship between academic achievement and smart phone addiction. Again, according to the results of the analysis, as the duration of smartphone usage increases, the level of smartphone addiction also increase.

According to the results of the analysis, conducted with the aim of determining whether smartphone addiction is predicted by subjective well-being and parenting styles (acceptance/involvement, psychological autonomy and strictness/supervision), except for parenting acceptance/involvement dimension all other variables negatively predicted smart phone addiction. Additionally, the results showed that the most important predictor of smart phone addiction is subjective well-being. The results of the current study were discussed in the light of the findings and suggestions were made about future studies.

Keywords: Smart phone addiction, parenting style, adolescent subjective well-being

İÇİNDEKİLER

Bildirim **HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.**

Jüri Üyelerinin İmza Sayfası.....	İ
Önsöz	İİİ
Özet.....	İV
Abstract	Vİ
Tablolar	Xİİ
Bölüm I	1
Giriş.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	7
1.2. Alt Problemler	7
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Varsayımlar	10
1.5. Sınırlılıklar	10
1.6. Tanımlar	10
1.7. Simgeler ve Kısaltmalar	11
Bölüm II	12
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	12
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	12
2.1.1. Bağımlılık Nedir?.....	12
2.1.2. Bağımlılık Türleri.....	13
2.1.2.1. Madde bağımlılığı	13
2.1.2.2. Davranış bağımlılığı.....	13
2.1.3. Akıllı Telefon Nedir?	15
2.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Nedir?	17
2.1.5. Akıllı Telefonun Etkileri	23
2.1.6. Ergenlerde Öznel İyi Oluş.....	28
2.1.6.1. Öznel iyi Oluş Nedir?	28
2.1.6.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	30

2.1.6.2.2. Etkinlik Kuramı.....	32
2.1.6.2.3. Sabit Nokta Kuramı.....	32
2.1.6.2.4. Aşağıdan Yukarı-Yukarıdan Aşağı Kuramı.....	33
2.1.6.2.5. Öz-Belirleme Kuramı.....	33
2.1.6.2.6. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı	34
2.1.6.3. Öznel İyi Oluşa Etki Eden Faktörler.....	36
2.1.7. Anne-Baba Tutumları.....	39
2.1.7.1. Anne-Baba Tutumu Nedir?.....	39
2.1.7.2. Anne-Baba Tutumları.....	40
2.1.7.2.1. Demokratik Anne-Baba Tutumu.....	40
2.1.7.2.2. Otoriter Anne-Baba Butumu	41
2.1.7.2.3. Koruyucu/İstekçi Anne-Baba Butumu	42
2.1.7.2.4. İhmalkâr Anne-Baba Tutumu	43
2.1.7.2.5. Tutarsız/Kararsız Anne-Baba Butumu	43
2.1.7.3. Anne-Baba Tutumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	43
2.2. İlgili Araştırmalar.....	47
2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Çalışmalar	47
2.2.1.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	47
2.2.1.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	51
2.3. Alan Yazın Taraması Sonuçları	54
Bölüm III.....	56
Yöntem.....	56
3.1. Araştırma Modeli	56
3.2. Evren ve Örneklem	56
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	57
3.3.1. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	57
3.3.3. Anne-Baba Tutum Ölçeği	58
3.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	60
3.4. Verilerin Toplanması	61

3.5. Verilerin Analizi.....	61
Bölüm IV.....	63
4.1. Bulgular ve Yorum.....	63
4.1.1. Ergenlerde Öznel İyi Oluş ve Anne- Baba Tutumu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?	63
4.1.2. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılık Puanlarında Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?	68
4.1.3. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?	69
4.1.4. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Algılanan Akademik Başarıları Bakımından Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?	70
4.1.5. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Ebeveynlerin Birlikte ya da Boşanmış Olma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?	71
4.1.6. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Sürelerine Göre Anlamlı Düzeyde Bir Farklılık Var mıdır?.....	72
Bölüm V. Tartışma, Sonuç, Öneriler	74
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	74
5.1.1. Çalışmanın Bağımlı Değişkeni Olan Akıllı Telefon Bağımlılığının Ergenlerin Öznel İyi Oluşları ve Anne-Baba Tutumları (Kabul/İlgi, Psikolojik Özerklik ve Denetleme) Tarafından Yordanıp Yordanmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılmış Olan Analiz Sonuçları ve Tartışma	74
5.1.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Ergenlerde Cinsiyet Açısından Arasındaki Farka Yönelik Sonuçlar ve Tartışma	78
5.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Algılanan Aile Gelir Durumu Açısından Aralarındaki Farka Yönelik Sonuçlar ve Tartışma	80
5.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Sonuçlar ve Tartışma	81
5.1.5. Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyinin Ebeveynlerin Birlikte ya da Boşanmış Olma Durumu Açısından Aradaki Farka Yönelik Sonuçlar ve Tartışma .	83
5.1.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Akıllı Telefon Kullanma Süreleri Açısından Aralarındaki Farka Yönelik Sonuçlar ve Tartışma	84

5.2. Öneriler	85
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	85
5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	87
Kaynakça.....	88
Ekler	103
EK 1 Kişisel Bilgi Formu.....	103
EK 2 Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	104
EK 3 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	105
EK 4 Anne Baba Tutum Ölçeği	107
Özgeçmiş.....	111

TABLolar

Tablo 1. Baumrind'in Anne-Baba Tutumuna İlişkin Sınıflaması	45
Tablo 2. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli.....	46

Tablo 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon.....	66
Tablo 4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcı Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 5. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları.....	68
Tablo 6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Katılımcıların Akademik Başarılarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 8. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılık Puanlarının Ebeveynlerin Birlikte ya da Boşanmış Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları	71
Tablo 9. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	72

BÖLÜM I

GİRİŞ

Küreselleşen dünya ile birlikte teknolojik gelişmelerin arttığını ve teknolojinin günlük hayatımızda önemli bir yer edindiğini hatta yaşamımızın önemli bir parçası haline geldiğini söyleyebiliriz. Teknolojik gelişmelere paralel olarak iletişim teknolojisinde de hızlı bir değişim olduğu gözlemlenmektedir. İletişim teknolojisinin önemli araçlarından bir tanesi de telefonlardır. Mobil cihaz olan telefonlar ile ilgili çalışmaları 19. yüzyıla kadar götürmek mümkündür (Kayabaş, 2013). İlk zamanlar sadece iletişime geçmek ve mesajlaşmak için kullanılmış olan telefonlar gün geçtikçe daha sofistike bir boyut kazanarak günlük hayatımızda önemli bir yer edinmeye başlamış ve kullanıcıların hayatını kolaylaştıran özelliklerle donatılmıştır. Akıllı telefonun gelişmesi ile birlikte Instagram, WhatsApp, Twitter, Facebook vb. sosyal medya uygulamaları, kamera kaydı, görüntülü konuşma, video kayıt, navigasyon, alışveriş yapabilme, haber takip edebilme gibi uygulamalarla insanların yaşamını kolaylaştırdığı gözlemlenmektedir. Hatta Tekin, Güneş ve Çolak'a (2014) göre; akıllı telefonlar iletişim araçları arasında en fazla yarar sağlayan cihazların başında gelmektedir.

Akıllı telefonlar, bilgisayara benzer şekilde işletim sistemi çalıştıran bir cep telefonudur; gelişmiş bilgi işlem yetenekleri ve bağlantı seçenekleri yeni hizmet türünde akıllı telefon kullanıcılarının kullanım alışkanlıklarını şekillendirmektedir. Bu özellikleri ile akıllı telefonlar; masaüstü ve dizüstü bilgisayarların yerine bilgi paylaşımı, e-posta gönderme-alma, sohbet etme, belge açma ve düzenleme, ürünlere para yatırma, tarama, alışveriş yapma, bazı akıllı telefonların tarayıcı olarak çalışabilen bir kamera özelliği, pantolon ve gömlek cebine sığabilecek kadar küçük bir cihaz olması gibi özellikleri akıllı telefonların kullanım durumunu giderek daha da arttırmakta ve insanların günlük yaşantılarının ayrılmaz bir parçası haline getirmektedir (Alfawareh ve Jusoh, 2014).

Akıllı telefonun icadının kullanıcılar için sağlamış olduğu en önemli getirilerden bir tanesi, kullanıcıların İnternet ulaşımını artık akıllı telefonlar aracılığı ile de

yapabiliyor olmasıdır. İnternet; amacı doğrultusunda kullanıldığı zaman kullanıcıya önemli beceriler kazandıran, bilgiye ulaşmada ve iletişime geçmede kolaylık sağlayan önemli bir teknolojidir (Ayas ve Horzum, 2013). Günümüzde de 4,5G teknolojisinde yaşanan gelişme ile birlikte insanların bilgiye daha hızlı ulaşabiliyor olması İnternet'e erişim özelliği taşıyan akıllı telefonları günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline dönüştürdüğünü söyleyebiliriz.

Akıllı telefonların insanların hayatını kolaylaştırarak birçok fayda sağladığı gibi olumsuz etkilerinin de olduğunu söylemek mümkündür. Akıllı telefonlar her ne kadar sahip olduğu özelliklerle hayatımızı kolaylaştırıyor olsa da ilk olarak 2009 yılında piyasaya çıktığı günden bu güne kadar yaygın kullanımı günlük yaşamı kolaylaştırmış ancak birçok problemi de beraberinde getirmiştir. Akıllı telefonun aşırı kullanımı bireylerde sosyal, psikolojik ve fizyolojik yönden olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Choi, Lee, ve Ha, 2012). İnsanlar, telefonları iş için veya sosyalleşmek için ya da başka insanlarla iletişime geçmek için kullanabilirler. Bu nedenle bir yere giderken yanlarında bulundurmaya ve sürekli açık tutmaya dikkat etmektedirler. İnsanların sürekli olarak yanlarında taşıdıkları bu cihazlar belirli bir süre sonra alışkanlıklara ve bu alışkanlıklar da ileriki seviyede bağımlılığa yol açmaktadır (Wood ve Neal, 2007). Alışkanlıklar bizim günlük hayatımızda problem oluşturmayan, hayatımızda sürekli var olan ve hayatımızı zenginleştiren aktivitelerdir. Ancak bu alışkanlıklarımız bizleri başarısız yapıyor, kontrol edemiyorsak ve bizlere bilişsel, sosyal ve psikolojik yönden zarar veriyorsa bu alışkanlıklarımız genellikle bağımlılığa dönüşmüş demektir (Öztürk,1989).

Bağımlılığı; bireyin biyolojik, ruhsal ve fiziksel işlevlerini olumsuz etkileyen, bireyin dengesini bozan ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyen normal dışı davranışlar bütünü olarak tanımlayabiliriz. Egger ve Rauterberg'e (1996) göre; bağımlılık, bir davranışı sürekli tekrar etme eğilimini ve bir maddeyi sürekli kullanma davranışını bırakamama ya da kontrol edememedir. Bağımlılık; genellikle kişinin psikolojik yapısı, sosyal çevresi ve faaliyetleri, genetik yatkınlığı gibi kişinin kendi doğasını içeren birçok faktör arasındaki ilişki ve etkileşimden kaynaklanmaktadır (Griffiths, 2003). Bağımlılık denildiği zaman genellikle ilk olarak akıllara madde bağımlılığı geldiği görülmektedir. Ancak bağımlılığı sadece madde bağımlılığı ile sınırlandırmanın mümkün olmadığını söyleyebiliriz. Kim ve Kim'e (2002) göre; bağımlılık denildiği zaman sadece sigara, alkol vb. madde alımına

dayalı madde bağımlılıkları aklımıza gelmemeli bunun yanında herhangi kimyasal bir madde alımı olmaksızın davranış tabanlı bağımlılıklardan da söz edilmelidir.

İlgili literatürü incelediğimiz zaman bağımlılığın iki temel düzeyde ele alındığını söyleyebiliriz. Bunlar, bir davranışa olan bağımlılık ve madde bağımlılığıdır. Tütün, kahve, çay, esrar, eroin vb. uyarıcı ve uyuşturucu maddeler ile alkol gibi maddelerin kullanımı sonucu oluşan bağımlılık genel olarak madde bağımlılığı kavramı altında incelenmektedir. Bir davranışa bağımlılık örneğin; video-oyun bağımlılığı (Fisher, 1994), mobil telefon bağımlılığı (Choliz, 2010), online seks bağımlılığı (Griffiths, 2012), alışveriş bağımlılığı (Clark ve Calleja, 2008), işkoliklik (Andreassen, Hetland, ve Pallesen, 2010), Facebook bağımlılığı (Koç ve Gülyağcı, 2013), WhatsApp bağımlılığı (Singh, Chopra ve Kaur,2013) ve İnternet bağımlılığı (Young, 1996; Beard, 2005; Ayas ve Horzum,2013) gibi davranış temelli bağımlılıklar ise bir davranışın normal dışı düzende ve sıklıkla yapılması sonucu bireyin günlük iş ve işlevlerinde ruhsal ve fiziksel dengesini yitirmesi, ortama uyum sağlamakta güçlük çekmesi ve düzeninin bozulmasına etki eden bir bağımlılık şeklinde tanımlanabilecek bağımlılık türüdür (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Akıllı telefonun aşırı ve bilinçsiz kullanımı bağımlılığa neden olabilir (Şar, Ayas ve Horzum, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığının insanları sadece ruhsal ve fiziksel yönden etkilemediğini farklı amaçlarla kullanılarak insanları pek çok yönden etkilediğini söylemek mümkündür. Bu konu ile ilgili literatürü incelediğimiz zaman Choi, Lee, ve Ha'e (2012) göre, akıllı telefon bağımlılığının zihinsel sağlık ve kişisel ilişkilerde sorunlar yaşanmasına etki etmektedir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı sosyalite gelişimini olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Özellikle akıllı telefon bağımlılığı alt alan (uyarlamalı sanal yaşam yönelimi, hoşgörü bozukluğu) negatif sosyalite gelişimini etkiler (Kim, 2013). Özellikle gençler, akıllı telefonları kendilerini ifade etmede araç olarak kullanmakta nasıl bir insan olduklarını, nelerden hoşlandıklarını, kendi özelliklerini akıllı telefonları ile anlatmaktadırlar (Özata, 2009). Ergenlik çağında bulunan gençler arasında giderek artmakta olan akıllı telefon kullanımı sadece iletişime geçmek amacıyla kullanılmamakta aynı zamanda gençlerin çevresi ile kurmuş olduğu sosyal ilişkileri de etkilemektedir. Sahip olduğu cep telefonunun fonksiyonları konusunda tam anlamıyla bilgi sahibi olmamalarına ya da bu fonksiyonlara gerek duymamalarına rağmen sadece bir statü sembolü ve kimlik ögesi olarak görülüp kendilerine saygınlık ve ayrıcalık kazandırması amacıyla

kullananların sayısı oldukça fazladır (Tekin, 2012). Akıllı telefonu ile çok fazla zaman geçiren ergenlerin sosyal ilişkilerinin zayıf olduğu ve depresif durumda olan ergenlerin daha fazla problemlili telefon kullanım özelliğine sahip olduklarını söylenebilir. Yapılan bu yorumlamalardan hareketle bireylerin çevresiyle kurdukları ilişkiler azalarak mutluluk düzeyleri düştükçe akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin arttığını söylemek mümkündür.

Mutluluk, psikolojide öznel iyi oluş kavramıyla ele alınır (Eryılmaz, 2010). Myers ve Diener; çalışmalarında yakın kişisel ilişkileri olan, kendine çekilen, kendisine ulaşılabilir hedefler koyan ve kararlılıkla hedefine doğru ilerleyen insanların bunu yapmayan insanlara göre daha mutlu olduğunu ileri sürmektedir (Lykken ve Tellegen, 1996). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamındaki olayları değerlendirerek yargıda bulunması anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş, duyuşsal ve bilişsel olmak üzere iki ana bileşenden oluşmaktadır. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Duyuşsal bileşenleri ise olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Myers ve Deiner, 1995).

Yaşam doyumu, bir insanın sahip oldukları ile sahip olmak istediklerinin karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yani kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Olumlu duygulanım heyecan, neşe, güven, alaka, beklenti, umut vb. pozitif duyguları içeren doyumu belirtirken; olumsuz duygulanım ise kızgınlık, haset, suçluluk, üzüntü, nefret gibi negatif duyguları belirten doyumsuzluğu içerir (Altay ve Avcı, 2009). Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir ve bir gösterge, öngörücü, arabulucu/denetleyici ve geleceğin olumlu inşasında önemli bir rol oynamaktadır. Düşük yaşam doyumu psikolojik, sosyal ve davranış sorunları ile ilişkili olduğu halde yüksek yaşam doyumu gençler arasında iyi uyum ve en iyi zihinsel sağlık ile ilgilidir. Yaşam doyumunun olumlu etkisi; stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini hafifletmesi, gençler arasında psikolojik ve davranışsal sorunların gelişmesinde önleyici bir rol üstlenmesidir. Destekleyici ebeveynlik, zorlu etkinliklere katılma, olumlu yaşam olayları ve önemli kişilerle olan yüksek kaliteli etkileşimler öznel iyi oluşun gelişimine katkıda bulunur (Park, 2014).

Literatüre baktığımız zaman öznel iyi oluşa etki eden pek çok faktörün olduğunu söylemek mümkündür. Diener ve Fujita'e (1995) göre, öznel iyi oluşu etkileyen önemli faktörlerden bir tanesi de kişinin sahip olduğu kaynaklardır. Bu kaynaklar;

kişinin kendi kişisel hedeflerine ulaşmak için kullanabileceği maddi imkânları, sosyal ve kişisel özellikleridir. Myers ve Diener'e (1995) göre; mutluluğun göstergesi olarak öznel iyi oluşun; yaş, cinsiyet, ırk ve ekonomik durum ile dış özellikleri, benlik saygısı, kontrol hissi, iyimserlik ve dışa dönüklük ile iç içe geçmiş nitelikler arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Kişinin yaşının ve içerisinde bulunduğu gelişim döneminin bireyin öznel iyi oluş durumuna etki ettiğini göz önünde bulundurursak ergenlik dönemi yaşantılarının da öznel iyi oluş durumuna etki ettiğini söylemek mümkündür.

Ben-Zur'a (2003) göre, ergenlik dönemi yaşantıları öznel iyi oluş durumuna etki eden birçok yaşantı sürecini içermektedir. Çünkü ergenlik dönemi, bireylerin çok yönlü bir değişim yaşadıkları süreçtir. Bireyler bu süreçte hem bedensel hem de ruhsal olarak değişimler yaşayarak yoğun bir dönem geçirirler. Ergenler bu dönemde çoklu geçişler yaşarlar; ergenliğe geçiş, ebeveyn ilişkilerinde değişim, okul, akran, bilişsel ve duygusal geçişleri içeren bir değişim süreci yaşarlar. Bu geçişler biliş, duygu, davranış olgunluğunu şekillendirir. Bu dönemde iyimser, pozitif ergen-ebeveyn ilişkisi ergenlerin öznel iyi oluş durumuna önemli katkı sağlar.

Literatür incelendiği zaman Park'e (2004) göre, ergen öznel iyi oluşuna etki eden dört önemli faktörün olduğu görülmektedir. Bunlar; destekleyici yaklaşım sergileyen anne babaya sahip olmak, zorlu etkinlikler yapmak veya zorlu işlerin üstesinden gelebilmek, birey üzerinde pozitif etkiye sahip yaşam olayları ve önemli kişilerle olan yüksek kaliteli etkileşimlerdir. Ergenlerin öznel iyi oluşu düzeyine etki eden değişkenler arasında aile faktörünün önemli etkisinin olduğu görülmektedir. Joronen ve Kurki'e (2005) göre, aile ile ilgili altı faktörün ergen öznel iyi oluş düzeyine etki ettiği görülmektedir. Bunlar; güvenli ev ortamı, aile üyesinin aileye katılımı (ait olma hissi), sevgi atmosferi, dışsal ilişkiler, açık iletişim ve aile içerisinde bir birey olarak değerli olduğu duygusunun hissedilmesidir (Tuzgöl Dost, 2010; Türkmen, 2012). Anne-baba tutumlarına göre öznel iyi oluş durumu değişkenlik göstermektedir.

Anne-babaların çocuklarını yetiştirirken sergilemiş oldukları davranışları anne-baba tutumu olarak tanımlayabiliriz. Aile, çocuğun gelişimsel açıdan önemli dönemlerin yaşandığı bir ortam olduğundan anne ve babanın çocuk üzerinde etkisi birçok alanda da kendini göstermektedir. Bu durum anne-babanın çocuk üzerindeki önemini açıkça ortaya koymaktadır (Yörükoğlu, 2002). Anne-baba tutumu genel anlamda çocuğa yöneltilen tutumların, beklentilerin ve davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır

(Darling ve Steinberg, 1993). Çocuk yetiştirme ve çocuğa yönelik yaklaşımlara ilişkin Baumrind (1971)'in demokratik (authoritative), otoriter (authoritarian) ve izin verici (permissive) olmak üzere ileri sürmüş olduğu üç temel ebeveyn tutumu, bu alanda yapılan çalışmalara asıl kaynağı oluşturmaktadır. Maccoby ve Martin (1983) ise anne-baba tutumunu Baumrind'den farklı olarak talepkârlık/denetleme (demandingness/control), duyarlılık (responsiveness) olmak üzere iki farklı boyutta ele alarak denetleyen ve duyarlı anne-baba tutumlarının kesiştiği noktayı da dört tür anne-baba tutumu (izin verici-ihmkâr, otoriter, izin verici- hoşgörölü ve demokratik) ile tanımlamışlardır. Maccoby ve Martin, Baumrind'in çalışmalarından hareketle ele aldıkları "izin verici" anne-baba tutumunu demokratik ve otoriter olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Otoriter anne-baba denetleme/talepte yüksek, kabul/ilgide düşüktür. Demokratik anne-baba ise hem denetleme/talepte hem de kabul/ilgide yüksektir. Demokratik anne-baba ile otoriter anne-babanın çocuklarının tutum ve davranışlarındaki farklılıklar, anne-babanın çocuklarına karşı göstermiş olduğu ilgi ve alakadaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır (Yılmaz, 2000).

Anne-baba ve çocuk ilişkisi her gelişim döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de önemlidir. Anne-babaları ile sağlıklı ilişki kurabilen ergenler, çevresi ile daha sağlıklı ilişkiler kurarak çevresi ile uyum problemi yaşamayan bireyler olarak hayatlarına devam etmektedir. Bu nedenle ergenlere yönelik anne-baba tutumları büyük önem arz etmektedir (Hines, 1997). Ergen öznel iyi oluşu, ele alındığı açıdan değerlendirdiğimiz zaman anne-baba tutumlarının ve aile içi ilişkinin yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Joronen ve Kurki, 2005).

Akıllı telefon kullanımının gün geçtikçe yaygınlaşması insanların hayatını kolaylaştırmakla birlikte aşırı, kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı akıllı telefon bağımlılığı problemini de beraberinde getirmiştir. Akıllı telefonların aşırı ve bilinçsiz kullanımından dolayı özellikle ergenlik dönemindeki birçok öğrenci, okulda öğretmenleri ile evde ise anne-babaları ile problemler yaşamaktadır (Lee ve Kim, 2013). Günlük hayatımızda aktif role sahip olan akıllı telefonlar son zamanlarda öğrenciler arasında yaygın bir şekilde kullanılmakta okulda buldukları süre içerisinde akıllı telefonları ile konuşma, müzik dinleme, oyun oynama ya da mesajlaşma ile zaman geçirdikleri gözlemlenmektedir. Öğrencileri artık ders esnasında, kütüphanede ya da kantinde arkadaşları ile birlikteyken akıllı telefonları

ile uğraştıklarını görmek mümkündür. Akıllı telefon bağımlılığı, günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olup beraberinde de birçok probleme kaynaklık etmesine rağmen akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili olarak sınırlı sayıda çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada da alan yazında fazla çalışılmamış olan ergenlerde öznel iyi oluş ve anne-baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olup olmadığı da ortaya konulmaya çalışılmıştır.

1.1.PROBLEM CÜMLESİ

Bu araştırma, ergenlerin öznel iyi oluş ve anne-baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

1.2.ALT PROBLEMLER

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi;

- a. Cinsiyete
- b. Algılanan aile gelir düzeyi açısından
- c. Algılanan akademik başarı düzeyi açısından
- d. Ebeveyn medeni durumuna göre farklılık var mıdır?

1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüz teknolojisinde meydana gelen gelişmelerle birlikte iletişim teknolojisinde de birçok gelişmenin olduğunu söylemek mümkündür. İlk zamanlar sadece iletişime geçmek için kullanılmış olan cep telefonları, sahip oldukları özellikler bakımından daha donanımlı hale getirilmiş ve güçlü bir işletim sisteminin eklenmesi ile birlikte akıllı telefon ismini de alarak hayatımızın önemli bir parçası haline geldiğini söyleyebiliriz. Akıllı telefonların sahip olduğu güçlü mobil işletim sistemi ve İnternet'e erişim imkânı sunma özelliği ile insanların hayatını önemli derecede

kolaylaştırdığı görülmektedir. Fakat akıllı telefonların sahip olduğu donanım ve sunmuş olduğu erişim imkânları ile insanların hayatını kolaylaştırdığı gibi bilinçsiz ve kontrolsüz kullanıldığında da bağımlılığa neden olabilecek olumsuz sonuçları beraberinde getirebileceğini söyleyebiliriz.

Bir çok özelliği bünyesinde barındıran, güçlü bir işletim sistemine sahip olan, avuç içi teknolojisi olarak da nitelendirebileceğimiz akıllı telefonlar, gelişmiş özellikleri sayesinde günümüzün en popüler cihazları arasında yer almakla ve kullanım alanı hızla genişleyerek insanların hayatını kolaylaştırmakla birlikte insanları psikolojik yönden de olumsuz şekilde etkileyerek, akıllı telefon bağımlılığı problemine de neden olmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2016).

Yakın zamanda oyun veya sohbet gibi İnternet tabanlı etkinliklerin uyuşturucu ve madde bağımlılığı ile benzer seviyede bağımlılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Günümüzde İnternet, akıllı telefon aracılığıyla daha erişilebilir hale geldiğinden akıllı telefon ile bağımlılık arasındaki ilişki ele alınması gereken önemli konulardan bir tanesi olmuştur (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013).

Literatüre baktığımız zaman akıllı telefonların bugüne kadar yaygın kullanımı günlük yaşamı kolaylaştırdığı gibi birçok problemin de temel nedeni olduğunu söyleyebiliriz. Akıllı telefon bağımlılığı problemi; zihinsel sağlık, sosyal yaşam ve kişisel ilişkilerde birçok açıdan sorunların oluşmasına neden olmaktadır (Choi, Lee, ve Ha, 2012). Akıllı telefonun bilinçsiz kullanımı; sinir kaybı, bağlantı kurmak için çaresiz çabalar, akıllı telefonlarda harcanan aşırı zaman, psikolojik bozukluklar ve günlük işlerde aksamalar gibi birçok sorunlu davranışın oluşumuna da etki etmektedir (Ko, lee ve Kim, 2012).

Günümüzde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin, 20 yaş ve daha küçük yaş grubundaki bireyler arasında daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Kahyaoğlu Sut ve diğ., 2016). Bu durumun onlar üzerinde birçok olumsuz etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Akıllı telefonların aşırı ve bilinçsiz kullanımından dolayı özellikle ergenlik dönemindeki birçok öğrenci okulda öğretmenleri ile evde ise anne-babaları ile problemler yaşamaktadır (Lee ve Kim, 2013). Literatüre baktığımız zaman akıllı telefon bağımlısı olan gençlerin akademik yönden olumsuz etkilendiği (Chan ve diğ., 2015; Judd, 2014; Junco ve Cotten, 2011; Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014); ayrıca gerçeklikten uzak sanal kimlik oluşturarak yaşamını sürdüren,

toplumdan soyutlanmış, yüz yüze iletişim kurmada güçlük çeken, kendini oluşturduğu sanal kimlikle ifade etmeye çalışan bağımlı bireylerin yetişmesine neden olduğu görülmektedir (Polat, 2017). Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkilerinin bunlarla sınırlı olmadığını söylemek mümkündür. Yine literatüre baktığımız zaman gençlerin sözel iletişimini olumsuz etkilediği (Kahyaoğlu Sut ve diğ.); aşırı uykusuzluk, yorgunluk ve strese sebep olduğu için gençleri psikolojik yönden olumsuz etkilediği (Gross,2014); (Augner ve Hacker, 2012; Şata, Çelik, Ertürk ve Taş, 2016)'e göre, dikkat dağınıklığı ve hiperaktif davranışların sergilenmesine neden olduğu ve küçük yaşlardan itibaren kullanımı ileriki yaşlarda alzheimer, parkinson gibi sağlık problemlerine sebep olabileceği söylenebilir (Kalkan, 2002). Tüm bunlardan da anlaşıldığı gibi akıllı telefonların bilinçsiz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bağımlılık durumunun gençlerin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda akıllı telefon kullanımının bağımlılık düzeyine gelmeden önlem alınması, gençler ve toplum açısından çok önemlidir. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığına etki eden değişkenlerin neler olduğunun tespit edilmesi bu problemin çözümüne yönelik önerilerin geliştirilmesinde önemli katkılar sunacağını söylemek mümkündür.

Akıllı telefon bağımlılığına etki eden birçok faktörün olduğunu söylemek mümkündür. Literatüre baktığımız zaman akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörlerden bir tanesinin de anne-baba tutumunun olduğu görülmektedir. Anne-baba ile çocuk arasında sağlıklı bir ilişkinin kurulmamış olması akıllı telefon bağımlılığına neden olan önemli durumlardan biri olduğu gözlemlenmektedir (Rhu ve Cho, 2015). Anne-baba tutumunun aynı zamanda ergenlerin öznel iyi oluş düzeyine etki ettiği ve destekleyici anne-baba tutumunun ergen öznel iyi oluşuna katkı sağladığı görülmektedir (Park 2004). Günlük stres düzeyinin yüksek olması, bireylerin acı ve umutsuzluk içerisinde olmaları, öznel iyi oluşlarının düşük olması yine akıllı telefon bağımlılığına etki eden önemli durumlardandır. Bu literatürel bilgilerden hareketle değerlendirme yaptığımız zaman anne-baba tutumu ve ergen öznel iyi oluş değişkenleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ayrı ayrı değerlendirildiği zaman bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Fakat yine literatüre baktığımız zaman bu üç değişkenin birlikte ele alınmadığı ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Bu bakımdan araştırmanın özgün olması daha ilgi çekici hale gelmiştir. Bu durumdan hareketle de bu çalışmada

ergenlerin öznel iyi oluş ve anne-baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılmış olan bu çalışmadan elde edilen sonuçların bu alanda yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

1.4.ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLAR

Akıllı telefon bağımlılığı ile ergenlerde öznel iyi oluş ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu araştırma şu varsayımlara dayanmaktadır.

1. Kendilerine uygulanan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Anne-Baba Tutumu Ölçeği ve Ergenlerde Öznel İyi Oluş Ölçeğine içtenlikle ve doğru cevap vermiştir.

1.5. SINIRLILIKLAR

1. Araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Kocaeli ilinde okuyan lise öğrencilerinden elde edilen verilerden hareketle yapılan değerlendirme ile sınırlıdır.
2. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerine ait bilgiler, çalışmada kullanılan “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine ait bilgiler, çalışmada kullanılan “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği”nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Ergenlerin anne-baba tutumlarını algılama durumları, çalışmada kullanılan “Anne-Baba Tutum Ölçeği”nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.6.TANIMLAR

Akıllı telefon: Mobil telefonlara göre daha üst düzey bilgi işletim sistemine ve daha fazla özelliğe sahip mobil cihazlardır.

Bağımlılık: Bağımlılığı bireyin biyolojik, ruhsal ve fiziksel işlevlerini olumsuz etkileyen, bireyin dengesini bozan ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyen normal dışı davranışlar bütünü olarak tanımlayabiliriz.

Akıllı telefon bağımlılığı: Bireyin akıllı telefon kullanımı davranışının normal dışı sıklıkla ve düzende sergilenmesi sonucu bireyin toplumsal yapı ve işlevlerinde bedensel ve psikolojik dengesini yitirmesi, ortama uyum sağlamakta güçlük çekmesi ve düzeninin bozulması şeklinde tanımlanabilecek bağımlılık türüdür.

Öznel iyi oluş: Öznel iyi oluş, bireyin yaşamındaki olayları değerlendirerek yargıda bulunması sonucu oluşan olumlu-olumsuz duygulanım ve yaşam doyumudur.

Tutum: Durumlar karşısında bireyin davranışları üzerinde yönlendirici etkiye sahip olan, yaşantılar ve deneyimler sonucu oluşan bireyin ruhsal olarak hazır olma durumudur.

Anne-baba tutumu: Anne-babaların çocuklarını yetiştirirken sergilemiş oldukları davranışların ve beklentilerin tümüdür.

1.7.SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt: Aktaran

GPS: Küresel Konumlandırma Sistemi

Wİ Fİ: Kablosuz Bağlantı Alanı

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.1. Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına ihtiyaç duyulan bağlı olma durumu olarak tanımlanabilir. Bağımlılık kavramı yabancı literatürde ise daha çok “addiction” ve “dependence” şeklinde kullanılmaktadır. Bağımlılık, bir davranışı tekrar tekrar yapmaktan kendini alıkoyamama veya bir madde alımını engelleyememek ve madde kullanım durumunu kontrol etmede güçlük çekmek şeklinde tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996). Tamar Gürol’a (2012) göre; bağımlılık, kişiye zarar vermekte olan birçok olumsuz sonuç doğurmasına rağmen kişinin zoraki bir şekilde madde araması ve kullanması ile karakterize olan süreklilik arz eden ve tekrarlayıcı niteliğe sahip zarar verici davranış ve tutumun eşlik ettiği hem beyni hem de davranışları etkileyen, gelişmesinde ve ilerlemesinde birçok çevresel ve biyolojik etmenin rol oynadığı belirli bir sürecin sonunda oluşan bir beyin hastalığıdır.

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı olarak bilinen DSM’de (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) “bağımlılık” kavramının ilk girişi DSM-III ile olmuştur. Burada ilk kez “maddenin kötüye kullanımı” ve “madde bağımlılığı” ayrımı yapılmıştır. DSM-III’te maddenin kötüye kullanımının madde bağımlılığından daha hafif düzeyde bir bozukluk olduğu ve bağımlılığın başlangıç noktası olduğu düşünülerek bağımlılık tanısı için fizyolojik bağımlılık belirtilerinin tespit edilmesi gerekliliği vurgulanmıştır (APA, 1980; Güleç, Köşger ve Eşsizoglu, 2015). Bu ayrımla beraber psikiyatrik tanı sistemlerinde “maddenin kötüye kullanımı ve bağımlılığı” tanı kategorisi kullanılmış olup 2013 yılında yayınlanan DSM-V’te “madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları” tanı kategorisi olarak değiştirilmiştir. DSM-V’teki bu değişim ile birlikte önceden yalnızca madde ile ilgili bozuklukları

içeren bağımlılık kavramı artık davranış kaynaklı bozuklukları da kapsar hale gelmiştir. Bu bağlamda, kumar bozukluğu davranışsal bağımlılığı olarak DSM-V’te Madde ile ilişkili ve Bağımlılık Bozuklukları başlığının Madde ile İlişkili Olmayan Bozukluk başlığı altına geçmiştir (APA, 2013; Noyan ve diğ., 2015; Akt, Odabaşı, 2016).

2.1.2. Bağımlılık Türleri

2.1.2.1. Madde bağımlılığı

Madde bağımlılığı; madde arama, almak için zorlama, alımı sınırlandırılmasında kontrol kaybı ve madde erişim engellendiği zaman olumsuz bir duygusal durum yaşanması şeklinde kronolojik olarak nükseden bir bozukluktur (Koob, 2006).

Madde bağımlılığı; bir maddeyi sürekli kullanma davranışını bırakamama ya da kontrol edememe, keyif almak ya da rahatlamak için alınan maddenin kullanım sıklığının giderek artmasıdır, madde alımını azaltmaya ya da durdurmaya yönelik olarak gösterilen çabalara rağmen madde alımının miktarının artmasına bağlı olarak bireyin günlük yaşam aktivitelerinde ve mesleki faaliyetlerinde olumsuz durumlar yaşanmasına sebep olan normal dışı davranışların tümüdür (Goodman, 1990).

DSM-IV’te 2000 kişinin kimyasal madde alımı sonucunda kendisinde ortaya çıkacak olan psikolojik, bilişsel ve davranışsal belirtilerin bilincinde olmasına rağmen madde alımına devam etmesi madde bağımlılığı tanılama kriterleri arasında en bilindik özellikler olarak gösterilmektedir. Aldığı maddenin vermiş olduğu hazzı sonraki kullanımlarda da almak için artan dozlarda kullanma eğilimi, madde alınmadığı zaman yaşanan yoksunluk ve kompulsif madde alımı davranışıyla sonuçlanan ve tekrarlanan madde alım şekli de madde bağımlılığının özelliklerindedir.

2.1.2.2. Davranış bağımlılığı

Herhangi bir kimyasal madde alımı olmadan bir davranışın kontrolsüz bir şekilde sergilenmesi sonucu oluşan bağımlılıklar davranışsal bağımlılık olarak kabul edilir (Griffiths, 2005). Köknel’e (1998) göre; davranışsal bağımlılık, belirli bir davranışın kontrolsüz bir şekilde ileri düzeyde ve normal dışı düzende sergilenmesi sonucu bireyin ruhsal, fiziksel ve zihinsel yönden olumsuz olarak etkilenecek bireyin günlük

iş ve işlevlerindeki düzeninin bozulması ve toplumsal yapıya uyum sağlamakta güçlük çekilmesi şeklinde tanımlanmaktadır.

Griffiths (2000) davranışsal bağımlılığı şu temel bileşenler üzerinden ele almıştır; güdülenme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi, çatışma ve nüksetme. Güdülenme aşamasında kişinin yapmış olduğu bu davranış; kişinin hayatında en önemli faaliyet haline gelir ve düşüncesine (meşguliyet ve bilişsel çarpıtmalara), duygularına (istek ve davranış) hâkim olduğunda ortaya çıkar. Kişi, gerçekte bu davranışlarla meşgul olmasa dahi bunu yapmak için bir sonraki fırsatı düşünerek zihnini meşgul eder. Duygudurum değişikliği aşaması ise bu davranışla meşgul olma ve bununla başa çıkma stratejileri geliştirmeye yönelik öznel çabaların gösterildiği aşamadır. Tolerans, yapılan davranışdan ilk zamanlarda alınan hazzı devam ettirmek için kişinin bu davranışı tekrarlama sıklığını arttırmak zorunda olduğunu hissettiği aşamadır. Yoksunluk belirtisi, yapılan davranış tekrarlanmadığında veya aniden azaldığında huysuzluk, sinirlilik vb. hoş olmayan duygu durumları veya fiziksel yönden de olumsuz etkilenmeyi ifade etmektedir. Çatışma, bağımlılık sürecinden kaynaklı olarak bireylerin kendileriyle (intrapsişik çatışma) veya kişiler arası yaşamış olduğu çatışmalardır. Nüksetme, yapılan davranıştan uzak durmaya çalışmak veya bu davranışı kontrol altına aldıktan sonra aradan yıllar geçmiş olsa bile yapılan bu davranışı tekrar yapmak istemeye yönelik olan eğilim olarak adlandırılmaktadır.

Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick'a (2010) göre; psikoaktif madde emiliminin yanı sıra çeşitli davranışlar, olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yani davranış üzerinde kontrolün azalmasına rağmen kalıcı davranış ortaya çıkarabilecek kısa vadeli ödülleri üretir. Bu bozukluklar tarihsel olarak çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmıştır. Bu bozukluklar, impuls-kompulsif bir spektrumda uzanmakta ve bazıları dürtü kontrol bozuklukları olarak sınıflandırmaktadır. Karşılıklı olmayan kavramsallaştırma alternatifleri, bu bozuklukları madde dışı veya "davranışsal" bağımlılık olarak değerlendirmektedir. Davranışsal bağımlılığın doğal tarih, fenomenoloji, tolerans, örtüşen genetik katkı, nörobiyolojik mekanizmalar ve tedaviye yanıt da dâhil olmak üzere DSM-V önerilen bağımlılık kategorisini destekleyen birçok alanda madde bağımlılığına benzetildiğini göstermektedir. DSM-V'te (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) madde ile ilişkili ve ilişkili olmayan davranışların tümü yapılan yeni düzenleme ile madde kullanımı

ve bağımlılık bozuklukları bölümü altında ele alınmıştır. DSM-V’te madde alımı ile ilişkili olmayan bozukluklar başlığı altında yalnızca kumar bozukluğu ele alınsa da uyarıcı ve ödüllendirici sisteme sahip olan ve takıntılı davranışlar halinde ilerleyen patolojik durumlardan olan akıllı telefon bağımlılığı, İnternet, alışveriş, teknoloji bağımlılığı da DSM’de yapılan yeni düzenlemelerle beraber bu kategoriler arasına girmesi gerektiği düşünülmektedir.

2.1.3. Akıllı Telefon Nedir?

Telefon, insanların haberleşme kaynaklarından yalnızca biri olduğu gibi hiç kuşkusuz icat edildiği günden günümüze kadar süre gelen bu süreçte en önemli haberleşme kaynağımızdır. Telefonun icadı serüveni Graham Bell’in sesi ileten buluşu yapması ile başlamıştır. İlk telefon, 1876’da Graham Bell tarafından Thomas Watson ile birlikte icat edilmiştir. İlk çıkan telefondan günümüze kadar gelişerek gelen telefon modelleri; ahizeli telefon, radyo frekanslı telefon, tuşlu telefon, cep telefonu ve akıllı telefon isimleri ile adlandırılmıştır. 1983 yılında ilk cep telefonu Martin Cooper tarafından icat edilmiştir. 1990’lı yıllar genel anlamda Türkiye’de telefonun yaygınlaşmaya başladığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Diğer telefonlara göre daha üstün özelliklere sahip olan akıllı telefonlar ise 1994 yılında piyasaya çıkmaya başlamıştır (Bozkurt, 2013).

Akıllı telefonlar; normal telefonlara kıyasla daha güçlü işlem kapasitesi bulunan, kullanıcılarına İnternet kullanım imkânı sunan, kendisine ait uygulama marketi bulunan ve üzerine çeşitli mobil uygulamalar yükleyebildiğimiz işletim sistemine sahip olan, birçok uygulamayı aynı anda kullanabilme imkânı sağlayan, gelişmiş bağlantı seçenekleri sunan, GPS, Wi-Fi, 3G ve Bluetooth gibi gelişmiş bağlantı seçenekleri bulunan mobil iletişim cihazlarıdır (Yurdagül, 2011).

Akıllı telefonlar tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de halen en popüler teknoloji ürünlerinden biridir. GfK verilerine göre, dünyada akıllı telefon satışları 2016’da 2015’e göre % 6,6 büyüyerek 1.4 milyar adet olarak gerçekleşmiştir. GfK Perakende Paneli ölçümüne göre, Türkiye akıllı telefon pazarında 2016’da 12.5 milyon adet ile 2015’in üstünde bir satış elde etmiştir. GfK’nın tahminlerine göre, 2016’da dünyada 1.4 milyar olan satış adedinin 2017’de %3 büyümeye ile 1.44 milyar adet olması beklenmektedir (Sakar, 2017). 2016 yılındaki “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri

Kullanım Araştırması”na göre, Türkiye’de cep telefonu kullanma oranı %96,9’a ulaşmış durumdadır (TUİK, 2016). Türkiye’de yaygın kullanıma sahip olan ve günlük hayatımızın ayrılmaz parçası haline gelen akıllı telefonların sahip oldukları donanım bakımından her geçen gün daha nitelikli hale gelmesi ile birlikte dünya çapında kullanımında da hızlı bir artış görülmektedir. Uluslararası Veri Şirketi (IDC) Worldwide Quarterly Mobile Phone Tracker’ın yeni bir tahminine göre, genel akıllı telefon gönderileri 2017’de 1.5 milyar adetten 2021’de 1.7 milyar adede ulaşacağı öngörülmektedir (IDC, 2014).

Akıllı telefon iletişimde en yaygın, dinamik ve sofistike ürünlerden biridir. Akıllı telefon, geleneksel bir bilgisayara benzer şekilde eksiksiz bir işletim sistemi çalıştıran bir cep telefonudur. Gelişmiş bilgi işlem özelliğine ve bağlantı seçeneklerine sahiptir. Mobil kullanıcıların yardımı ile akıllı telefonlar talep gören cihaz haline gelmiştir. Günümüzde masaüstü veya mobil bilgisayarların yerine akıllı telefonlar kullanılmaktadır. Bilgiyi paylaşma, e-posta gönderme-alma, sohbet etme, belgeleri açma ve düzenleme, ürünlere para yatırma, tarama ve alışveriş yapma gibi normal bilgisayarlarda gerçekleştirilebilecek tüm etkinlikler akıllı telefonlarla yapılabilir hale gelmiştir. Bazı akıllı telefonlarda tarayıcı olarak çalışabilen bir kamera gibi gelişmiş uygulamalar da bulunmaktadır. Akıllı telefonlar gittikçe daha geniş kullanım koşulları için gittikçe daha fazla uygulama sunarken gün geçtikçe insanların gündelik hayatının giderek daha da vazgeçilmez bir parçası haline gelmişlerdir (Alfawareh ve Jusoh, 2014).

İletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler ile akıllı telefonların kullanım alanları da genişlemiştir. 2009 yılında Türkiye’de 3G teknolojisine geçiş yapılarak hızlı İnternet ile tanışılmıştı. 3G ile beraber bilgiye hızlı ulaşma dönemi başlamıştır. Özellikle 3G teknolojisinden sonra dünya genelinde 4G olarak bilinen fakat ülkemizde 4,5G olarak nitelendirdiğimiz mobil iletişim teknolojisine geçiş yaparak insanlar bilgiye akıllı telefon aracılığı ile daha hızlı ulaşmaya başlamıştır. 2G ve 3G teknolojilerini takip eden 4G teknolojisi ile hareket halinde İnternet bağlantımız artık eskisi kadar sık belki de hiç kopmayacak. Hareket halinde açılacak bir video veya bir sayfa eskisine nazaran çok daha hızlı açılacak. Kaliteli videolar izleyebileceğiz ve bu videolara şimdikinden daha hızlı erişebilir olacak. Film, oyun ve müzik indirme hızı bir hayli yükselecek. 4,5G ile birlikte İnternet üzerinden sosyal paylaşım merkezlerine toplu atılan video ve resimler artık daha hızlı yüklenebilecek. Anlık

çekilen video ve fotoğraflarımızı anında arkadaşlarımızla paylaşabileceğiz. Sürekli araç kullanan kullanıcılar içinse detaylı haritaların kullanıma hazırlanması daha çabuk gerçekleşecek. 4G teknolojisinin sağlamış olduğu tüm bu imkânlarla birlikte insanlar bilgiye akıllı telefonları ile daha rahat ulaşıyor olacağı için akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesine neden olacaktır (Sekili, 2015).

Teknolojinin gelişmesine paralel olarak akıllı telefonlar da sahip olduğu özellikler bakımından her geçen gün daha gelişmiş özellikler kazanarak günlük hayat içerisinde kullanım alanlarında artış göstermiştir. Sahip olduğu birçok donanımla beraber bu donanımlar arasında bulunan GPS, ivmeölçer, jiroskop ve manyetometre sensör özellikleri akıllı telefonları normal telefonların kişiselleştirilebilir halinin ötesine taşıyarak sadece telefon değil aynı zamanda kullanıcıların günlük yaşantısını takip eden, konum bulan ve birçok ihtiyacını karşılayan bir cihaz haline gelmiştir (Sağbaş ve Ballı, 2015).

2.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Nedir?

Günümüz teknolojisinde meydana gelen gelişmelerle birlikte iletişim teknolojisinde de birçok gelişmenin olduğunu söylemek mümkündür. İlk zamanlar sadece iletişime geçmek için kullanılmış olan cep telefonları sahip oldukları özellikler bakımından daha donanımlı hale getirilmiş ve güçlü bir işletim sisteminin eklenmesi ile birlikte akıllı telefon ismini de alarak hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonların sahip olduğu güçlü mobil işletim sistemi ve İnternet'e erişim imkânı sunma özelliği ile insanların hayatını önemli derecede kolaylaştırdığı görülmektedir. Fakat akıllı telefonların sahip olduğu donanım ve sunmuş olduğu erişim imkânları ile insanların hayatını kolaylaştırdığı gibi bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımının da bağımlılığa neden olabilecek olumsuz sonuçları beraberinde getirebileceğini söyleyebiliriz.

Birçok özelliği bünyesinde barındıran güçlü bir işletim sistemine sahip olan, birçok programı avucumuzun içine taşıyarak ulaşım kolaylığı sağlayan, bilgisayara ait birçok özelliği bünyesinde barındıran avuç içi teknolojisi olarak da nitelendirebileceğimiz akıllı telefonlar, gelişmiş özellikleri sayesinde günümüzün en popüler cihazları arasında yer almakta ve kullanım alanı hızla genişleyerek insanların

hayatını kolaylaştırmakla birlikte insanları psikolojik yönden de olumsuz etkileyerek akıllı telefon bağımlılığı problemini ortaya çıkarmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2016).

Bağımlılık denildiği zaman genel olarak tekrarlayan ve aşırı madde kullanımının neden olduğu semptomlar incelenir. Bununla birlikte bir kişinin günlük aktivitelerinde bozulmaya neden olan, madde bağımlılığına benzer bir desen gösteren, belirli bir faaliyetin kontrolsüz bir şekilde tekrar tekrar gerçekleştirilmesi bağımlılık olarak nitelendirilmektedir. Bu duruma klasik örnek olarak kumar oynamayı gösterebiliriz. Geleneksel teşhis sisteminde kumar, dürtü kontrol bozukluğu olarak sınıflandırılır; madde bağımlılığı ile olan benzerliği üzerine yapılan çalışmalardan hareketle de DSM-V'te bağımlılık olarak kabul edilmiştir. Yakın zamanda oyun ve sohbet gibi İnternet tabanlı etkinliklerin uyuşturucu ve madde bağımlılığı ile benzer seviyede bağımlılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Günümüzde İnternet, akıllı telefon aracılığıyla daha erişilebilir hale geldiğinden akıllı telefon ile bağımlılık arasındaki ilişki ele alınması gereken önemli konulardan bir tanesi olmuştur (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013).

De La Puente, Balmori ve Garcia (2007) ise bağımlılık dediğimiz zaman birey tarafından kontrol edilemeyen ve bireyi normal eylemlerinden uzaklaştıran zorlayıcı davranışların varlığına atıfta bulunarak açıklama yapmaktadır. Davranış bağımlılığı da genel olarak bir maddenin sürekli kullanımı sonrasında ortaya çıkan bilişsel, davranışsal ve fizyolojik sonuçları olan madde bağımlılığını göz önüne alarak açıklanmaya çalışılmaktadır. Madde bağımlılığı sürecini ve etkilerini açıklarken kriter olarak değerlendirdiğimiz maddenin tüketimine yönelik yoğun bir istek, tüketim kontrolünde zorluk, zararlı sonuçlara rağmen madde alımının ısrarla devam ettirilmesi, kişinin diğer faaliyet ve yükümlülüklerini yerine getirmek yerine önceliğinin madde alımına vermiş olması ve giderek artan tolerans durumuna benzer süreçlerin davranış bağımlılığı sürecinin gelişimini açıklamak için kullanabileceğimiz nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü bir maddenin kullanımı ile modern bir teknolojinin kötüye kullanımının veya bağımlılığının ayırt edilmesi büyük oranda güç bir durumdur. Bu duruma örnek olarak cep telefonunun kötüye kullanımını örnek verebiliriz. Özellikle de akıllı cep telefonlarının kötüye kullanımı bir bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Bu değerlendirme öncelikle kullanım yoğunluğu ve sıklığına, zorlayıcılık düzeyine, kullanım durumunun kısmen ve tamamen kontrol durumunun ne düzeyde olduğuna, üzerine yatırılan para miktarına,

son olarak da bu sürecin kişinin aile, sosyal ve toplumsal ilişkilerine etki düzeyine bakılarak bir karara varılmaya çalışılmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal madde olmayan fakat kullanılmadığında rahatsızlık yaratan bir bağımlılık türüdür. Literatürde “problemlili mobil telefon kullanımı”, “ mobil telefonun aşırı kullanımı”, “akıllı telefon bağımlılığı” olarak geçmektedir (Süler, 2016). Lin ve diğ.’e (2014) göre ise akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının bir formu olarak düşünülmektedir. Teknolojik bağımlılıklar; kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar kapsamına girmekte olup insan-makine etkileşimine dayanır. Teknolojik bağımlılıklar; bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık şeklinde olabileceği gibi televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık şeklinde de olabilir ve genellikle ilgili davranışın bağımlılık oluşturucu, uyarıcı ve ödüllendirici özellikleri vardır (Arısoy, 2009).

Griffiths’e (2003) göre, yapıldığı zaman kişiye haz veren davranışlar bağımlılık yapmaktadır. Akıllı telefon kullanımı da bireylerin hayatlarını kolaylaştırmakla birlikte kişilerin zevk alacağı davranışlar yapmalarına imkân sağlayacak uygulamaları bünyesinde barındırdığı için kişilerin bağımlı olmalarına neden olduğunu söyleyebiliriz. Eğer bir davranışın ardından kişi haz alıyor ve doyuma ulaşıyorsa ya da yapılan davranış kişinin sıkıntı durumu ile baş etmesine, gerilim durumunun ortadan kalmasına yardımcı oluyorsa bu davranış artarak tekrar edilmekte ve kişi daha sonra haz almak veya gerilim durumu ile baş edebilmek ve rahatlamak için o davranışı yapmaya devam etmektedir (Cüceloğlu, 1993).

Carbonell, Oberst ve Beranuy (2013) yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanımını bu kadar cazip hale getiren, kullanıcılarda bağımlılığa sebep olan ve doyum hissini veren özellikleri aşağıdaki gibi sıralamıştır;

Hoşnutluk: Kişinin başkaları tarafından aranması veya mesaj gelmesi değerli olduğu ve değer gördüğü hissini oluşturur. Kendisi de başkalarını aradığı veya mesaj gönderdiği zaman kendini güçlü hisseder.

Araçsal fonksiyon: Akıllı telefonlar, sahibinin yaşı ve sosyal rolüne uygun olarak uyarlanmış birçok araçsal işleve sahiptir. Akıllı telefonlar cep saati, alarm saati, dijital kamera, ses ve/veya video kaydedici, elektronik günlüğü, video konsolu, radyo ve mp3 çalar olarak da kullanılabilir.

Kimlik veya statü sembolü: Cep telefonu; bir kişinin toplumsal cinsiyet kimliği, sosyal ve mesleki konumu, topluma karşı tutumu, karakteri, kişiliği ya da ruh hali hakkında ipucu sağlayabilecek bir nesne haline gelmiş gibi görünüyor. Giysiler gibi bir cep telefonu da kişinin özellikleri ve kendilerinin sahip olup başkalarına iletmek istedikleri fikir hakkında bilgi iletebilir. Özellikle gençler arasında bireysel kimliğin ifade edilmesini destekleyen faktörlerden biridir.

Sosyal statü: Akıllı telefon teknolojisi, genç insanlara güç katıyor gibi görünüyor. Cep telefonunu satın alan genç bir tüketici, sadece akıllı telefonun kullanımıyla değil aynı zamanda telefonu satın alarak da kendini güçlü hissediyor. Ayrıca alınan mesajların sayısı ve/veya kalitesi, çağrılarının sayısı, adres defterindeki kişilerin sayısı, cihazın markası, cep telefonunun sunduğu oyunların ve hizmetlerin gelişmişliği kullanıcının sosyal durumunu iyileştirilmesine yardımcı olur.

Sosyal ağ: Akıllı telefonlar kişiler arasında sosyal ağ kurmak içinde kullanılmaktadır. Cep telefonlarına dayanan sosyal ağlar, gençler için yeni bir kimlik hissi yaratmaktadır.

Bağımsızlık: Cep telefonları sosyalleşmede ve özellikle gençler arasında bir gruba ait olma hissi yaratmada önemli bir rol oynamaktadır. Genç insanlar için cep telefonu, her şeyden önce bir kişisel telefon ve ebeveynlerin erişemeyeceği kişisel sınırlarını belirlemeye katkısı olan bir araçtır. Ebeveynlerinden bağımsız olma sürecine teşvik edip gençler ve ebeveynleri arasında bir tür bariyer görevi görür. Akıllı telefonlar, kullanıcıların bağımsızlığını destekleyerek arkadaşlarıyla ve ailenin dışındaki diğer insanlarla olan ilişkilerini güçlendirmektedir. Anne ve babası tarafından alınan akıllı telefon çocuk tarafından gençlik dönemine geçiş olarak değerlendirilmektedir. Sosyal bağımsızlığa dönüşümü içeren bu geçiş, bireyde büyüdüğü hissini oluşturduğu için bu durum aynı zamanda bağımsızlığını da desteklemektedir.

Küresel alanda iletişim: Akıllı telefonların günlük olarak bağlantı kurmadığımız ve yüz yüze iletişim kurma imkânımızın olmadığı insanlarla hemen hemen her yerde iletişim kurmamızı kolaylaştıran bir araç olduğunu söyleyebiliriz.

Güvenlik ve kontrol hissi: Anne ve babalar, çocuklarına akıllı telefonu onları kontrol etmek ve onları "dijital çip" ile takip etmek için satın alırlar. Fakat bu kontrol sisteminin yanlış olduğunu da söylemek mümkündür. Çünkü çocuklar, anne ve

babalarına nerede oldukları veya ne yaptıkları hakkında yalan söyleyebilirler; ayrıca anne ve babalar, o an telefonu kapsama alanı dışında olduğu için veya pil yetersiz olduğu için telefon aracılığı ile çocuklarına ulaşamayabilir.

Kolay taşınabilirlik ve erişim: Akıllı telefonların kolay taşınabilir olması, her an erişim kolaylığı sağlaması ve birileri bize ulaşmak istediği zaman cevap vermemiz gerektiği düşüncesi ile hareket etmemiz akıllı telefonları sürekli yanımızda taşımamıza sebep olmakta ve bu durumda bağımlılığa giden süreci kolaylaştırmaktadır.

Oyun ve eğlence: Güncel olmak, en yeni oyunları oynamak, bütünleşmek ve/veya moda ile birlikte olmak bugünün gençlerinin çoğunun amaçladığı şeylerden bir tanesidir. Akıllı telefonların boş vakit geçirmek için birçok oyun uygulamasını bünyesinde bulunduruyor olması onu daha cazip hale getirmektedir.

Duyguların ifade edilmesi: Bireyler, akıllı telefonlar aracılığı ile mesajlaşarak ve aramalar yaparak duygularını ifade edebilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörler arasında dürtüsellik ve günlük stres ile genellikle aralarında pozitif bir ilişkinin olduğu insanların benlik saygısı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin azaldığı tersi durumda ise bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörlerden bir tanesinin de algılanan ebeveyn tutumunun olduğunu söylemek mümkündür. Ebeveynle birey arasında sağlıklı bir ilişkinin kurulmamış olması akıllı telefon bağımlılığına sürükleyen önemli bir durum olduğu gözlemlenmektedir. Daha yüksek kullanım süresinin, daha yüksek dürtüsellik ve daha yüksek günlük stresin akıllı telefon bağımlılığının düzeyinin artışı ile yakından ilişkilidir (Rhu ve Cho, 2015). Birçok cep telefonu bağımlısı, benlik saygısı düşük, sosyal ilişkilerinde zorluk çeken ve başkaları ile sürekli irtibat halinde olmaya ihtiyaç duyduklarını düşünen insanlardır (Singh, Chopra ve Kaur, 2014).

Ko, Lee ve Kim (2012) kişileri akıllı telefon bağımlılığına sürükleyecek beş farklı temanın olduğunu ifade etmektedir. Bunlar;

- 1) Umutsuzluk, güvensizlik içinde olan ve başkalarıyla bağlantı kurmaya çalışan kişiler

- 2) Akıllı telefonun aşırı kullanımı ve bu durumun alışkanlık haline getirilmiş olunması ayrıca kişinin akıllı telefon kullanımını kontrol edemeyip kontrol kaybı yaşaması
- 3) Psikolojik güçlükler (aşırı bağlanma ve bağımlılık, ayrılma kaygısı, tutukluluk, azalmış sabır)
- 4) Günlük hayatın işlevselliği ile ilgili tehditler; günlük hayatın düzensiz olması, bağımsız olan günlük işlemlerde gerileme, sağlık sorunları, akademik zorluklar
- 5) Kişiler arası ilişkilerin bozuk olması ve uyumsuz olduğuna dair hissedilen duygular

Jeon, Kim, Yum, ve Hwang (2016) tarafından bağımlılığa neden olabilecek kullanıcı özellikleri ve medya içeriği türlerinin incelendiği araştırmadan elde edilen verilere göre ise kendiliğinden kontrolsüz olanların, daha fazla stres yaşayanların, akıllı telefonları oyun ve eğlence amaçlı kullananların akıllı telefonlara bağımlı olma eğiliminin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı; kullanıcıların sosyal ilişkilerinin bozulması, şiddetli akıllı telefon kullanım isteği ve kontrol kaybı, tolerans gibi özellikler taşımakla birlikte günlük yaşamı olumsuz etkileme derecesine göre tanımlanmaktadır (Kwon ve diğ., 2013).

(Lin ve diğerleri,2016; Akt. Padır, 2016) akıllı telefon bağımlılığının tanımlanması için aşağıdaki kriterleri önermektedir. Bu kriterler, gruplandırılmış olup görülme süresi ve dahil edilmeme kriterleri ile açıklamışlardır.

Kriter A: aynı üç aylık periyot içinde herhangi bir zamanda meydana gelen akıllı telefon bağımlılığının klinik olarak önemli bozulma veya sıkıntılara yol açan uyumsuz/yanlış kullanımı. Aşağıdaki semptomların üç veya daha fazlası mevcutsa;

1. Akıllı telefonu kullanma dürtüsüne karşı direnmede tekrarlayan başarısızlık
2. Geri çekilme/bırakma: akıllı telefonun kullanılmadığı periyotdan sonra baş gösteren huzursuzluk, kaygı ve/veya sinirlilik hali
3. Akıllı telefonu amaçlanandan daha çok kullanmak
4. Akıllı telefon kullanımını azaltma veya bırakmaya karşı duyulan sürekli istek ve/veya başarısız girişimler
5. Akıllı telefonu kullanmaya veya bırakmaya harcanan aşırı zaman

6. Akıllı telefon kullanımının kalıcı ve tekrarlayan fiziksel veya psikolojik problemlere neden olduğu bilinmesine rağmen akıllı telefonun aşırı kullanımına devam edilmesi

Kriter B: işlevsel bozulma. Eğer aşağıdaki semptomlardan iki veya daha fazlası mevcutsa:

1. Kalıcı ya da tekrarlayan fiziksel veya psikolojik sorunlarla sonuçlanan akıllı telefonun aşırı kullanımı
2. Fiziksel olarak tehlikeli olabilecek durumlarda akıllı telefon kullanımı (araba sürerken veya karşıdan karşıya geçerken kullanmak gibi), veya günlük yaşama diğer olumsuz etkileri
3. Sosyal ilişkilerin, okul başarısının veya iş performansının bozulmasına neden olan akıllı telefon kullanımı
4. Akıllı telefonun aşırı kullanımının önemli derecede öznel sıkıntıya neden olması veya zamanı tüketmesi/zaman alıcı olması

Kriter C: dâhil etmeme kriteri.

1. Akıllı telefon bağımlılığı davranışı, obsesif-kompulsif bozukluk ya da bipolar bozukluk tarafından daha iyi açıklanmaz.

2.1.5. Akıllı Telefonun Etkileri

Akıllı telefon ilk kez 2009 yılında piyasaya çıktığında yaygın kullanımı günlük yaşamı kolaylaştırdı. Ancak birçok sosyal soruna da neden oldu. Akıllı telefon bağımlılığı probleminin zihinsel sağlık, sosyal yaşam ve kişisel ilişkilerde birçok açıdan sorunların oluşmasına neden olduğu görülmektedir (Choi, Lee, ve Ha, 2012). Akıllı telefonun bilinçsiz kullanımı; sinir kaybı, bağlantı kurmak için çaresiz çabalar, akıllı telefonlarda harcanan aşırı zaman, psikolojik bozukluklar ve günlük işlerde aksamalar gibi birçok sorunlu davranışın oluşumuna da etki etmektedir (Ko, lee ve Kim, 2012).

Günümüzde akıllı telefonun aşırı ve bilinçsiz kullanımının bağımlı bir neslin yetişmesine sebep olduğu görülmektedir. Bağımlı nesil; İnternet dışında sosyal bir yaşamı olmayan, kendini asosyal olarak hisseden, telefonlarda meydana gelen değişiklikleri yakından takip eden ve gelişen her türlü uygulamayı yakından takip eden, arkadaşları ile sosyal medya üzerinden iletişime geçen, kendisine sanal bir

kimlik oluşturan, gün içerisinde zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medya uygulamalarına giriş çıkış yapmak için harcayan, gündelik hayatın gerçekliğinden uzak sanal bir gerçeklik içerisinde kendisini toplumdan dışlanmış gibi hissederek yaşayan, mobil cihazdan uzak kaldığında kendini yalnız hisseden bireyler olarak tanımlanmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı; gerçek hayatlarında utangaç olup kendini ifade etmekte güçlük çeken kişilerin sanal ortamlarda herhangi bir çaba göstermeden, yüz yüze iletişime girmeden, bir ilişkinin sorumluluğunu almadan, kendilerine oluşturmuş oldukları sanal kimliklerle kim olmak istiyorlarsa o olup kendilerini istedikleri konuma getirerek eksik yönlerini telafi etme çabası içerisinde olan ve sanal bir gerçeklik içerisinde yaşayan bireylerin yetişmesine neden olmaktadır (Polat, 2017).

Günümüzde cep telefonu ile bilgisayarlar arasındaki işlevsel farklılıkların daha da netleşmesine rağmen cep telefonları daha işlevsel hale gelerek neredeyse her zaman her yerde bir dizi hizmete ve ağa bağlanılmasına izin vermektedir. Cep telefonu teknolojisini en çok benimseyen kitlenin ise öğrenciler olduğu görülmektedir. Öğrenciler arasında yaygın olarak kullanılan bu yüksek frekanslı cep telefonu kullanımının onların sağlığını ve davranışlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Akıllı telefonların aşırı ve bilinçsiz kullanımı; öğrencilerin okul hayatlarını olumsuz etkileyerek, akıllı telefonlarla geçirilen sürenin aşırı olması halinde öğrencilerin akademik performanslarını düşürerek ve öğrencilerin yaşam doyumlarını olumsuz etkileyerek onların mutsuz olmasına neden olmaktadır (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014).

Öğrencilerin teknolojiyi nasıl kullandıklarının farkında olmaları önemlidir. Teknolojinin doğru kullanılmadığı zaman öğrencilerin akademik performanslarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Özellikle akıllı telefonlar üzerinden anlık bildirim alınarak bunların sürekli olarak kontrol edilmesinin, anlık mesajlaşmanın ve bunlara bağlı olarak öğrencilerin okul işlerine odaklanmakta güçlük çekmesinin akademik başarıyı olumsuz etkileyebilecek önemli bir dikkat dağıtıcı olduğu görülmektedir (Junco ve Cotten, 2011). Akıllı telefonlar aracılığı ile bağlantı kurulan çok yönlü medya araçlarının ve Facebook kullanımının önemli miktarda zaman harcanan platformlar olması nedeniyle akademik başarıyı olumsuz etkilemekte ve her birinin bağımsız olarak akademik başarıyı olumsuz olarak etkilediği görülmektedir (Judd, 2014).

Akıllı telefonların eğitim ortamlarında öğrenim görürken, bilgisayar laboratuvarlarında ya da sınıftayken akıllı telefon kullanımının tehlikeli durumlar yarattığı görülmektedir. Akıllı telefonlar aracılığı ile Facebook, YouTube ve Instagram gibi web siteleri üzerinden günlük yaşantılarını fotoğraf ve videolar aracılığı ile arkadaşlarına göstermek isteyen insanların bu davranışlarının zamanla kendisi için bir önem, statü ve devamlılık kazandığı ve buna bağlı olarak fotoğraf ve videolar arkadaşlar arasında tartışma ve analiz kaynağı olarak görev yaparak çoklu kimliğe sahip sanal bireylerin oluştuğu ve bu durumun da bireyleri gerçeklikten uzaklaştırarak yapaylığa sürüklediği görülmektedir (Chan ve diğ., 2015).

Akıllı telefonun aşırı kullanımının ayrıca sözel iletişimi de olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Genellikle akıllı telefonlar olmadığı zaman kişi kendini boşlukta hissetmektedir. Öğrencilerin akıllı telefonları yanlarında olmadığı zaman derse uyum sağlamakta güçlük çektikleri ve sürekli akıllı telefon kullanımını kontrol etmeye çalışmanın zorluğunu yaşamakta oldukları görülmektedir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça bu durum onların sosyal yaşam becerilerini ve sözel iletişimlerini olumsuz etkilemekte, eğitimde zorluklara neden olmakta ve öğrencilerin eğitim sürecini verimli bir şekilde geçirmeleri açısından olumsuz etkilemektedir (Kahyaoğlu Sut ve diğ., 2016).

Gross'e (2014) göre; aşırı yorgunluk, uyku yoksunluğu, uygun egzersiz eksikliği, azalan bağışıklık sistemi, kişisel hijyen, sırt veya göz yorgunluğu, sosyal izolasyon ve gerçek hayatta sosyal ilişkilerin olmaması, aileyle ilişki sorunları, günlük işlerin ihmalî, siber zorbalık, cinsel saldırı veya pornografik materyallere maruz kalma ve akademik sorunlar (not düşme, çalışma alışkanlıklarında azalma, dersleri kaçırma) gibi diğer sorunların hepsi aşırı akıllı telefon kullanımının sonuçları olarak tespit edilmiştir.

Literatüre baktığımız zaman akıllı telefon bağımlılığının insan sağlığı üzerinde birçok olumsuz etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Şata, Çelik, Ertürk ve Taş'a (2016) göre, akıllı telefon bağımlılığının dikkat dağınıklığı ve hiperaktif davranışlar üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Jinoğ'un (2014) yapmış olduğu çalışmaya göre dikkat dağınıklığı ve hiperaktif davranış belirtileri olan öğrencilerin yaklaşık olarak % 8'e yakınının akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdığı görülmektedir. Augner ve Hacker'e (2012) göre, akıllı telefonun aşırı kullanımı

özellikle kısa mesajlaşmalar amacı ile kullanımlara bağlı olarak gece geç saatlere kadar kullanımına bağlı olarak uyku probleminin yaşanmasına ve ayrıca konsantrasyon bozukluğu veya dikkat dağınıklığına, baş ağrısı veya hafıza bozukluğu gibi ciddi sağlık problemlerine neden olmaktadır. Tekin (2012) tarafından yapılan çalışmada elde edilen verilere göre aşırı ve bilinçsiz cep telefonu kullanımının kullanıcılar üzerinde birçok etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cevaplara göre öğrencilerin şikâyetleri şu şekilde sıralanmıştır; % 49,7'si zaman kaybı, % 23,7'si kulak çınlaması, % 21,8'i unutkanlık, % 31,3'ü baş ağrısı, % 18,2'si iş veriminde azalma, % 16,8'i gözlerde yanma, % 22,4'ü yorgunluk, % 16,6'sı uykusuzluk, % 12,6'sı sosyal ilişkilerde kopukluk, % 11,3'ü huzursuzluk, % 7,1'i reflekslerde azalma, % 5,5'i depresyon % 6,8'i dengesiz beslenme ve % 1,8'i kekeleye durumlarını yaşadığı belirtmiştir.

Cep telefonu; alzheimer, parkinson ve multiple sclerosis (MS) gibi sinir hastalıklarının oluşma riskini artırıyor. Cep telefonlarının yaydığı ışığa özellikle kendisinden birkaç santim yakındaki mesafede çok şiddetlidir. Cep telefonunu kulağınıza dayadığınızda, belinize bağladığınızda, kalp üzerinde bulundurduğunuzda yakın mesafeden ışınması çok daha şiddetlidir. Beldeki testisleri, genetik organları etkilemektedir. Telefon kullanımı sonucu ortaya çıkan elektromanyetik alanların çoğunlukla iki çeşit etkisine vurgu yapılmaktadır. Birincisi ısı etkisidir. Çünkü telefonun kullanımı sırasında yayılan enerjinin bir kısmı insan vücudu tarafından emilir ve bunun sonucunda insan vücudunda ısı birikimi oluşur. Bu ısı istenmeyen sonuçlara sebep olabilir. İkinci etkisi ise organizmada bulunan ve birbirine bağlanmış olan atomları ve molekülleri etkileyip bozar. Bu durumda organizma kendini tamir eder. Fakat organizma kendini yenileyemezse bu durumun bir iki hücrenin ölümüne veya kanser gibi ölümcül bir hastalığa neden olabileceğinden şüphelenilmektedir (Kalkan, 2002).

Cep telefonlarının aşırı ve bilinçsiz kullanımının kaygı, uyku bozuklukları, uykusuzluk hatta titreme ve sindirim sorunlarına neden olabileceği görülmektedir. Aşırı ve bilinçsiz cep telefonu kullanımının sonucu olarak zamanla kullanıcı ile telefon kullanımı arasında duygusal bir bağ oluşacağından bu insanların cep telefonlarını kullanmadan yaşayamadıklarına inandıkları görülmektedir. Bu bulgular, aşırı cep telefonu kullanımının kullanıcıların fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin olduğunu göstermektedir (Singh, Chopra ve Kaur, 2014).

Günümüzde cep telefonun kullanımının birçok zararının olduğunu bunlardan bir tanesinin de nomofobi olduğunu söyleyebiliriz. 18-24 yaş arasındaki gençlerin yanlarında cep telefonları olmadan dışarı çıktıkları zaman bağlantısız kalma korkusu yaşamalarıdır. Tıpkı ayakkabısız dışarı çıkmak nasıl rahatsız ediyorsa bu yaş grubundaki gençlerin de telefonları yanlarında olmadan dışarı çıktıkları zaman aynı şekilde bir korku yaşadıkları görülmektedir. Akıllı telefon kullanımı, insanların beynindeki güvenlik algısının değişimine sebep olduğundan insanların cep telefonları yanlarında olmadığı zaman kendisinin güvende olmadığını düşünerek mahrum kalma korkusu yaşadığı görülmektedir. Ayrıca akıllı telefonlar aracılığı ile fiziksel temas olmadan sosyal ağlar aracılığı ile kurulan gerçeklikten uzak sanal doyumlarla vakit geçirilmesi ve giderek insanların yalnızlaşıyor olması gibi durumların ileriki yaşlarda alzheimer hastalığının artmasına sebep olacağı söylenebilir (Tarhan, 2012).

Dijital bir rahatsızlık olarak adlandırılan nomofobi, bireylerin herhangi bir elektronik cihazla bağımlı kopardığı zaman hissettiği veya dışarı yansıtamadığı duyguların bütünü olarak tanımlanmaktadır. Nomofobik bireylerin başkaları tarafından onaylanma, takdir edilme, beğenilme ve başka insanların hayatlarını yakından takip etme isteği ile sürekli olarak sosyal medya hesaplarında vakit geçirdikleri için akıllı telefon bağımlısı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kişi; kullanmış olduğu elektronik cihazdan uzak kaldığı dönemlerde kaygı, korku gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşamaktadır. Kişinin yaşamış olduğu öfke durumuna etki ederek sinirleri pekiştirdiği için günlük yaşam içerisindeki iş ve işleyişleri zora soktuğundan dolayı nomofobi, psikolojik bir hastalık olarak tıpta yerini almaktadır. Kişi; korkuları olan agresif bir kişi haline geldiği için bu durum onun diğer insanlarla olan ilişkilerini, yaşam tarzını ve sosyal aktivitelerini etkilemektedir (Lindstrom, M. The Brand Age Kasım 2016; Akt, Polat, 2017).

Nomofobik bireyler; genellikle bu durumdan zihinsel ve fiziksel yönden olumsuz olarak etkilenmektedirler. Çoğunlukla karakteristik özellikler olarak bağımlısı oldukları nesne ile uğraş halinde oldukları anda bile yoksun kalma korkusu yaşarlar, onu kaybedeceğine dair endişe taşırlar, telefonun yanlarında olup olmadığını sürekli olarak kontrol ederler, telefonlarına bildirim gelip gelmediğini sürekli olarak kontrol ederler, genellikle telefonlarını 7-24 açık tutmak için çabalarlar, telefon çekmediği zaman veya ulaşımın kısıtlı olduğu durumlarda korkuya kapılırlar, yatmadan önce veya uyanır uyanmaz muhakkak telefonlarını kontrol etmek gibi davranışlar

sergilerler ve tüm bu durumlardan kişinin sağlığı ve günlük yaşamı olumsuz etkilenmektedir (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016).

2.1.6. Ergenlerde Öznel İyi Oluş

2.1.6.1. Öznel iyi oluş nedir?

Pozitif psikolojinin gelişmesi ile birlikte insanların iyi oluş ve mutlulukları ile ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik iyi oluş, iyilik hali, öznel iyi oluş gibi pek çok yeni kavram da alan yazınında yerini almaya başlamıştır (Tuzgözü Dost, 2014).

Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve iyilik hali kavramları arasında bazı benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş; kişinin kendisini sosyal, biyolojik ve psikolojik açıdan geliştirmesidir. Ayrıca psikolojik iyi oluş, kişinin hayatını anlamlı kılacak ulaşılabilir hedefler belirleyip bu hedefleri geliştirmesi büyütmesi ve bu hedeflere ulaşmasıdır. Eryılmaz'a (2009) göre ise psikolojik iyi oluş, yaşam zorlukları karşısında bireyin sağlamış olduğu uyumdur.

Psikolojik iyi oluşun eudaimonic (psikolojik işlevsellik) ve hedonik (hazcılık) olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Hedonik boyutta, kişi pozitif (olumlu) duygularını en üst seviyeye çıkarmayı ve negatif (olumsuz) duygularını ise en alt seviyeye indirmeyi amaçlamaktadır. Eudaimonic boyut ise kişisel gelişim duygusunun yaşandığı ve kişinin güçlükler karşısında mücadeleler vererek bu duygusunu pekiştirdiği bir boyuttur. Kişi altı alanda sergilemiş olduğu davranışlarla psikolojik iyi oluşunu geliştirmektedir. Bu alanlardan ilki, kendini kabuldür. Kendini kabul, kişinin tüm özellikleri ile birlikte kendini kabul etmesidir. İkinci alan; kişinin diğer insanlarla kurmuş olduğu ve içeriğinde sevecenlik, yakından ilgilenme, empatik olma gibi özellikler barındıran ilişkisel alanıdır. Üçüncü alan ise içsel olarak düzenlenen ve kontrol edilen bağımsız davranışları temsil eden özerklik alanından oluşmaktadır. Dördüncü alan, çevresel deneyimden oluşmaktadır. Bu alan kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için bir çevre inşa etmesi, araştırması ve faydalanması anlamına gelmektedir. Beşinci alan ise hayatın anlamı ve amacı konusunda birçok duyguyu barındıran yaşam amacı alanından oluşmaktadır. Kişi; hedefleri, yönelimleri ve niyetleri ile yaşamın anlamını bulmaya çalışır. Altıncı alan da kişinin kendi gücünü, potansiyelini ortaya koyduğu ve bir birey olduğuna dair inançlarının bulunduğu kişisel büyüme alanıdır. (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). "İyilik hali"

kavramı ise “iyi oluş” kavramı yerine kullanılan; beden, zihin ve ruhun bütünleştiği; kişinin sosyal, toplumsal ve kişisel olarak bütün alanlarda fonksiyonel bir yaşam sürdürmesi olarak tanımlanabilir (Korkut, 2004). Diğer kavramımız olan öznel iyi oluş kavramı ise psikolojide mutluluk kavramının yerine kullanılmaktadır.

Mutluluk kavramının ele alındığı çalışmaların çok eski tarihlere dayandığı görülmektedir. Asırlar öncesinden süregelen bunca zaman içerisinde “İnsan nasıl mutlu olur?” sorusunun cevabını bulmak için sürekli bir çaba içerisinde olunmuştur. Bu bağlamda insanlar, iyi bir yaşam sürdürebilmek için nelerin gerektiği ve iyi bir yaşamın bünyesinde neleri barındırması gerektiği konusunda düşünceler üretmişlerdir. Bazıları iyi bir yaşamın ölçütünü; insanlarla iyi ilişki içerisinde olma, zengin bir sosyal ilişkiye sahip olma olarak görürken bazıları ise zenginlik olarak görmüşlerdir. İyi bir yaşama ilişkin ölçütlerin içsel veya dışsal kaynaklı olup olmadığına bakılmaksızın bireylerin aslında vurgulamak istedikleri öznel iyi oluş olmuştur (Eryılmaz, 2009).

Öznel iyi oluş, olumlu duyguların baskın olduğu ve olumsuz duyguların az yaşandığı yaşam doyumuna sahip olma şeklinde tanımlanmaktadır. Bireyin kendi yaşam olaylarını değerlendirmesi sonucu bir kanıya vararak olaylar karşısında vermiş olduğu duygusal tepkilerin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş (mutluluk) şekli genel olarak kadınlarda, erkeklerde, gençlerde ve yaşlılarda benzer şekillerde görülmektedir. Çünkü kişilerin öznel iyi oluş durumları ile ilgili ipucu veren kişinin yakın ilişkileri, deneyimleri, kültürü, inancı vb. özellikler tüm yaş guruplarında öznel iyi oluş durumunu yordayan ortak özellikler arasında değerlendirilmektedir. Yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip insanlar; genellikle benlik saygısı, iyimserlik, kişisel kontrol hissi ve dışa dönüklük gibi özelliklere sahip kişilerdir. Bu kişilerde olumlu duygu ve düşünceler baskın olduğu için pozitif bir yaşam anlayışına sahiptirler. Bilişsel düzeyde öznel iyi oluş; kişinin işine, evliliğine ve diğer alanlara özgü sağlamış olduğu doyumlarla beslenen ve yaşamla ilgili küresel bir dünya duygusu içerir. Duygusal seviyede yüksek öznel iyi oluşa sahip kişiler ise öncelikli olarak hoş duygular hissetmektedir, bunlar büyük oranda devam etmekte olan olaylara yönelik olumlu değerlendirmelerinden dolayıdır. Düşük öznel iyi oluşa sahip kişiler yaşam koşullarını ve olayları istenmeyen bir durum olarak değerlendirir ve bu nedenle endişe, depresyon, öfke gibi tatsız duygular yaşarlar (Myers ve Diener 1995).

Öznel iyi oluş, duyuşsal ve bilişsel olmak üzere iki ana bileşenden oluşmaktadır. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Duyuşsal bileşenleri ise olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Myers ve Deiner, 1995).

Yaşam doyumu, bir insanın sahip oldukları ile sahip olmak istediklerinin karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonuçtan hareketle kendi yaşamı hakkında yapmış olduğu öznel değerlendirme sonucu elde etmiş olduğu doyumdur. Yani kişinin beklentileri ile içerisinde bulunduğu gerçek yaşam koşullarını kendi oluşturduğu kriterlere göre değerlendirmesi ile ortaya çıkan sonucu gösterir. Olumlu duygulanım heyecan, neşe, güven, alaka, beklenti, umut vb. pozitif duyguları içeren doyumunu belirtirken; olumsuz duygulanım ise kızgınlık, haset, suçluluk, üzüntü, nefret gibi negatif duyguları belirten doyumsuzluğu içerir (Altay ve Avcı, 2009).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir ve bir gösterge, öngörücü, arabulucu/denetleyici ve geleceğin olumlu inşasında önemli bir rol oynamaktadır. Düşük yaşam doyumu psikolojik, sosyal ve davranışsal sorunlar ile ilişkili olduğu halde yüksek yaşam doyumu gençler arasında iyi uyum ve zihinsel sağlık durumu ile ilişkilidir. Yaşam doyumunun olumlu etkisi stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini hafifleterek gençler arasında psikolojik ve davranışsal sorunların gelişmesinde öneyici bir rol üstlenir. Destekleyici ebeveyn tutumu, zorlu etkinliklere katılma, olumlu yaşam olayları ve önemli kişilerle olan yüksek kaliteli etkileşimler öznel iyi oluşun gelişimine katkıda bulunmaktadır (Park, 2004).

2.1.6.2. Öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal yaklaşımlar

Alan yazınında öznel iyi oluşu açıklamak için sabit nokta kuramı, etkinlik kuramı, akış kuramı, erek kuramı, yargı kuramı ve aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı kuramı öznel iyi oluşun ele alındığı kuramlardır.

2.1.6.2.1. Erek kuramı

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan bir tanesi erek kuramıdır (Diener, 1984). Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlüğünde "erek" kelimesinin anlamı "gerçekleştirmek için tasarlanan ve erişmek istenilen amaç, maksat, hedef, gaye" (WEB1) olarak tanımlanmıştır. Erek kuramının temelleri ilk kez Wilson tarafından 1960 yılında

atılmıştır. Bu kurama göre insanların hedeflediklerine ulaştıkları zaman mutlu olabilecekleri vurgulanmaktadır. Çünkü Wilson'a (1960) göre, insanlar ihtiyaçları karşılanıp doyuma ulaşması halinde mutlu olabilirler, doyurulmamış ihtiyaçlar ise insanlarda gerilim yaratıp mutsuzluğa sebep olur (Akt. Diener, 1984). Maslow (1957), bireylerin ihtiyaçlarını belirli düzeyde karşıladıkları zaman mutlu olacaklarını vurgulamaktadır (Akt. Diener, 2009).

Diğer bir Erek Kuramı olan amaç kuramına göre ise kişinin kendini iyi hissetmesi ve mutlu olması ile yaşamına dair gerçekleştirmek istediği hedefler arasında yakından ilişki bulunmaktadır. Birey, hedeflerine yönelik olan planlarını gerçekleştirerek amaçlarına ulaştığı zaman mutlu olmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Ancak bireylerin amaçlarına ulaşarak elde ettikleri doyumun, mutluluğun kalıcı mı yoksa duruma bağlı geçici bir mutluluk mu olduğu tartışma konusu olmuştur. Bazı araştırmacılar bireylerin ihtiyaçlarını dikkate alarak gerçekçi hedefler belirlediği için elde edilen mutluluğun kalıcı olduğunu savunurken bazı araştırmacılar ise bireylerin amaçları gerçekçi olmadığı için bu amaca ulaşıldıktan sonra elde edilen mutluluğun da kısa süreli olacağını savunmaktadır (Diener, 1984). Bireyin amacına ulaştıktan sonra yaşamış olduğu mutluluk düzeyi; amacına ulaşmak için göstermiş olduğu gayret, amacın birey açısından ne kadar uygun olduğu ve amacına ne kadar ulaştığı ile yakından ilişkilidir. Bireyin amacına ulaşma derecesi ile olumlu davranışlar göstermesi arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin amacına ulaşma derecesi arttıkça olumlu davranışlar sergilerken amacına ulaşma konusunda başarısızlık yaşadıkça olumsuz davranışlar sergilediği görülmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999).

Amaç ve ihtiyaç kuramlarının mutluluğun kaynağına yönelik bakış açıları her ne kadar farklı olsa da bu iki kuramın birbiri ile yakından ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü insanlar amaçlarını belirlerken fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak belirlemektedir. Ayrıca bu iki kuram, bahsettiğimiz bu etkileşimin haricinde öznel iyi oluşun kaynağını ihtiyaç ve amaç gibi dış etkenleri temel alarak açıklamaya çalışmaları yönünden de benzerlik göstermektedir (Diener ve Ryan, 2009).

2.1.6.2.2. Etkinlik kuramı

Erek kuramı öznel iyi oluşu amaçlara ulaşılması ve ihtiyacın karşılanmasına bağlarken etkinlik kuramcılarında göre mutluluk, amaçlara ulaşarak ihtiyacı karşılamak için etkinlikte bulunmayla elde edilir (Diener ve diğ., 2002). Csikszentmihalyi (1975), bireylerin en mutlu oldukları anların ilgi ve yeteneklerine uygun farklı türden etkinliklerde buldukları anlar olduğunu söyleyerek etkinlik kuramını destekler nitelikte bir görüş ileri sürmüştür. Kitap okumak, müzikal enstrüman çalmak, resim yapmak vb. yaptığımız etkinlikler öznel iyi oluş düzeyimizi etkiler mi? Csikszentmihalyi'ye (2014) göre, birey eğer bir etkinliği yaparken akış hissi yaşıyorsa mutlu olabilir. "Akış" bir etkinliği yaparken istemli bir dikkatle o etkinliğe gürdölenererek ve tamamı ile o etkinliği yapmaya odaklanarak çevremizle olan bağlantımızı koparmak demektir. Bu nedenle akış hissini, yapmış olduğumuz tüm etkinliklerde hissetmemiz mümkün değildir. Akış hissini oluşması için bütün dikkatimizle o etkinliği yapmaya odaklanmış olmamız, etkinliği yapıyor olmaktan zevk almamız ve bu etkinliğin yeteneğimize uygun olması gerekmektedir (Erkoç, 2017).

2.1.6.2.3. Sabit nokta kuramı

Sabit nokta kuramına ilişkin kuramsal bilgiler, deneysel çalışmalar sonucunda elde edilen bilgilerin harmanlanması ile bir kalıba oturtulmuştur. Bu nedenle bu kuramın tek bir kuramcısı bulunmamaktadır. Sabit nokta kuramına ilişkin bilgiler, konu ile ilgili yeni araştırmalar yapıldıkça daha da zenginleşmekte ve artmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Sabit nokta kuramına göre bireylerin sabit bir öznel iyi oluş düzeyi vardır. Bireyin öznel iyi oluşu, geniş bir zaman dilimi içerisinde ele alındığı zaman öznel iyi oluş düzeyinin bir kararlılık gösterdiği görülmektedir. Bu kararlılığın en önemli belirleyicisi genetikdir. Doğuştan sahip olduğumuz öznel iyi oluş düzeyinde çok az değişiklik meydana gelir. Bireyin öznel iyi oluş düzeyi, çeşitli yaşam olaylarının etkisi ile değişse de zaman içerisinde tekrar sabit noktaya dönecektir (Deiner,1984).

2.1.6.2.4. Aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı kuramı

Öznel iyi oluş ile ilgili olarak açıklık getirilmesi gereken en temel problemlerden bir tanesi öznel iyi oluşa etki eden değişkenlerden hangisi öznel iyi oluşun nedeni hangisi ise sonucu olduğudur. Diener (1984), yukarıdan aşağı kuramı ile öznel iyi oluşun nedenlerini, aşağıdan yukarı kuramı ile de öznel iyi oluşun sonuçlarını birbirinden ayırt etmiştir. Öznel iyi oluşun nedenlerinin aşağıdan yukarıya doğru belli sonuçlar ortaya çıkardığını belirtmiştir.

Aşağıdan yukarı kuramı, kişilerin yaşam olaylarından aldığı haz ve acının düzeyine göre mutlu olup olmadığının değerlendirilmesidir. Mutluluk kümülatif bir şekilde kişinin yaşadığı küçük mutlulukların birikimi sonucu meydana gelmektedir. Yukarıdan aşağı kuramı ise mutluluğu, olaylar ya da durumların etkisi sonucu oluşan bir durum olarak değerlendirmekten ziyade öznel iyi oluşu bir kişilik özelliği olarak değerlendirmektedir. Kişiler, olaylara tepkisini de bu özelliğinden hareketle vermektedir. Mutluluk, içten gelen bir durum olduğu için bu durum hem kişinin olayları değerlendirme şeklinin hem de bu durumun sonucu olarak öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Diener, 1984 ve Heady ve diğ., 1991).

2.1.6.2.5. Öz-belirleme kuramı

İhtiyaçlar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki günümüzde öz belirleyicilik kuramı kapsamında da ele alınmaktadır. Öz belirleyicilik kuramına göre bireylerin ait olma, yetkinlik ve özerklik gibi doğuştan getirdikleri içsel gereksinimleri bulunmaktadır. Bu kurama göre doğuştan getirmiş olduğu bu içsel gereksinimlerinin karşılanması bireylerin öznel iyi oluş durumlarını pozitif yönde etkilemektedir (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996).

Ryan ve Deci (2000), öz belirleme kuramından hareketle ergenlerde öznel iyi oluş ile aileden alınan destek arasındaki ilişkiyi açıklamıştır. Öz- belirleme kuramı ait olma, yetkinlik ve özerklik olmak üzere insanın temel üç psikolojik ihtiyacını tanımlamıştır. Bireylerin bu üç ihtiyacının karşılanma düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu açıklamıştır. İnsanlar, mutlu olmak için bu ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Kuramın odak noktası özerkliktir. İnsanın içsel güdülenme ve dışsal güdülenme olmak üzere iki temel güdüsünün olduğu ve kişi,

içsel güdülenme ile hareket ederken nasıl özerk davranıyorsa dışsal güdülenme ile yapmış olduğu davranışlarda da özerk davranması gerekmektedir.

Bireyin kendisi ile ilgili aldığı kararlarda ve yapmış olduğu davranışlarda özerk olmasının önemi göz önüne alındığı zaman anne ve babanın çocuklarının kendi kaderlerini kendilerinin tayin etme becerilerini geliştirmede akıllıca bir rol oynamaları gerektiğine inanılmaktadır (Grolnick, Ryan, ve Deci, 1991). Son zamanlarda birçok çalışmada ebeveynleri ile ergenler arasındaki ilişkiyi konu alarak yapılmış olan çok sayıda çalışma, ergenlik dönemindeki ebeveyn ilişkisi ile öznel iyi oluş arasında ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Grolnick, Deci, ve Ryan, 1997). Kocayörük'e (2012) göre, çocuklarına karşı hoşgörülü tutum içerisinde olan, onlara kendi kararlarını alma fırsatı tanıyan ve çocuklarının özerkliklerini destekleyici bir tutum içerisinde bulunan anne-babalar çocuklarının olumlu davranışlarda bulunmasını ve mutluluk düzeylerinin yükselmesini sağlayacaktır. Ergenlik döneminde anne ve baba desteği; öznel iyi oluşa, özerk benlik gelişimlerine ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlamaktadır. Anne ve babadan alınan destek, ergenlerin en belirgin psikolojik ihtiyaçlarından birisi olan özerk benlik yönetimlerini desteklemekle birlikte öznel iyi oluşlarına da katkı sağlamaktadır.

Ailelerin çocuklarına karşı göstermiş olduğu destekleyici tutum, çocuklarda diğer insanlardan da benzer tutumlar göreceği algısını oluşturduğu için çocukların kendilerini değerli hissetmelerini sağlayacaktır. Öznel iyi oluşun gelişiminde daha çok anne ve babasından alacağı desteğe ihtiyacı olan çocukların anne ve babasında koşullu anlaşmaya dayalı bir tutumu gözlemlediği zaman öznel iyi oluş düzeyi düşük seviyede kalacaktır (Bean ve Northrup, 2009). Çünkü Baumeister, Campbell, Krueger ve Krueger'e (2003) göre, koşullu ebeveyn tutumu, ergenlerin süreç içerisinde elde ettikleri başarı ve başarısızlıklar sonucunda öznel iyi oluş düzeylerinde dalgalanmalara sebep olacaktır.

2.1.6.2.6. Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı

Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramının temellerini, klinik ve gelişimsel psikolojideki kavramlardan almaktadır. Bu kuram, bireylerin psikolojik iyi oluşunu yaşamın olumlu işlevselliğine bağlamaktadır (Çakır, 2015).

Ryff (1989), Allport'un olgunluk, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Jung'un bireysellik ve Rogers'ın tam işlerlik kavramlarını birleştirerek psikolojik iyi oluş kavramını tanımlayarak altı psikolojik boyuttan oluşan iyi oluşla ilgili alternatif bir yaklaşım geliştirmiştir. Bu altı boyut kısaca şöyle açıklanabilir:

Kendini kabul: Bireyin kendini olumlu ve olumsuz yönleri ile olduğu gibi kabul ederek kendini ve geçmiş yaşantılarını olumlu yönde değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Başkaları ile olumlu ilişkiler: Ryff'e (1989) göre; sevme kabiliyeti, akıl sağlığının merkezi bir bileşenidir. Bu nedenle olumlu ilişki; başkaları ile güven temeline dayalı sıcak ilişkiler kurma, güçlü empati becerisine sahip olma ve sevgi duyguları olarak tanımlanmıştır. Kendini gerçekleştirme kuramcıları ise tüm insanlar için empati ve sevecenlik duyguları güçlü olan ve başkaları ile daha fazla sevgi, daha derin dostluk kurma kabiliyeti olarak tanımlamaktadır.

Özerklik: Ryff (1989); kendi kaderini tayin etme, bağımsızlık ve içten davranışın düzenlenmesi gibi nitelikler üzerinde önemli bir vurgu yapmaktadır. Özerkliği, kişinin başkalarından onay ve izin almadan kişisel standartlarına göre kendi değerlendirmelerine göre hareket etme durumu olarak tanımlanmaktadır.

Çevreye üstünlük: Bireyin kabiliyetini kullanarak psikolojik koşullarına uygun ortamlar yaratma durumu, psikolojik iyi oluşun bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Olgunluğun benlik dışı önemli bir faaliyet alanına katılımı gerektirdiği görülmektedir. Fiziksel veya zihinsel faaliyetlerle yaratıcı bir şekilde değiştirme becerisi ve çevresel fırsatlardan ne derece yararlandığı vurgulanmaktadır. Bu birleşik perspektifler, aktif katılımın ve çevre hâkimiyetinin psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir (Ryff, 1989).

Yaşamın amacı: Psikolojik iyi oluş, kişiye hayatın amacı ve anlamı olduğu hissini veren inançları içerecek şekilde açıklanmıştır. Hayatta üretken ve yaratıcı olmanın ya da sonraki hayatta duygusal entegrasyonun elde edilmesi gibi çeşitli değişen amaç veya hedeflerin olması psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Böylece olumlu işlev gören hedefler ve niyetler bir yön duygusu oluşturarak hayatın anlamlı olduğu duygusuna katkıda bulunmaktadır (Ryff, 1989).

Kişisel gelişim: Kişisel gelişim, bireyin sürekli bir değişim ve gelişim süreci içerisinde olduğuna inanması anlamına gelmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bir başka

deyişle ise kişinin sahip olduğu potansiyelini gelişme ve değişme yolunda kullanmasıdır (Ryff, 1989).

2.1.6.3. Öznel iyi oluşa etki eden faktörler

İnsanların mutluluğu üzerine yapılan çalışmalar, geçmişten günümüze var olmakla birlikte gün geçtikte daha da artarak devam etmektedir. Yapılan çalışmalarda; sadece mutluluk nedir, mutlu bireyler nasıl özelliklere sahiptir sorularına cevap aranmakla kalınmamış bireylerin öznel iyi oluş durumunu etkileyen faktörler üzerine de araştırmalar yapılmış ve çoğunlukla da öznel iyi oluşa etki eden faktörlerin yaş, cinsiyet, gelir durumu, demografik özellikler, kişilik yapısı ve çevresel faktörler olduğu gözlemlenmiştir.

Graney'e (1975) göre, bireylerin mutluluk düzeyine etki eden faktörlerden birisi yaştır. Bradburn ve Caplovitz'e (1965) göre, genç insanlar yaşlılara göre daha mutlu bireylerdir. Özellikle yaşlı insanlarda yaşlı olmanın getirileri ile öznel iyi oluş durumları arasında önemli bir ilişki vardır. Yaşlılar arasında mutluluk ve sosyal aktivite arasında doğrudan ilişkiler bulunmaktadır. Aktivite artışlarının mutluluk düzeyini arttırırken mutsuzluk durumunu da azalttığı görülmektedir. Fakat son dönemlere yakın öznel iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen bulgulara göre yaşın mutluluk düzeyine anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır (Canbay, 2010).

Cinsiyet: Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda, cinsiyet durumunun öznel iyi oluş düzeyine etkisi hakkında farklı farklı yorumların yapıldığı görülmektedir. Bazıları hiçbir ilişkinin olmadığını bazıları ise cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyinin farklılaştığını saptamıştır. Wood, Rhodes ve Whelan'e (1989) göre, erkeklerin kadınlara oranla mutluluk düzeyleri ve yaşam doyum seviyelerinin daha düşük ancak olumlu duygudurum açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Yani cinsiyetlere göre mutluluk düzeylerinde çok az bir farklılık bulunmuştur. Güven'e (2008) göre, ergenlik döneminde olan erkeklerin yine ergenlik döneminde bulunan kızlara göre öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Gelir durumu: Öznel iyi oluşa etki eden ve en önemli değişkenlerden birisi de bireylerin gelir durumudur. Literatüre baktığımız zaman (Canbay, 2010; Tuzgölu Dost, 2010) öznel iyi oluş düzeyi ile gelir durumu bakımından farklılık olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda, refah seviyesi yüksek olan ülkelerde yaşayan insanların fakir ülkelerde yaşayan insanlara göre daha mutlu oldukları görülmektedir. Fakat aynı ülkede yaşayan ve gelir dağılımı açısından farklılık gösteren bireylerin mutluluk düzeyleri arasındaki fark bu denli belirgin değildir (Diener, 1984). Csikszentmihalyi'a (1999) göre; gelişmiş, gelişmekte olan ve az gelişmiş toplumların mutluluk düzeyi birbirinden farklıdır. Gelişmiş toplumda yaşayan bireylerin diğerlerine göre daha mutlu olduğu gözlemlenmektedir. Fakat bu durum bireysel anlamda değerlendirildiği zaman gelir artışının öznel iyi oluşa daha az etki ettiği görülmektedir. Bu durum; gelir düzeyinin artmasına paralel olarak bireyin yaşam standartlarının artması ve hayata dair göreceli olarak değişebilen yeni istek, amaç ve beklentilerin oluşması ile açıklanmaktadır (Diener, Biswas-Diener, 2002).

Sosyal ilişkiler: Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda; çatışmadan uzak durma, samimi olma ve paylaşıma dayalı olarak kişiye mutlu eden faaliyetleri beraber yapma gibi sosyal ilişkiler kurmanın bireylerin öznel iyi oluşlarına etki ettiği görülmektedir. Yakın ilişki kurmak ve başkaları ile kurmuş olduğumuz ilişkilere güvenmek mutluluğu etkilemektedir (zkan, 2014). Diener (1984) "Hiçbir Şey; insanları, yakın insani ilişkiler, sosyal destek ve diğer insanlarla kurduğu ilişkiler kadar mutlu edemez" demiştir. Diener ve Fujita'a (1995) göre; yakın arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri gibi kişinin sahip olduğu sosyal kaynaklar ve kişinin sahip olduğu sosyal ilişki kurmada kullandığı öznel kaynaklar öznel iyi oluş düzeyi üzerinde önemli etkiye sahiptir.

Kişilik: Öznel iyi oluş literatürünü incelediğimiz zaman çoğu araştırmacı, bireyin öznel iyi oluş düzeyine etki eden en güçlü faktörlerinden birinin kişilik olduğunu savunmaktadır. Öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda yaşamının belli bir döneminde doyum elde ettiğini ifade eden kişilerin haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile doyum elde ettikleri bir yaşama sahip olduklarını ifade etme eğilimli oldukları görülmektedir. Bu durumdan hareketle değerlendirme yaptığımız zaman bu durumun öznel iyi oluş ile kişilik ilişkisine işaret etmekte olduğunu söyleyebiliriz (Tuzgöl Dost, 2004).

Shmutte ve Ryff (1997) kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki bağlantıyı inceledikleri araştırmalarında, beş büyük kişilik faktörü ve iyilik halinin 6 boyutu arasında güçlü ilişkiler olduğunu kanıtlamışlardır. Öznel iyi oluş ile evre hkimiyeti, yaşamın

anlamı, kendini kabul, dışa dönüklük ve vicdan değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki varken nevroz ile negatif yönde bir ilişki vardır. Ayrıca kişisel gelişim ile deneyimlere açık olmak ve dışa dönüklük arasında olumlu bağlantı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile uyumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif ilişki ve otonomi ile nevroz arasında negatif ilişki bulunmuştur (akt. Canbay, 2010).

Ergenlik döneminde bulunan bireylerin de sahip olduğu kişilik özelliklerinin onların mutluluk düzeyine etki ettiğini söylemek mümkündür. Yine bu konu ile ilgili olarak literatüre baktığımız zaman Heubner'e (1991) göre ise ergenlik çağındaki yüksek düzeyde öz denetime, öz saygıya ve içsel motivasyona sahip bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ergenlerde öznel iyi oluş ile dışadönüklük ve sorumlu kişilik özelliği ile pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunurken duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile olumsuz yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Bu durumda; dışadönük ergenlerin daha çok olumlu duyguları, duygusal yönden dengesizlik yaşayan ergenlerin ise daha çok olumsuz duyguları deneyimledikleri için öznel iyi oluş durumları açısından farklı durumları sergiledikleri söylenebilir (Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010).

Anne-baba tutumu: Anne-baba tutumu; anne-babaların çocukları ile iletişime geçerken sergilemiş oldukları yaklaşımlar sonucu anne-baba ve çocuk arasında oluşan etkileşim ve iletişim stili olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca anne-baba tutumu; ailenin çocuktan beklentileri, ailenin tutumu ve inançları doğrultusunda çocuklarını yetiştirirken oluşan duygusal ortam olarak da tanımlanmaktadır. Yani kısacası gerek anne-baba ve çocuk arasında kurulan etkileşim şekli gerekse duygusal bağ çocuğun yetişme ortamına etki etmekte ve çocuğun kişilik gelişimini de etkilemektedir (Tuzgöl Dost,2010; Türkmen, 2012). Anne- baba tutumlarına göre öznel iyi oluş durumu değişkenlik göstermektedir. (Tuzgöl Dost,2010; Türkmen, 2012). Park'a (2014) göre, ergenlerde öznel iyi oluşu etkileyen önemli faktörlerden bir tanesi de anne-babanın çocuğu yetiştirirken sergilemiş olduğu tutumdur.

Ergenlerin algıladığı anne-baba tutumu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Otoriter anne-babaya sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır. Otoriter anne-babaya sahip olma durumuna göre değerlendirdiğimiz zaman erkeklerin öznel iyi oluşlarının ve yaşam doyumlarının kızlardan daha fazla olduğu görülmektedir. Anne-babasını ihmalkâr olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş durumlarının demokratik ve hoşgörülü

olarak algılayan ergenlerden daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durumdan hareketle anne-babaların destekleyici ve olumlu bir tutum içerisinde olmalarının ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinin artmasında önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Anne-babanın ergenlerle olumlu bir iletişim içerisinde olmaları, onların özerk olarak davranışlar sergilemelerini desteklemeleri ve ergenlere karşı demokratik/izin verici tutum içerisinde olmaları aile bütünlüğü algısının ergende oluşmasını sağlar. Bu anlayışın aile üyeleri ile birlikte etkinlikler yaparak kalıcı hale getirilmesi ergenlerin öznel iyi oluş durumlarını olumlu yönde etkileyerek mutlu bireyler olmalarını sağlamaktadır (Eryılmaz, 2012).

2.1.7. Anne-Baba Tutumları

2.1.7.1. Anne-baba tutumu nedir?

Tutum; insanların konulara, herhangi bir nesneye veya insana ilişkin olumlu veya olumsuz duygusu şeklinde tanımlanmaktadır (Petty ve Cacioppo, 1996). Anne ve babaların da çocuk yetiştirirken çocuğa karşı sergilemiş olduğu bir takım olumlu veya olumsuz davranış ve tutum içerisinde hareket ettikleri gözlemlenmektedir. İşte bu tutum ve davranışların toplamını anne-baba tutumu olarak tanımlayabiliriz. Literatüre baktığımız zaman Darling ve Steinberg'e (1993) göre, anne-baba ve çocuk arasındaki etkileşimin temelini oluşturan anne-baba tutumu, ebeveynin çocuğa karşı sergilemiş olduğu davranış, uygulama ve sözlü/sözsüz ifadelerin bütünüdür. Baumrind'e (1991) göre ise anne-baba tutumlarına yönelik kategorilendirmeler, anne-babaların çocuklarını sosyal yönden geliştirmek ve onları kontrol altında tutmak için vermiş oldukları çabanın farklılığını ortaya koymak amacıyla kullanılmaktadır.

Baumrid'in (1971) kuramsal yaklaşımı anne-baba tutumlarına ilişkin yapılan çalışmalara temel oluşturarak bu alanda yapılan çalışmalara öncüllük etmiştir. Demokratik, izin verici ve otoriter olmak üzere üç temel anne-baba tutumu olduğunu ileri sürmüştür. Baumrind'e göre anne-babalar, çocuk yetiştirirken bu üç temel tutumdan birini benimseyerek ve uygulayarak çocukları ile iletişime geçmektedir. Maccoby ve Martin (1983) ise Baumrid'den farklı olarak anne-baba tutumunu talepkârlık/denetleme ve duyarlılık olmak üzere iki boyutta ele almıştır. Bu iki boyutun kesiştiği noktada demokratik, izin verici-ihkalkâr, izin verici-hoşgörülü ve

otoriter olmak üzere dört farklı anne-baba tutumu tanımlanmıştır. Maccoby ve Martin, Baumrid'in çalışmalarında sınıflandırdığı izin verici anne-baba tutumunu ikiye ayırmıştır. Otorite anne-babalar kabul/ilgide düşük, denetleme/ talepte yüksek iken demokratik anne-babalar ise hem kabul/ ilgide hem de denetleme/talepte yüksektirler. Otoriter ve demokratik tutuma sahip anne-babaların yetiştirdiği çocukların gelişim ve davranışlarında görülen farklılık, anne-babaların göstermiş olduğu ilginin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü Maccoby ve Martin'in sınıflandırmasını yaptığı otoriter ve demokratik anne-baba tutumunun her ikisinde de kontrol/talep boyutu yüksektir. İzin verici-ihmkâr anne-babalarda hem denetleme/talep hem de kabul/ilgi düşüktür. İzin verici-hoşgörülü anne-babalarda ise kontrol ve talep düşük iken kabul/ilgi yüksektir. Buradan hareketle izin verici tutuma sahip anne-babalarda kontrol boyutu düşükken bu tutuma sahip anne-babalar arasındaki farklılık çocuğa karşı göstermiş oldukları ilginin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. İzin verici-hoşgörülü tutuma sahip anne-babalar çocukların davranışlarına herhangi bir sınırlama koymazlar ve onlara karşı oldukça anlayışlıdır. Ayrıca çocuklarına sevgilerini gösterip onlara karşı sıcak ve samimi bir tutum içerisinde davranırlar. İzin verici-ihmkâr anne-babalar ise çocuklarının davranışlarına hiçbir şekilde sınırlandırma koymaz, onları hiçbir şekilde denetlemez, hiçbir şekilde ilgilenmez ve sevgilerini göstermezler (Yılmaz, 2000).

Lamborn ve diğ. (1991) ise geliştirdikleri Anne-Baba Tutum Ölçeğinde psikolojik özerklik, kabul/ilgi ve denetleme/kontrol olmak üzere 3 boyut öne sürmüştür. Kabul/ilgi boyutu; ebeveynin çocuğa karşı ilgili, katılımcı, sıcak, sevecen olma düzeyi ile ilgili çocuğun görüşünü ifade ederken denetleme boyutu; çocuğun ebeveynlerini ne düzeyde denetleyici olarak algıladığını gösterir. Psikolojik özerklik boyutu ise ebeveynlerin çocuğun bireyselliğini ne düzeyde desteklediğini ve ebeveynlerin çocukları tarafından ne düzeyde demokratik olarak algılandığını göstermektedir (Akt. Yılmaz, 2000).

2.1.7.2. Anne-baba tutumları

2.1.7.2.1. Demokratik anne-baba tutumu

Demokratik anne-baba tutumu çocukların kişilik gelişimi için en uygun olan tutumdur. Demokratik ortamlarda büyüyen çocuklar; yetişkin otoritesinden

korkmayan, sorumluluk sahibi, özgüveni yüksek, sosyal olarak mutlu, kurallara ve otoriteye saygılı olan bireylerdir (Kulaksızoğlu, 2011).

Demokratik anne-baba tutumuna sahip ebeveynler genellikle çocuklarının fikirlerini önemserler, çocuklarına karşı sabırlı ve hoşgörölü bir tutum içerisinde olurlar. Demokratik tutuma sahip anne-babalar, çocuklarının kendi beklentilerini yerine getirip getirmediğine bakmaksızın her zaman çocuklarına karşı sıcak ve samimi davranırlar. Aile ile ilgili bir karar alındığı zaman bu kararın alınma sürecine çocuklarını da dâhil ederek onların fikirlerini de alarak özgüvenlerinin gelişmesine yardımcı olurlar. Bu tutuma sahip anne-babalar çocuklarının başarısını ödüllendirerek çocuklarına karşı olan memnuniyetlerini ifade ederler. Çocuklarının yapmış oldukları davranışları yapıcı bir tutum içerisinde eleştirerek ve yapılan yanlıştan ders çıkararak çocuklarının doğruyu bulmasına yardımcı olurlar (Çağdaş,2002).

Demokratik anne-baba tutumuna sahip ebeveynler, çocuklarının davranışlarını kontrol altında tutarken aynı zamanda belirli sınırları aşmayacak şekilde onların bazı davranışları yapmalarına izin vererek hem ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanırlar hem de bu yaklaşımları ile çocuklarında sorumluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlayacak uygun bir zemin hazırlarlar. Aynı zamanda bu tutuma sahip anne-babalar; bireyin kendine özgün özelliklerinin, ilgi ve yeteneğinin olduğunun farkındadırlar. Bu bilinçle hareket ederek, uygun ortamı oluşturacak girişimlerde bulunarak ve çocuklarına yeteneklerini ortaya koyma imkânı tanıyarak özgürce gelişimlerini tamamlayıp kendilerini gerçekleştirmelerine izin verirler (Baumrind, 1966).

2.1.7.2.2. Otoriter anne-baba tutumu

Otoriter anne-baba tutumuna sahip ebeveynler genellikle aşırı kuralcıdırlar. Kendilerinin belirlemiş oldukları kurallara çocuklarının sıkı bir şekilde uymalarını isterler. Kurallara uyulmadığı zaman ceza yöntemine başvururlar. Çocuklarını ancak kurallara uyduklarında ödüllendirerek onlara sevgilerini gösteriler (Çağdaş,2002). Otoriter tutuma sahip anne-babaların çocukları ile olan ilişkilerinde sıcaklık ve samimiyetten ziyade ebeveyn hâkimiyetinin ve söz hakkının olduğü görölmektedir. Bu tutum karşısında ebeveynle çocuk arasındaki paylaşım düzeyi sınırlı seviyede

kalmaktadır. Çocuk fikirlerini açıkça ifade etmekte güçlük çekmektedir (Özgür, 2016).

Otoriter anne-babalar aşırı kuralcı oldukları için çocuklarının kurallara göre hareket edip etmediklerini sürekli olarak kontrol ederler. Otoriter ebeveynlere göre çocukların varlık göstereceği alanlar çok sınırlıdır ve bu sınırlar net bir şekilde belirlenmiştir. Sürekli olarak baskı ve otoriter tutumla yetişen bu çocuklar; sürekli kendilerini baskı altında hissederler ve evde anne-babasının otoriter tutumundan dolayı kendini ifade edemediğinden içine kapanık, kendini ifade etmekte güçlük çeken bireyler olarak yetişirler. Bu durumun sonuçlarından biri olarak da çocuk çevresine karşı agresif ve öfkeli tepkiler vermeye başlar. Otoriter anne-baba tutumuna sahip ebeveynler çocuklarını bir birey olarak görmeyip onu bir kalıba sokmaya çalıştıkları için çocuklar kendilerini bir kısıkaçta hissederler (Yavuzer, 2004).

2.1.7.2.3. Koruyucu/istekçi anne-baba tutumu

Koruyucu/istekçi tutuma sahip anne-babalar çocuklarının yapabileceği birçok şeyi onların yerine kendileri yapıp aşırı koruma ve denetleme eğilimi içerisinde hareket ederler. Çocuklarının yaptıkları şeylere gereğinden fazla müdahale ederek onların kendi başlarına bir şeyler yapmalarına imkân tanımazlar. Bu şekilde davranarak çocuklarının yaparak-yaşayarak öğrenme fırsatlarına ket vurmuş olurlar. Çocukların dışa bağımlı bireyler olmasına neden olurlar (Baumrid,1996).

Bu tutuma sahip anne-babaların gözünde çocukları hiçbir zaman büyümez, sürekli olarak bebek gibi davranarak çocuklarının kişilik gelişimini özellikle de sosyal gelişimlerini olumsuz etkilemektedirler. Çocukları kendi başlarına bir şey yapmak istedikleri zaman başlarına kötü bir şey gelir endişesi ile hareket ederek kendi başlarına bir iş yapmalarına izin vermezler. Çocuklarının her istediğini yaparak onların bencil olmasına ve daha sonra yaptığı şeylerden tatmin olmayan mutsuz bireyler olarak yetişmelerine sebep olurlar. Bu tutumla yetişen çocukların genellikle her ihtiyacı anne-baba tarafından karşılandığı için sorumluluk almaktan çekinen ve özgüveni zayıf olan bireyler haline gelirler (MEB, 2012).

2.1.7.2.4. İhmalkâr anne-baba tutumu

Bu tutuma sahip anne-babalar çocuklarının ihtiyaçlarına karşı duyarsız davranan, çocuklarına yeterince ilgi ve alaka göstermeyen, onların maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılamayan ebeveynlerdir. Bu tür anne-babalar, çocuklarının davranışlarını sınırlandırmaz ve genellikle çocuklarını kendi hallerine bırakırlar. Çocuklar üzerinde kontrol kurmayan ve disiplin olarak gevşek bir yaklaşım içerisinde olan umursamaz bir tutum sergilerler. Bu tür ailede çocuklar sevgi ve ilgiden yoksun olarak yetişmektedir. Çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkileyen ve kişilik üzerinde en çok olumsuz etkiler bırakan anne-baba tutumu; ilgisiz, ihmalkâr anne-baba tutumudur (Kaya, 1997). İhmalkâr ve reddedici anne-baba tutumuna sahip çocukların diğerlerine göre özgüven eksikliği, davranış bozukluğu ve duygusal tatminsizlik gösterme eğilimleri daha fazladır (Baumrind, 1991).

2.1.7.2.5. Tutarsız/kararsız anne-baba tutumu

Tutarsız anne baba tutumuna sahip ebeveynler bir olay ya da duruma karşı bir biri ile uyum göstermeyen davranışlar sergilediklerini söyleyebiliriz. Eğer annenin karşı çıktığını baba onaylıyorsa, evde görmezden gelinen davranışa bir sonraki gün ceza verilerek sert tepki veriliyorsa ve çocuk ile ilgili alınan kararlarda anne ve baba ortak bir fikirde buluşamıyorsa anne baba tutarsız bir tutuma sahip olduğunu söyleyebiliriz (Yörükoğlu, 2004). Bu tutuma sahip anne babalar çocuklarının karşısında birisinin eleştirerek doğru bulmadığı davranışı diğer ebeveynin olumlu yaklaşarak onayladığı gözlemlenebilir. Bu tür tutum ve davranış içerisinde olan anne babalar genellikle tutarsız bir tutuma sahiptirler (Yavuzer, 1994).

Anne ve babası tarafından sergilenen bu tutum karşısında çocuk sağlıklı bir değerlendirme yapamaz ve hangi davranışın doğru olup olmadığını anlamakta güçlük çeker ve çocuk bir ikilem yaşar bu durumda onu iç çatışmaya sürükleyerek dengesizlik yaşamasına neden olmaktadır (Yavuzer, 1993)

2.1.7.3. Anne-baba tutumuna ilişkin kuramsal yaklaşımlar

Anne-baba tutumları ile ilgili olarak yapılan çalışmalar oldukça eski tarihlere dayanmaktadır. Genel anlamda değerlendirdiğimiz zaman anne-baba tutumu, çocukla iletişim kurarken çocuğa karşı sergilemiş olduğumuz davranışların bütünü olarak

tanımlanır. Anne-baba tutumu; Psikodinamik, Davranışçı, Baumrind'in Sınıflaması ve Maccoby ve Martin'in Modeli çerçevesinde ele alınmıştır (Yılmaz, 2000).

Psikodinamik Model: Psikodinamik bakış açısı kapsamında çalışmalar yapan araştırmacılar, anne-baba ve çocuk arasında oluşan duygusal ilişkiyle ve oluşan bu duygusal ilişkinin çocuğun psikososyal, psikoseksüel ve kişilik gelişimi üzerindeki etkisini incelemeye yönelik çalışmalar yapmışlardır. Psikodinamik model, gelişimde en temel faktörün biyolojik temel olduğunu ve anne-babanın istekleri ile toplumun beklentileri arasında yaşanacak olan çatışmanın kaçınılmaz bir durum olduğunu değerlendirmektedir. Çocuğun bireysel farklılıklarının belirlenmesinde doğuştan getirilmiş olan libidinal ihtiyaçları ile aile çevresi arasındaki etkileşimin etkili olduğu düşünülmektedir. Her ailede anne-baba ve çocuk arasında kurulan duygusal ilişkinin birbirinden farklı olması anne-baba tutumlarındaki farklılığa bağlanmaktadır (Darling ve Steingberg, 1993).

Davranışçı Model: Davranışçılar, ebeveynin çocuğa karşı tepkilerini ve davranışın tutumdan daha önemli olduğunu düşündükleri için anne-baba tutumlarını davranış açısından incelemişlerdir. Çocuğun davranışlarını şekillendirirken içinde bulunduğu çevreden aldığı pekiştireçlerin nasıl etkili olduğu ile ilgilenmişlerdir. Çocukların sahip olduğu bireysel farklılıklar, içinde buldukları çevrenin bir ürünü olup anne-baba tutumu ise bu çevreyi betimleyen davranış örüntüleridir (Yılmaz, 2000a). Hem psikodinamik hem de davranışçı model, çocuğun sosyalleşmesinde anne ve babanın inançlarının temel belirleyici olduğunu ayrıca çocuğun doğasının anne ve babanın davranışlarını şekillendiren en temel belirleyici faktör olduğu savunulmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993).

Baumrind'in Sınıflaması: Baumrind'in (1971) kuramsal yaklaşımı bu alanda yapılan çalışmalara öncülük etmiştir. Baumrind laboratuvar çalışmaları yaparak anne-baba ve çocuk etkileşimini izlemiştir. Baumrid ebeveyn tutumları ile ilgili yapmış olduğu çalışmalarda anne-baba kontrolünde ve anne-baba-çocuk arasındaki iletişimde kontrol, bakım ve destek, açıklık ve olgunluk beklentisi olmak üzere dört farklı boyut belirlemiştir. Kontrol boyutu; anne-baba tarafından belirlenen kurallara çocukların ne düzeyde uymakla yükümlü olduklarını göstermektedir. Bakım ve destek boyutu; anne-babanın çocuklarının ihtiyaçlarını karşılarken ve onlarla etkileşim halindeyken ne derece içten, sıcak, samimi ve sevgisini gösterir bir tutum içerisinde olduğunu gösterir. Açıklık boyutu; anne-babanın alınacak kararlarda çocuklarının

düşüncelerini ifade etmeleri konusunda ne düzeyde teşvik ettiğini ve çocuğun beyan etmiş olduğu düşüncenin anne-baba tarafından ne düzeyde kabul edilip saygı gördüğünü göstermektedir. Olgunluk beklentisi boyutu; anne-babanın çocuklarını çok yönlü olarak sosyal, duygusal ve zihinsel açıdan başarılı olma konusunda ne düzeyde teşvik ettiğini gösterir. Baumrid, ebeveyn kontrolünde olan anne-baba ve çocuk iletişimindeki bu dört boyutun kesişmesinden demokratik (authoritative), izin verici (permissive) ve otoriter (authoritarian) olmak üzere üç temel anne-baba tutumu ortaya çıktığını ileri sürmüştür (Yılmaz, 2000). Baumrid'in anne-baba tutumuna ilişkin sınıflaması Tablo1'de verilmiştir.

Tablo 1. Baumrind'in Anne-Baba Tutumuna İlişkin Sınıflaması (Yılmaz, 2000)

	Kontrol		Açık İletişim		Olgunluk Beklentisi		Bakım
	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek
Otoriter	*				*	*	
Demokratik	*				*		*
İzin Verici		*					*
						*	*

Tablo1'den anlaşılacağı üzere Baumrid'in sınıflamasına göre 4 boyutun tamamında anılan özellikler bakımından yüksek dereceye sahip olan ebeveynler, demokratik anne-baba olarak adlandırılmaktadır. Açık iletişim ve bakım boyutlarında düşük, kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında ise yüksek olan anne-babalar otoriter olarak tanımlanmaktadır. Bakım ve açık iletişim boyutlarında yüksek, kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında ise düşük olan anne-babalar da izin verici olarak adlandırılmaktadır (Yılmaz, 2000).

Demokratik anne-babalar, çocuklarına karşı hoşgörülü bir yaklaşım içerisindedirler. Çocuklarının davranışlarını sağduyulu bir şekilde değerlendirirler. Aile ile ilgili alınan kararlara çocuğun katılımını sağlayarak onun da fikrini alırlar. Çocuklardan duruma göre kurallara uymalarını beklerler. Demokratik anne-babalar

çocuklarına yakın ilgi gösterirler. Çocukları ile aralarında sıcak, samimi ve içten bir iletişim vardır. Otoriter anne-babalar, çocuklarından koşulsuz itaat beklerler. Söylenen her şeyin çocukları tarafından sorgulanmadan eksiksiz olarak yerine getirilmesini isterler. Kuralları vardır ve bu kurallara uymayan çocuğa yaptırım olarak ceza verirler. Çocukları ile mesafeli olup çok fazla yakın ilişki kurmazlar. İzin verici anne-babalar ise çocukları üzerinde genellikle kontrol kurmazlar ve onlara kendi kararlarını alma özgürlüğü tanır (Yılmaz, 2000a).

Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli: Maccoby ve Martin (1983), anne-baba tutumunu talepkâr/kontrol (demandingness/control) ve duyarlı (responsiveness) olmak üzere iki farklı boyutta ele almıştır. Maccoby ve Martin (1983); anne-babanın duyarlılık ve talepkârlık boyutlarının kesişmesinden demokratik, otoriter, izin verici-ihmkâr ve izin verici-müsamahakâr (hoşgörülü) olmak üzere 4 farklı anne-baba tutumunun ortaya çıktığını ifade etmiştir. Maccoby ve Martin'in iki boyutlu anne-baba tutumu modeli Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli (Yılmaz, 2000a)

		Duyarlılık/Kabul İlgi	
		Yüksek	Düşük
Talepkârlık /Kontrol	Yüksek	Demokratik	Otoriter
	Düşük	İzin Verici Müsamahakâr	İzin Verici İhmalkâr

Tablo 2'ye baktığımız zaman otoriter anne-babalarda talepkârlık/kontrol düzeyi yüksek iken duyarlılık/kabul ilgi boyutunun düşük olduğu görülmektedir. Demokratik tutuma sahip anne-babalarda ise her iki boyutun da yüksek olduğu

görülmektedir. İzin verici-müsamahakâr anne-babaların duyarlılık/kabul ilgi boyutu yüksek, talepkârlık/kontrol düzeyi düşüktür. İzin verici- ihmalkâr anne-babalarda her iki boyut da düşük düzeyde görülmektedir.

2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Çalışmalar

Akıllı telefonların, teknolojik gelişmelere paralel olarak hızlı bir gelişim göstermesi ve insanların hayatında önemli bir yer edinmeye başlaması ile birlikte akıllı telefonun insan hayatı üzerine etkileri günümüzde oldukça ilgi gören konu haline gelmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı konusu ile ilgili olarak hem yurt için de hem de yurt dışında giderek artan şekilde çalışmalar yapıldığı göze çarpmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmaları incelendiğimiz zaman akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili olarak ölçek geliştirme çalışmalarının yapıldığı ayrıca insanları akıllı telefon bağımlılığına sürükleyecek faktörlerin neler olduğu ve akıllı telefon bağımlısı olan bireylerin bu durumdan nasıl etkilendiğini tespit etmeyi amaçlayan çalışmaların olduğu gözlemlenmektedir. Araştırmanın bu bölümünde akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili hem yurt içinde hem yurt dışında yapılan çalışmalardan örnekler sunulmuştur.

2.2.1.1. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar

Akıllı telefonla ilgili yurt içinde çalışmaların yeni yeni yapılmaya başlandığı görülmektedir. Baykut (2014) tarafından sosyal medya kavramı ve sosyal medya araçlarının genel anlamda ele alındığı ve üniversitede okuyan öğrencilerin sosyal medya ilgisi ile akıllı telefon tüketimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışma; gençlerin akıllı telefon kullanım durumları, akıllı telefonu hangi amaç için kullandıkları, sosyal medya alanlarından hangilerini ne sıklıkta kullandıkları, İnternet’i kullanma durumları ve İnternet’e hangi tür araçlarla bağlandıkları gibi içeriklere sahip anket çalışmasından oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre sosyal medya ilgisinin akıllı telefon tüketimini etkileme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akıllı telefonun kullanım amaçları önem derecesine göre ilk olarak İnternet’e girme, fotoğraf çekme, gündelik

hayatı kolaylaştırma ve son sırada ise kolay taşınabilir olma özelliği için tercih edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Elmas, Kete, Hızlısoy ve Kumral'a (2015) göre, günlük telefonla konuşma süresi okul başarısını etkilemekteydi. Nitekim 20 dk. dan daha fazla telefon görüşmesi yapan öğrencilerin daha az telefon görüşmesi yapanlara oranla okul başarısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dirik (2016) tarafından yapılan bu araştırmanın amacı ergenlerde özgüven düzeyinin akıllı telefon bağımlılığıyla olan ilişkisini araştırmaktır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre; ergenlerin özgüven düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, ergenlerin özgüven düzeyleri üzerinde cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve fiziki algı faktörlerinin etkili olduğu, ebeveyn tutumlarının ergenlerin özgüven düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığı ve akademik başarı algısı ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Doğan ve Tosun (2016) tarafından 344 lise öğrencisi grubu üzerinde yapılan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ve sosyal ağ siteleri kullanımları ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmadan elde edilen verilere göre sosyal kaygı düzeyi ile sosyal ağların kullanımı ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan incelemeye göre ise kız öğrencilerin problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinin erkek öğrencilerin problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı ile sosyal ağların kullanımı arasındaki pozitif ilişkiye problemlili akıllı telefon kullanımı dâhil edildiğinde sosyal kaygının problemlili akıllı telefon kullanımını anlamlı olarak yordadığı fakat sosyal ağların kullanımını doğrudan problemlili telefon kullanımını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kumcağız ve Gündüz (2016) tarafından yapılan çalışma, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öznel iyi oluş düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişkinin olduğu sonucu ulaşılmıştır.

Yücelten (2016) tarafından yapılan bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin İnternet ve akıllı telefonlara karşı bağımlılık düzeylerinin kişilerin bağlanma stilleri ile

arasında bir bağlantı olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmayı 18-24 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Toplam 100 öğrenciden oluşan bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ölçeği sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin % 43'ünün akıllı telefon bağımlısı olduğu % 57'sinin ise akıllı telefon bağımlısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı görülen öğrencilerin daha çok korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri gösterdikleri görülmüştür. Bu sonuçlara göre akıllı telefon kullanımının bağlanma stilleri ile arasındaki ilişkinin daha da güçlü olabileceği ve bireylerin bağımlılık sahibi olmalarında etkili bir neden olabileceği düşünülmelidir. Akıllı telefonlar ise bu konuda bir bağımlılık sonucu yaratabilecekleri için akıllı telefon kullanımı hakkında daha çok bilinçlenme yaratılmalı ve bu konuda sorun yaşayan bireyler için sosyalleşme konusunda iyileştirilmeler yapılmalıdır.

Çakır ve Oğuz (2017) tarafından yapılan çalışma lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine araştırmadan elde edilen bulgulara göre akıllı telefon bağımlılığı ile telefon kullanım süresi arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaklaşık olarak günlük ortalama 4 saatten fazla akıllı telefonla vakit geçirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin erkek öğrencilerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Okul türüne göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin farklılaştığı siber-yönelimli ilişkiler bakımından devlet okuluna giden öğrencilerin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları arasında daha çok Candy Crush, Twitter, Viber, Tango, Skype, Facebook gibi uygulamaların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve en çok 18 yaş grubundaki öğrencilerin akıllı telefon kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Dursun (2017) tarafından yapılan çalışma, akıllı telefon kullanan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini ve akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek çıkan bireylerin diğer bağımlılıklarını araştırmak amacıyla yapılmıştır. Yapılan bu çalışmadan elde

edilen sonuçlara göre; 1. Sınıfların bağımlılık düzeyleri 6. Sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde ortalamanın üzerinde bir sonuca ulaşılmıştır. Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe bağımlılık düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselişte olduğuna ve katılımcıların cep telefonlarına ayırdıkları süre arttıkça bağımlılık düzeyleri de istatistiksel olarak anlamlı derecede arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile sigara ve alkol kullanımı arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Genç Demirağ (2017) tarafından yapılan bu çalışmada; akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş olup yapılan çalışmaya göre akıllı telefon kullanıcılarının en çok sosyal medyayı takip etme amaçlı cep telefonlarını kullandıkları daha sonra bu sırayı mesajlaşma ve devamında ise konuşma amaçlı kullanımın takip ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Yine çalışmadan elde edilen bulgulara göre; akıllı telefon bağımlılığı ile müzik dinleme, sosyal medyaya girme ve fotoğraf çekme amaçlı akıllı telefon kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadınların akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin erkeklerden yüksek olduğuna ve günlük olarak akıllı telefon kullanımına ayrılan zaman ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon kullanıcılarının depresyon düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Meral (2017) tarafından yapılan bu araştırmada, ortaöğretim düzeyinde eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişki bazı kişisel özellikler bakımından incelenmiş olup şu sonuçlar elde edilmiştir; akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile akademik başarı düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ve akıllı telefon kullanımına ayrılan süre ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefonu mesajlaşma, oyun oynama ve sosyal medya amaçlı kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin akıllı telefonu konuşma amaçlı kullanan öğrencilere oranla fazla çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre; ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin kayıtlı olduğu lise türü, sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmaktadır.

2.2.1.2. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar

Park ve Lee (2012) tarafından yapılmış olan bu çalışmada akıllı telefon kullanımı ile sosyal ilişki ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre akıllı telefon kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve sosyal ilişki arasında ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon kullanımı, sosyal ilişkiler, algılanan sosyal destek ve psikolojik refahın değişkenleri arasında ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lee, Chang, Lin ve Cheng (2014) tarafından yapılan bu çalışma, akıllı telefon kullanımının kötüye kullanım boyutu ele alınmaktadır. Psikolojik özelliklerle akıllı telefon takıntılı kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği ve bu takıntılı davranışların neden olduğu stresin ele alındığı bu çalışma yaşları 17 ile 65 arasında değişen 325 katılımcı ile gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; akıllı telefonun takıntılı kullanımının kontrol odağı, sosyal etkileşim kaygısı, maddecilik ve ekrana dokunmaya duyulan ihtiyaç dâhil olmak üzere psikolojik özelliklerle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Sözü edilen ilişkilerde cinsiyete göre farklılıkların olduğu; kadınların erkeklere oranla akıllı telefon kötüye kullanım özelliğine sahip olduğu; erkeklerin genellikle profesyonel iş sitelerini, kadınların ise sosyal medya sitelerini (Twitter, vb.) kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lepp, Barkley ve Karpinski (2014) tarafından yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı ile yaşam doyumu, akademik performans ve anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre problemlili telefon kullanımı ile yaşam doyumu, akademik performans arasında negatif ilişki ve anksiyete ile pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulardan hareketle artan akıllı telefon kullanımının akademik performansı, zihinsel sağlığı ve öznel iyi oluşu olumsuz etkileyeceği sonucuna ulaşılmaktadır.

Bae (2015) tarafından akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan anne-baba stili, arkadaşlık doyumu ve akademik motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan bu araştırmadan elde edilen verilere göre demokratik (sıcak denetimli ve rasyonel açıklamalı) anne-baba tutumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif ilişki olduğu, demokratik anne-baba tutumu ile akademik motivasyon ve arkadaşlık doyumu arasında ise pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca arkadaşlık

memnuniyeti ve akademik motivasyon arttıkça akıllı telefonlara bağımlılık düzeyinin zaman içinde azalacağı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal ve denetleyici ebeveynlerin akran ilişkisini ve öğrenme motivasyonunu olumlu etkileyebileceği ayrıca akran ilişkisi ve akademik motivasyon tatmininin akıllı telefonlara olan bağımlılığa yönelik koruyucu bir etki yaratacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Chan (2015), akıllı telefon kullanımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada çevrimiçi iletişim ile öznel iyi oluş arasında negatif ve sesli iletişim ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif ilişki bulmuştur.

Darcin, Noyan, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre her iki cinsiyetten bireylerin sosyal fobi düzeyi ve sadece kadınlarda yalnızlık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bağımlılık eğilimi ile ilk telefona sahip olma yaşı arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre küçük yaşlarda cep telefonuna sahip olan ve akıllı telefonları daha çok sosyal paylaşım siteleri ile bağlantıya geçmek için kullanan akıllı telefon kullanıcılarının bağımlı olma eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Jeong ve Lee (2015) tarafından yapılan çalışma hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. 493 hemşirelik öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin % 82,5'nin normal kullanıcı grubunda olduğu belirlenirken % 17,5'nin ise akıllı telefon bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlısı olarak belirlenenlerin % 11,5'inin potansiyel risk grubunda olduğu ve % 6'sının ise yüksek risk grubunda olduğu belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencileri arasındaki akıllı telefon bağımlılığının arkadaş sayısı ve kişisel sıkıntı düzeyi (diğerlerinin sıkıntısını paylaşabilme düzeyi yani duygusal empati) ile pozitif ilişkili olduğu belirlenirken arkadaş sayısı ve kişisel sıkıntı düzeyi (diğerlerinin sıkıntısını paylaşabilme düzeyi yani duygusal empati) ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Empatinin kişisel sıkıntı düzeyini düzenlemek için gerekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lee ve diğerleri (2015) anaokuluna giden 83 çocuk, annesi ve onların öğretmenleri ile yaptıkları çalışmalarında elde edilen sonuçlara göre anaokuluna giden

öğrencilerin günde ortalama 45 dk. akıllı telefon kullandıkları ve % 40'ının günde 60 dk. dan daha fazla akıllı telefonla vakit geçirdiği belirlenmiştir. Çocukların % 69,8'i yetişkin gözetimi olmaksızın akıllı telefon kullandıkları ve annesi akıllı telefonu günde 60 dk. dan daha fazla kullanan okul öncesi öğrencilerinin annesi akıllı telefonu 60 dk. dan daha az kullanan okul öncesi öğrencilerine oranla akıllı telefona bağımlı olma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bulgular okul öncesi dönemde akıllı telefon bağımlılığı eğiliminin çocukların hiperaktivite-dağılabilir davranışları ile pozitif anneler arasındaki düşük ebeveyn yeterliliği arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir.

Cho, Kim ve Park (2017) tarafından yapılan çalışma, stresin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmış ve çalışmaya 20'li ila 40'lı yaşlardaki 400 erkek ve kadın dâhil edilmiştir. Yapılan bu çalışmaya göre stresin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu ve kendini kontrol etmenin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki stres etkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Yani özetleyecek olursak, stres arttıkça kendi kendini kontrol azaltılır daha sonra ise akıllı telefon bağımlılığı artar. Bu sonuçlardan hareketle akıllı telefon bağımlılığının önlenmesinde kendi kendini kontrolün önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre stres düzeyi ile nevrozite arasında pozitif bir ilişkinin olduğuna yani stres arttıkça nevrozite davranışların da arttığına ve artan nevrozitenin de akıllı telefon bağımlılığı ihtimalini arttırdığına ulaşılmıştır.

Lee ve Lee (2017) tarafından 3.000 ortaokul ve lise öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, toplamda öğrencilerin % 35,2'sinin akıllı telefon bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada kadınların erkeklerden daha çok akıllı telefon bağımlısı oldukları belirlenmiştir. Cinsiyet farkı ile ilgili sonuçlara baktığımız zaman kadınların % 9,5'inin, erkeklerin ise % 5,9'unun yüksek riskli kullanıcılar olarak sınıflandırılıp kadınların % 33,1'inin ve erkeklerin % 22,7'sinin potansiyel olarak risk altındaki kullanıcılar olduğu ortaya konulmuştur. Benzer şekilde akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yine bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre 7. Sınıf öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin en az olduğu ve 9. Sınıf öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin ise en yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen diğer bir bulguya göre öğrencileri akıllı telefon kullanımına en çok güdüleyen şeyin

akran ortamlarının olduğu ve bu ortamların da akıllı telefona bağımlılık düzeyini arttırabileceği ifade edilmiştir. Son olarak bu çalışmanın bulgularına göre öğrencilerin akıllı telefonları ile okula gelmelerine izin verilmesi veya izin verilmemesi durumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. ALAN YAZIN TARAMASI SONUÇLARI

Alan yazın taraması neticesinde akıllı telefon bağımlılığı kavramının yeni çalışılan kavram olduğu göze çarpmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının aşırı ve bilinçsiz kullanımın davranış bağımlılığına neden olabileceği hipotezinden hareketle yapılan çalışmaların hem yurt içinde hem de yurt dışında sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile yapılan çalışmaların örnekleme incelendiği zaman örneklemin önemli bir kısmının lise öğrencilerinin, bir kısmının da üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

Üzerinde çalışılan araştırmaları incelediğimiz zaman İngilizce karşılığı “smartphone addiction” olan akıllı telefon bağımlılığı kavramına karşılık olarak ülkemiz literatürün de “problemlı mobil telefon kullanımı”, “mobil telefonun aşırı kullanımı”, “akıllı telefon bağımlılığı” kavramlarının kullanıldığı görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmaları incelediğimiz zaman akıllı telefon bağımlılığının insanları birçok açıdan olumsuz etkilediği gözlemlenmektedir. Akıllı telefon bağımlısı olan bireyler gerek yalnızken gerekse bir ortamdayken telefonu ile vakit geçirmeyi tercih ettiği ve bu tutumun bireyleri toplum içerisinde giderek yalnızlaştırdığı, kişinin sosyal ilişkisinin bozulmasına neden olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı bireylerin dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu yaşamasına, aşırı ekran ışığına maruz kalması sonucu gözlerinin bozulmasına ilerleyen süreçlerde alzheimer hastalığına neden olacak boyutta zararlar verebilecek şekilde insanlar üzerinde olumsuz bir etki oluşturarak kişilerin sağlığını da olumsuz etkilediğini söylemek mümkündür. Akıllı telefonların en çok lise düzeyinde eğitim görmekte olan gelişim dönemi olarak da ergenlik döneminde bulunan öğrenciler tarafında benimsendiği ve aşırı ve bilinçsiz kullanımları sonucunda onların aile ve arkadaşlık ilişkilerini ayrıca akademik

başarılarını olumsuz etkilediği gözlemlenmektedir. Yaşın, cinsiyetin bireyin içinde bulunduğu psikolojik durumun akıllı telefon bağımlılık düzeyi üzerinde etki ettiği gözlemlenmektedir. Yine anne baba tutumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu gözlemlenmektedir. İnsanların psikolojik dayanıklılık açısından güçsüz bir yapıya sahip olması ve mutlu bireyler olarak hayatlarını devam ettirememeleri de bireyleri akıllı telefon bağımlılığına sürükleyen faktörler arasında olduğunu söylemek mümkündür

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada izlenen yöntem ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırma modeli, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analzi ve yorumlanmasıyla ilgili bilgiler bu bölümün içeriğini oluşturmaktadır.

3.1. ARAşTIRMA MODELİ

Bu araştırma, ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere düzenlenen nicel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni, akıllı telefon bağımlılığı; bağımsız değişkenleri ise ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ve anne-baba tutumudur. Araştırma ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği ilişkisel tarama modeli ile gerçeleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında herhangi bir ilişkinin var olup olmadığının eğer herhangi bir ilişki varsada bu ilişkinin ne düzeyde bulunduğunu belirlemeyi amaçlayan, aynı zaman da bir neden sonuç ilişkisi vermeyen, fakat bu doğrultuda bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin yordanması açısından faydalı sonuçlar verilmesini sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar,2010)

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Kocaeli ilinde liseye devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini bu evrenden rastlantısal olarak seçilen 6 farklı liseye devam eden 671 ergen oluşturmaktadır. Katılımcıların 313'ü (% 46,6) kadın, 358'i (% 53,4) erkektir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından çalışma grubuna uygulanmak üzere hazırlanan kişisel bilgi formu ile ortaöğretim öğrencilerinin demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Hazırlanan bu formda öğrencilere yönelik olarak cinsiyet, algılanan akademik başarı ortalaması, algılanan aile gelir düzeyi, anne-babanın birlikte ya da ayrı olma durumu, akıllı telefonun günlük kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacı ile ilgili bilgiler yer almıştır. Kişisel bilgi formunda çalışma grubuna yönelik olarak toplam 6 soru bulunmaktadır.

3.3.1. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Eryılmaz (2009a) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçek, dördümlü likert tipinde olup 15 maddeden oluşmaktadır. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği; aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumunu, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum olmak üzere dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu dört boyutun açıklanan varyansı 61.64'tür. Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlık ve madde-toplam korelasyon yöntemleri ile belirlenmiştir. Ölçeğin tümü için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının .86, aile ile ilişkilerde doyum alt ölçeği için .81, yaşam doyumunun .81, önemli kişilerle ilişkilerde doyumun .73 ve olumlu duygular alt ölçeği için .66 olduğu görülmektedir. Spearman Brown değerinin de .83 olduğu görülmektedir. Ölçeğin uyum geçerliliği, bu çalışma grubunda da yaşam doyumunu ölçeği ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda ölçeğin 0.47 düzeyinde uyum geçerliliğine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin açıklanan varyansı .61,641'dir. Ölçek, aynı gruba iki hafta ara ile uygulanmıştır. Böylece test-tekrar test yöntemiyle de ölçeğin güvenilirliği hesaplanarak kararlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Anne-Baba Tutum Ölçeği

Orijinal adı Parenting Style Inventory-PSI olan ve Türkçeye uyarlaması Yılmaz (2000a) tarafından yapılan Anne-Baba Tutumu Ölçeğinin orijinali Lamborn, Mounts, Steinberg ve Dornbusch (1991) tarafından geliştirilmiştir. Lamborn ve arkadaşları (1991); Baumrind (1971), Maccoby ve Martin (1983) tarafından yapılmış olan çalışmalarda öne sürülen boyutları temel alarak yaptıkları kapsamlı çalışmayla ayrıca Steinberg ve arkadaşlarının (1989) çalışmalarında ele aldıkları boyutlardan da yararlanarak Anne-Baba Tutum Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek puanlarına faktör analizi uygulanıp sonucunda psikolojik özerklik, kontrol/denetleme ve kabul/ilgi olmak üzere üç boyut ortaya çıkmıştır. Ölçek toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Özgün ölçeğin 19. maddeye kadar olan çift numaralı (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18) 9 maddesi psikolojik özerklik boyutunu, tek numaralı (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17) 9 maddesi kabul/ilgi boyutunu ve 19. maddeden son maddeye kadar olan (19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26) 8 maddesi ise kontrol/denetleme boyutunu oluşturmaktadır. Kontrol/denetleme boyutunu oluşturan maddelerin ilk ikisi 7 dereceli, diğer maddeleri ise 3 dereceli likert-tipi ölçek üzerinden psikolojik/özerklik ve kabul/ilgi boyutunu oluşturan maddeler ise 4 dereceli likert-tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir (Yılmaz, 2000).

Anne-baba tutumu ölçeğinin güvenilirlik çalışması; ayrı ayrı olmak koşulu ile ilköğretim, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Her yaş grubundan kız ve erkek denek sayısı eşit olmak üzere 120 öğrenciye toplamda ise 360 öğrenciye uygulanmıştır. Aynı ölçek 15 gün ara ile uygulanarak her alt ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğine bakılmıştır. Üç alt boyuttaki her madde için o madde çıkarılarak Cronbach Alfa değerleri incelenmiş ve sadece kabul/ilgi boyutunda yer alan 3. madde çıkarıldığında Cronbach Alfa değerinde yaklaşık .5'lik bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla her üç yaş grubunda da kabul/ilgi boyutundaki 3. madde (Annem ve babam yaptığım her şeyin en iyisini yapmam için beni zorlarlar.) faktör analizine dâhil edilmemiş ve kabul/ilgi boyutu 8 maddeden oluşmuştur (Yılmaz, 2000). Yapmış olduğumuz araştırmanın da örneklemini oluşturan lise öğrencileri için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları sırası ile kabul/ilgi alt ölçeği için .82 ve .70, kontrol/denetleme alt ölçeği için .88 ve .69, psikolojik özerklik alt ölçeği için .76 ve .66 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin geçerlilik çalışmasında, ölçüt-bağıntılı geçerliliğe dolaylı kanıt sayılabilmesi için ilgili araştırmalarda da yapıldığı gibi akademik başarı puanları açısından demokratiklik boyutları arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığına bakılmıştır. Lise öğrencilerinin akademik başarı puanları açısından anne-babalarının demokratiklik düzeyleri arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F=4.28$, $s.d.=3$ ve 116 ; $p<.01$). Düzeyler arasındaki farkların kaynağını bulmak amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarında sadece ebeveynleri "1" düzeyinde olan ergenlerin akademik başarı puanlarının "2" düzeyinde ($q=3.91$; $s.d.=116$; $p<.01$) olan ergenlerin puanlarından daha düşük olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifade ile demokratik tutumlu ebeveyne sahip ergenlerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç, ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliliğine dolaylı kanıt oluşturmaktadır (Yılmaz, 2000).

Ölçekten iki şekilde ölçüm alınmaktadır. İlk ölçümde, deneklerin her üç boyuta verdikleri cevaplar yoluyla demokratikliğin (authoritativeness) farklı düzeyleri ayırt edilerek ölçülmektedir. Sadece bir boyutta ortancanın üzerinde puan alan çocukların ebeveynleri "bir ölçüde demokratik tutumda olmayan" (somewhat nonauthoritative) olarak adlandırılmakta ve 1 puan almaktadır. Herhangi iki boyutta ortancanın üzerinde puan alan çocukların ebeveynleri "bir ölçüde demokratik" (somewhat authoritative) olarak adlandırılmakta ve 2 puan almaktadır. Her üç boyutta ortancanın altında puan alan çocukların ebeveynleri "demokratik tutumda olmayan" (nonauthoritative) olarak adlandırılmakta ve 0 puan almaktadırlar. Kabul/ilgi, kontrol/denetleme ve psikolojik özerklik boyutunda ortancanın (median) üzerinde puan alan çocukların ebeveynleri "demokratik" olarak adlandırılmakta ve 3 puan almaktadırlar. İkinci ölçümde ise kabul/ilgi ve kontrol/denetleme boyutlarının kesişmesinden 4 anne-baba tutumu ayırt edilerek alınmaktadır. Kabul/ilgi ve kontrol/denetleme boyutunda ortancanın üzerinde puan alan ergenlerin ebeveynleri "demokratik", altında puan alanlar ise "izin verici-ihmalkâr"; kabul/ilgi boyutunda ortancanın üzerinde ve kontrol/denetleme boyutunda ortancanın altında puan alan ergenlerin ebeveynleri "izin verici-müsamahakâr", kabul/ilgi boyutunda ortancanın altında ve kontrol/denetleme boyutunda ortancanın üzerinde puan alanlar ise "otoriter" (authoritarian) olarak adlandırılmıştır. Ölçekte kabul/ ilgi boyutunu değerlendirme esnasında tek numaralı maddeler aynı şekilde puanlanırken psikolojik özerklik boyutu için 12. madde dışındaki çift numaralı maddeler ters puanlanmıştır.

Kontrol/denetleme boyutunda ilk iki maddedeki 'hayır' cevabı için 7 puan, 'istediğim saate kadar' cevabı için 1 puan olacak şekilde 1-7 arasında puanlandırma yapılmıştır. 21. sorudan itibaren ise "hiç çaba göstermez" cevabı için 1, "çok az çaba gösterir" cevabı için 2 ve "çok çaba gösterir" cevabı için 3 olacak şekilde puanlandırma yapılmıştır (Yılmaz, 2000).

3.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin orijinali Şar, Ayas ve Horzum (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek pilot uygulama ve uzman görüşü alınarak düzenlenmiştir. Daha sonra faktör analizi, yapı geçerliliği ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğini geliştirmek için ve birinci uygulamada faktör analizi yapmak için ölçek, lise düzeyinde 234 öğrenciye uygulanmıştır. İkinci uygulamada ise doğrulayıcı faktör analizi yapmak için yine lise düzeyinden farklı 228 lise öğrencisine tekrar uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için yakınsak ve diskriminant geçerliliği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucu geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin 4 faktörlü ve 30 maddelik bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Maddelerin en düşük faktör varyansının .397 olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği dört faktörlüdür. Bu faktörlerden birincisi 17 madde olup faktör yüklemeye değerleri 0.557-0.813 arasında değişmektedir. Birinci faktörün öz değer değeri 14.40, açıklanan varyansı % 47,98'dir. Bu faktör "kendine güvenen" olarak adlandırılır. Ölçeğin ikinci etabı 5 maddeden oluşan "Fiziksel Engellilik ve Günlük Faaliyetlerin İhmali"dir. İkinci faktörün öz değer değeri 2.02, açıklanan varyansı % 6,72'dir. Beş faktörün ikinci faktördeki faktör yüklemeye değerleri 0.561-0.765 arasında değişmektedir. Üçüncü faktör 4 maddeden oluşur ve öz değer değeri 1.39, açıklanan varyansı % 4,64'tür. Bu faktör "yüz yüze iletişim soyutlama" olarak adlandırılır. Üç faktördeki beş maddenin faktör yüklemeye değerleri 0.620-0.774 arasındadır. Ölçeğin dördüncü ve son faktörü yine 4 maddeden oluşur ve öz değer değeri 1.12, açıklanan varyansı % 3,72'dir. Bu faktör "dayanılmaz kullanım" olarak adlandırılır. Dördüncü faktördeki dört maddenin faktör yüklemeye değerleri 0.444-0.768 arasında değişmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin toplam öz değer değeri 18.93, açıklanan toplam varyansı % 63,06'dır. Faktörlerin 30 maddeden faktör yüklemeye faktörlerinin faktörlere oranı 0.444-0.813 arasındadır. Bu sonuçlar, ölçeğin varyansla ölçülen kaliteyi yeterince

açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak; ölçek 30 madde ve dört faktörden oluşan bir yapıda elde edilmiştir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2018 yılında şubat ve mart ayları arasında lise öğrencilerine uygulanmıştır. Bir katılımcı ortalama 15 dakikada veri toplama araçlarını doldurabilmektedir. Verilerin toplama aşamasına geçilmeden önce ölçek araçlarının kullanım izni için ölçekleri uyarlayan ve geliştiren araştırmacılardan elektronik posta aracılığıyla gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra uygulama yapılacak olan sınıflarda araştırmacı uygulamaları bizzat gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere çalışmanın amacı ve önemi anlatılmıştır. Ölçeklerin samimi bir şekilde doldurulmasının önemine vurgu yapılmış ve öğrencilerin kimlik bilgilerinin gerekli olmadığı aktarılmıştır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma kapsamında veri setinden elde edilen verilerin çözümlenmesi “IBM SPSS Statistics 22.0” pakete programı ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle verilerde eksik olup olmadığı incelenmiştir. Eksik doldurulan veriler veri setinden çıkarılmıştır. Aradından uç değerler kontrol edilmiştir. Uç değerlerin kontrolünde 24 adet veri uç değer olarak gözüktüğünden dolayı veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak 671 veri üzerinden analize devam edilmiştir. Verilerin normal dağılım değerlendirmesi yapılmış ve verilerin normallik varsayımını karşıladığı anlaşılmıştır ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluşları ve anne-baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının cinsiyete ve anne-babasının birlikte ya da ayrı olması durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının algılanan akademik başarı, algılanan gelir düzeyine ve akıllı telefonu günlük kullanım süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın olduğu durumlarda aralarında bulunan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi tekniği gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

4.1. BULGULAR VE YORUM

Bu kısım, çalışmanın alt problemlerine dönük gerçekleştirilen analizlerin ayrıntılı bulgularını içermektedir. Alt problemlere dönük bulgular sırası ile sunulacaktır.

Bu çalışmanın verileri Kocaeli ilindeki değişik liselerde okuyan 671 ergenden toplanmıştır. Katılımcıların 313'ü (%46.6) kadın, 358'i (%53.4) erkekten oluşmaktadır. Katılımcıların 34'ü (%5.1) ailesinin gelir durumunun düşük, 601'i (%89.6) orta ve 35'i (%5.2) ise ailesinin gelir durumunu yüksek olduğunu belirtmiş, bir katılımcı ise bu soruya cevap vermemiştir. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 64.58 olduğu tesbit edilmiştir. Öğrencilerin akıllı telefonları kullanma sıklıkları incelendiğinde katılımcıların 108'inin (%16.1) akıllı telefonu günde bir saatten az kullandığı, 339'unun (%50.5) bir ile üç saat arasında kullandığı, 224'ünün (%34.4) ise akıllı telefonu üç saatten daha fazla kullandığı belirlenmiştir. Akıllı telefonların hangi amaçlarla kullanıldığına dönük veriler incelendiğinde ise katılımcıların 359'unun (%53.5) akıllı telefonu sosyal medya için, 109'nun (%16.2) mesajlaşmak için, 85'inin (%12.7) oyun oynamak için, 47'sinin (%7) konuşmak için ve 67'sinin (%10) diğer amaçlar için kullandıkları belirlenmiş, katılımcılardan 4 kişinin ise bu soruya cevap vermediği belirlenmiştir.

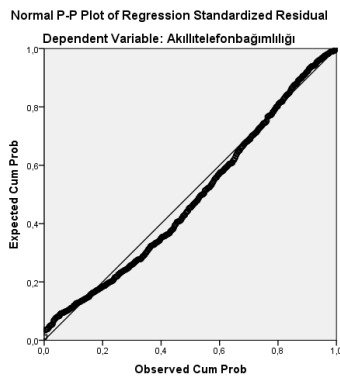
4.1.1. Ergenlerde Öznel İyi Oluş ve Anne- Baba Tutumu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluşları ve anne-baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Diğer bir ifadeyle bu çalışmanın amacı akıllı telefon bağımlılığının ergenlerde öznel iyi oluş ve anne-baba tutumları alt boyutları tarafından ne düzeyde yordandığını belirlemektir.

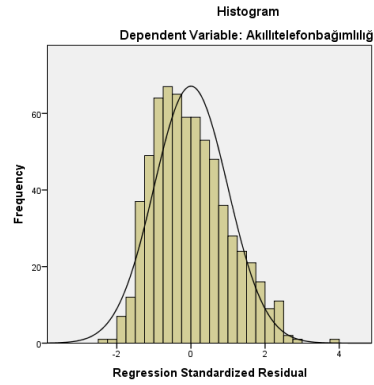
Veriler analiz edilmeden önce çoklu regresyon için gerekli olan varsayımların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. İlk olarak analiz için gerekli olan örneklem büyüklüğünün sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Bunun için de Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerdikleri kriter ($N \geq 50 + 8m$) baz alınmıştır. Buna göre bu çalışmada 4 tane bağımsız değişken bulunmakta. Önerilen kriter ele alındığında bu çalışmaya katılan 671 öğrenci sayının regresyonun yapılabilmesi için önerilen örneklem yeterliliğini ($671 \geq 50 + 8 \times 3 = 74$) çok fazla aştığını ve regresyon analizinin yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.

Standardize edilen artıkların normalliği varsayımı Histogram ve P-P plot ile kontrol edilmiştir. Aşağıda verilen figür 1 ve 2'de de görüldüğü gibi P-P plotların yaklaşık olarak 45 derecelik çizgiyi takip ettiği ve histogramın da normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

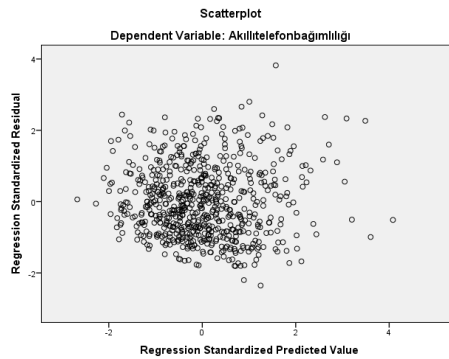
Figür 1 Artıkların normalliği Plot'ı



Figür 2 Artıkların normalliği P-P



Figür 3: Eşvaryanslılık



Regresyon analizinin eşvaryanslılık varsayımı için saçılma diagramı (scatter plot)

incelenmiştir. yukarıda figür 3'te de görüldüğü gibi saçılma diagramı belirgin bir örüntünün olmaması bu varsayımın da sağlandığını göstermektedir.

Çoklu regresyondaki hataların bağımsızlığı varsayımı (independence of errors) Durbin-Watson katsayısının değerine bakılarak incelenmiştir. Durbin ve Watson (1951) göre bu değer 1 ile 3 arasında olması gerekir. Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 1.52 olarak bulunmuş ve bu varsayımın da ihlal edilmediği sonucuna varılmıştır. Regresyonun çoklu bağlantılılık (Multicollinearity) varsayımı için VIF (variance influence factor), tolerans değeri ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu varsayımın göre yordayıcı değişkenler arasındaki ilişki .90'dan büyük olmamalı (Field, 2009, 2013), VIF değeri 4'ten küçük olmalı (Pan ve Jackson, 2008) ve tolerans değeri .20'den büyük olmalıdır (Menard, 1995). Bu çalışmada yordayıcı değişkenler arasındaki en yüksek ilişki değerinin .37 olduğu ve önerilen .90 kriterinden küçük olduğu belirlenmiştir. VIF değerlerinin 1.03 ile 1.19 arasında değiştiği ve 4'ten küçük olduğu ve tolerans değerlerinin .84 ile .98 arasında değişip .20'den büyük oldukları belirlenmiştir. Tüm bu değerler çoklu bağlantılılık varsayımının karşılandığını göstermiştir.

Çoklu regresyonun son varsayımı olan uç değerlerin yokluğu için Mahalanobis uzaklıkları değerleri, ortalama değerler (Leverage statistic), Cook's D ve DFBeta değerleri incelenmiştir. Mahalanobis uzaklıkları $p < .001$ değerine göre değerlendirilmiştir. Buna göre kritik değer $\chi^2 (3) = 16.27$ 'dir. Hesaplanan Mahalanobis uzaklık değerlerinden 8 değer bu değeri geçtiği belirlenmiş ve bu veriler incelendikten sonra analizden çıkarılmıştır. Cook's D değerlerinin birden büyük olmasının uç değer olarak düşünülebileceği (Cook, 1977; Cook & Weisberg, 1982), ortalama değerler kriteri için ise Steven (2002) tarafından önerilen $3(k+1)/N$ formülüne göre değerlendirilmiştir. Hesaplanan Cook's D değerlerine göre 6 verinin (Mahalanobis uzaklık değerlerinden farklı) 2'den 2 verinin ise 1'den büyük olduğu belirlenmiş ve bu veriler silinmiştir. .02 olarak hesaplanan ortalama değeri sadece 4 verinin olduğu bunlar tek tek kontrol edildikten sonra bu verilerden 3'ü analizden çıkarılmıştır. Benzer şekilde Field (2009) standardize edilen DFBeta değerlerinin 1'den küçük olması gerektiğini önermiştir. Bu kritere göre 5 değer 1'den büyük olduğu belirlenmiş ve silinmiştir. Kısaca uç değerler olarak toplam 24 veri silinerek analize devam edilmiştir.

Bu çalışmada bağımlı değişken olan akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluşları ve anne-baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordayıp yordanmadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre yordayıcı değişkenlerle akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon tablosu aşağıda verilmiştir. Aşağıdaki tablo 3'te görüldüğü gibi yordayıcı değişkenlerle (öznel iyi oluş, ebeveyn kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve ebeveyn denetleme) bağımlı değişken arasındaki korelasyon değerleri -.20 ile -.30 arasında değişmektedir.

Tüm değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve en yüksek ilişkinin öznel iyi oluş ile yargılama ile akıllı telefon bağımlılığı arasında olduğu ($r = -.30$) belirlenmiştir. Bu yüksek ilişkiden dolayı akıllı telefon bağımlılığı en güçlü yordayıcısının öznel iyi oluş olması kuvvetle muhtemeldir.

Tablo 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Akıllı Telefon Bağımlılığı	1				
2. Öznel İyi Oluş	-.30*	1			
3. Ebeveyn Kabul/İlgi	-.20**	.37**	1		
4. Psikolojik Özerklik	-.20**	.19**	.12	1	
5. Ebeveyn Denetleme	-.21**	.05	.12**	-.08	1

**p<.01

Akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluşları ve anne-baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için regresyon analizine ait sonuçlar aşağıdaki Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcı Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE B	B	t	sr ²	R ²	F
Öznel İyi Oluş	-.72	.12	-.23	-5.94	.04*	.16	30.64*
Ebeveyn Kabul/İlgi	-.33	.18	-.07	-1.81	.00		
Psikolojik Özerklik	-.67	.15	-.16	-4.43	.02*		
Ebeveyn Denetleme	-.91	.16	-.20	-5.51	.04*		

*P<.05

Yukarıda verilen regresyon tablosunda da görüldüğü gibi model anlamlı olup $F(4,666) = 30.64, p < .05$, akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın yaklaşık %16’sını açıklamaktadır. Tablo incelendiğinde ebeveyn kabul/ilgi boyutu dışındaki diğer tüm değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığının negatif yönde anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiş. Bu yordayıcı değişkenlerden öznel iyi oluş ($\beta = -.72, t = -5.94, p < .05$) ve ebeveyn denetleme boyutu ($\beta = -.91, t = -5.51, p < .05$) akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın %4’lük kısımlarını tek başlarına açıklıyorlarken, psikolojik özerklik boyutu ($\beta = -.67, t = -4.43, p < .05$) akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın %2’sini tek başına açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre öznel iyi oluş, psikolojik özerklik ve ebeveyn denetimi arttıkça akıllı telefon bağımlılığın azaldığı görülmektedir.

4.1.2. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılık Puanlarında Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılık puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel anlamda farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren bağımsız örneklem için t testi sonuçları aşağıda Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Gösteren Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kadın	358	63.68	20.54			
	Erkek	313	65.62	20.69	669	-1.22	.22

Tablo 5 incelendiği zaman ergenlerin akıllı telefon bağımlılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem için t testi sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{669} = -1.22$, $p = .22$).

4.1.3. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ailelerinin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılık Puanlarının Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar arası	2069.58	2	1034.79	2.45	.09
	Grup içi	282141.89	667	423.00		
	Toplam	284211.46	669			

Tablo 6 incelediği zaman ergenlerin akıllı telefon bağımlılık puanlarının ailelerinin gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Levene testi sonucunda, tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından olan varyans homojenliği varsayımının karşılanmadığı belirlenmiştir ($F=4.45$ $p<.05$). Varyans homojenliği varsayımı karşılanmasa da ANOVA testinin bu varsayıma karşı güçlü olmasından dolayı analize devam edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ailelerinin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F(2,667) = 2.45$, $p = .09$).

4.1.4. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Algılanan Akademik Başarıları Bakımından Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılık puanlarının algılanan akademik başarılarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılık Puanlarının Ergenlerin Akademik Başarılarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar arası	12734.57	2	6367.28	15.60	.00*
	Grup içi	271834.99	666	408.16		
	Toplam	284569.56	668			

* $p < .05$

Tablo 7 incelendiği zaman katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının akademik başarılarına göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Levene testi sonucunda, tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından olan varyans homojenliği varsayımının karşılanmadığı belirlenmiştir ($F=4.63$ $p < .05$). Varyans homojenliği varsayımı karşılanmasa da ANOVA testinin bu varsayımına karşı güçlü olmasından dolayı analize devam edilmiştir. Analiz sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(2,666)=15.60$, $p=.00$). Aralarında bulunan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre akademik başarısı düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının hem akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarından ($M_d =13.26$, $SD =2.77$) hem de akademik başarısı orta olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarından ($M_d =19.16$, $SD =3.54$.) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sonuçlara göre akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları ile akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($M_d = 5.90$, $SD = 2.52$).

4.1.5. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Ebeveynlerin Birlikte ya da Boşanmış Olma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel anlamda farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren bağımsız örneklem için t testi sonuçları aşağıdaki Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılık Puanlarının Ebeveynlerin Birlikte ya da Boşanmış Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları

	Ebeveynlerinin Birliktelik Durumu	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Birlikte	625	64.23	20.35			
	Boşanmış	45	68.98	23.71	668	-1.49	.14

$p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem için t testi sonucuna göre, aradaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{668} = -1.49$, $p = .14$).

4.1.6. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Sürelerine Göre Anlamlı Düzeyde Bir Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının akıllı telefon kullanma sürelerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar arası	65376.18	2	32688.09	99.48	.00*
	Grup içi	219490.81	668	328.579		
	Toplam	284866.99	670			

* $p < .05$

Tablo 9 incelendiği zaman katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının akıllı telefonu kullanma sürelerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Levene testi sonucunda, tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından olan varyans homojenliği varsayımının karşılanmadığı belirlenmiştir ($F(2,668)=10.27$ $p < .05$). Varyans homojenliği varsayımı karşılanmasa da ANOVA testinin bu varsayıma karşı güçlü olmasından dolayı analize devam edilmiştir. Analiz sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(2,668)=99.48$, $p=.00$). Aralarında bulunan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre akıllı telefon kullanma süreleri üç saatten fazla olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları hem

akıllı telefonu 1-3 saat arasında kullanan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarından ($M_d = 16.97$, $SD = 1.56$) hem de akıllı telefonu 1 saatten az kullanan katılımcılardan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarından ($M_d = 27.33$, $SD = 2.12$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde akıllı telefonu 1-3 saat arasında kullandığını belirten katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının akıllı telefonu 1 saatten az kullandığını belirten katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarından ($M_d = 10.35$, $SD = 2.00$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle akıllı telefon kullanım süresinin bağımlılığa yol açma ihtimalinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1.1. Çalışmanın Bağımlı Değişkeni Olan Akıllı Telefon Bağımlılığının Ergenlerin Öznel İyi Oluşları ve Anne-Baba Tutumları (Kabul/İlgi, Psikolojik Özerklik ve Denetleme) Tarafından Yordayıp Yordanmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılmış Olan Analiz Sonuçları ve Tartışma

Bu çalışmada bağımlı değişken olan akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluşları ve anne-baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordayıp yordanmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre yordayıcı değişkenlerle (öznel iyi oluş, ebeveyn kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve ebeveyn denetleme) bağımlı değişken arasındaki korelasyon değerleri -.20 ile -.30 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve en yüksek ilişkinin öznel iyi oluş ve yargılama ile akıllı telefon bağımlılığı arasında olduğu ($r = -.30$) belirlenmiştir. Bu yüksek ilişkiden dolayı akıllı telefon bağımlılığı en güçlü yordayıcısının öznel iyi oluş olması kuvvetle muhtemeldir.

Akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin öznel iyi oluşları ve anne-baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordayıp yordanmadığını belirlemek amacı ile yapılmış olan analiz sonuçlarına göre; ebeveyn kabul/ilgi boyutu dışındaki diğer tüm değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığının negatif yönde anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiş. Bu yordayıcı değişkenlerden öznel iyi oluş ve ebeveyn denetleme boyutu akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın %4'lük kısımlarını tek başlarına açıklıyorlarken, psikolojik özerklik boyutu akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın %2'sini tek başına açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre

öznel iyi oluş, psikolojik özerklik ve ebeveyn denetimi arttıkça akıllı telefon bağımlılığın azaldığı görülmektedir.

Yapılan çalışma sonucuna göre, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç; öznel iyi oluş düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Literatüre baktığımız zaman elde edilmiş olunan bu sonucu destekler nitelikte çalışmaların da oldu gözlemlenmektedir. Kumcagiz ve Gunduz, 2016) tarafından yapılmış çalışmadan elde edilen sonuçlara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Yine benzer bir çalışma olan (Cho, Kim ve Park 2017) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen sonuca göre de stresin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilmiş olunan bu sonucu şu şekilde açıklamanın mümkün olduğunu söyleyebiliriz; (Ko, lee ve Kim, 2012) kişileri akıllı telefon bağımlılığına sürükleyecek bir çok farklı temanın olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan bazılarını şu şekilde açıklamışlardır; Umutsuz olan kişiler, duygusal rahatsızlık, acı ve güvensizlik içinde olan, başkalarıyla bağlantı kurmaya çalışan kişiler, Psikolojik güçlükler (aşırı bağlanma ve bağımlılık, ayrılma kaygısı, tutukluluk, azalmış sabır); günlük hayatın işlevselliği ile ilgili tehtitler, günlük hayatın düzensiz olması, bağımsız olan günlük işleyişte gerileme, sağlık sorunları; kişiler arası ilişkilerin bozuk olması, uyumsuz olunduğuna dair hissedilen duygular olarak açıklamıştır. Öznel iyi oluş ise olumlu duyguların baskın olduğu ve olumsuz duyguların az yaşandığı yaşam doyumuna sahip olma şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip insanlar genellikle benlik saygısı, iyimserlik, kişisel kontrol hissi ve dışa dönüklük ve pozitif bir yaşam anlayışı gibi özelliklere sahip kişilerdir. Bu kişiler de olumlu duygu ve düşünceler baskın olduğu için pozitif bir yaşam anlayışına sahiptirler (Myers ve Diener 1995). Buradan anlaşıldığı üzere kişiler günlük hayatlarında olumlu duyguların baskın olması, olumsuz duyguların ise az olması durumunda öznel iyi oluş düzeyinin yükseleceği ve buna bağlı olarakta akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin düşeceğini söylemek mümkündür. Olumsuz duyguların baskın olduğu olumlu duyguların ise az olduğu yani kişinin öznel iyi oluş düzeyinin düşük olduğu durumlarda ise akıllı telefon bağımlılık düzeyinin yükseleceğini söylemek mümkündür. Nitekim yapmış olduğumuz çalışmadan elde

ettiğimiz bulgular sonucunun da bu yönde olduğu; öznel iyi oluş düzeyi düştükçe akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Çünkü; Köknel'e (1998) göre; davranışsal bağımlılığı olan bireyler belirli bir davranışın kontrolsüz bir şekilde ileri düzeyde ve normal dışı düzende sergileyen, günlük iş ve işlevlerindeki düzensizlik yaşayan ve toplumsal yapıya uyum sağlamakta güçlük çeken kişiler olarak ifade etmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı problemi; zihinsel sağlık, sosyal yaşam ve kişisel ilişkilerde birçok açıdan sorunlar yaşadığı gözlemlenmektedir (Choi, Lee, & Ha, 2012). Tüm bu nedenlerden dolayı da mutluluğun psikolojideki karşılığı olarak kullanılan öznel iyi oluş durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yine yapmış olan bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; psikolojik özerklik ve ebeveyn denetimi arttıkça akıllı telefon bağımlılığın azaldığı görülmektedir. Anne-baba ile çocuk arasında sağlıklı bir ilişkinin kurulmamış olması akıllı telefon bağımlılığına sürükleyen önemli durumlardan biri olduğu gözlemlenmektedir (Rhu ve Cho, 2015). Denetleme boyutu çocukların anne-babalarını ne derece denetleyici olarak algıladıklarını açıklarken, psikolojik özerklik boyutu anne babaların demokratik tutumu ne derece uyguladıklarını ve çocuğun bireyselliğini ifadeye ne derece cesartlendirdiğini ifade etmektedir(Yılmaz, 2000).

Demokratik anne baba tutumuna sahip ebeveynler genellikle çocuklarının fikirlerini önemserler, anne babalar çocukların onların beklentilerini yerine getirip getirmediğine bakmaksızın her zaman çocuklarına sıcak ve samimi davranırlar. Aile ile ilgili bir karar alındığı zaman bu kararın alınma sürecine çocuklarını dahil ederek onların fikirlerini de alarak özgüvenlerinin gelişmesine yardımcı olurlar. Çocukların yapmış oldukları davranışları yapıcı bir tutum içerisinde eleştirerek, yapılan yanlışları ders çıkararak çocukların doğruyu bulmasına yardımcı olurlar(Çağdaş,2002). Bu tutuma sahip anne babalar, çocuklarına yeteneklerini ortaya koyma imkanı tanıyarak özgürce gelişimlerini tamamlayıp kendilerini ifade etmelerine ve gerçekleştirmelerine izin verirler (Baumrind, 1966). Bu anne baba tutumu çocukların kişilik gelişimi için en uygun olan tutumdur (Kulaksızoğlu, 2011). Eğer çocuğun anne ve babası demokratik bir tutum içerisinde olmayıp, çocuğun bireyselliğini ifade etmesi konusunda cesartlendirmedeği bir durum söz konusu olursa çocuğun kendini toplum içerisinde ifade edemeyen, içine kapanık, ihtiyaçlarını ve taleplerini dile getirmekte güçlük çeken bir birey olarak yetişmesine neden olacağını söyleyebiliriz.

Durum böyle olunca da çocuğun yaratmış olduğu sanal bir kimlik ile kendini istediği bir konuma getirerek eksik yönlerini telafi etme girişimi içerisinde olacağını söylemek mümkündür. Polat'a (2017) göre Akıllı telefon bağımlılığı gerçek hayatlarında utangaç olan kendini ifade etmekte güçlük çeken kişilerin sanal ortamlarda herhangi bir çaba göstermeden, yüz yüze iletişime girmeden, bir ilişkinin sorumluluğunu almadan kendilerine oluşturmuş oldukları sanal kimliklerle kim olmak istiyorlarsa o olup kendilerini istedikleri konuma getirerek eksik yönlerini telafi etme çabası içerisinde olan sanal bir gerçeklik içerisindeki bireyler için bir hareket alanı sunan bir davranış bağımlılığıdır. Bu nedenle anne ve babaların çocuk yetiştirirken onların kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyan, bir birey oldukları bilincini onlara aşılardan, kabul görme, onaylanma gibi ihtiyaçlarının aile içerisinde karşılamasına olanak tanıyan bir tutum içerisinde olmaları, çocuğun bu ihtiyaçlarını akıllı telefon aracılığı ile bağlantı kurulan sosyal medya araçlarında gerçeklikten uzak bir şekilde arama ihtiyacı duymayacağından dolayı bu durum onların akıllı telefon ile geçen zamanlarını sınırlandıracaktır ve buna paralel olarak da akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin düşeceğini söylemek mümkündür. Bu ilişkilendirmeden hareketle de yapılan bu çalışmadan; psikolojik özerklik ve ebeveyn denetimi arttıkça akıllı telefon bağımlılığın azaldığına dair bir sonuç elde edilmiş olunabilir.

Araştırmadan elde edilmiş olunan, psikolojik özerklik ve ebeveyn denetimi arttıkça akıllı telefon bağımlılığın azaldığına dair sonucu farklı bir ilişkilendirme yaparak da açıklamak mümkündür. Anne baba tutumunun öznel iyi oluş düzeyine etkisi aracılığı ile akıllı telefon bağımlılık düzeyine nasıl etki ettiği konusunda bir ilişkilendirme yaparak da açıklayabiliriz. Yine yapılmış olunan bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğuna dair bir sonuç elde edilmişti. Öznel iyi oluş düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyi de düşmekteydi. Literatüre baktığımız zaman Myers ve Diener (1995)'e göre; kişinin yaşının ve içerisinde bulunduğu gelişim döneminin bireyin öznel iyi oluş durumuna etki ettiğini göz önünde bulundurursak ergenlik dönemi yaşantılarının da öznel iyi oluş durumuna etki ettiğini söylemek mümkündür. Ben-zur'a (2003) göre; ergenlik dönemi yaşantıları öznel iyi oluş durumuna etki eden bir çok yaşantı süreci içermektedir. Bunlardan bir tanesi de ebeveyn ilişkilerinde değişimdir. Bu dönem de iyimser, pozitif ergen-ebeveyn ilişkisi ergenlerin öznel iyi oluş durumuna önemli

katkı sağlar. Park (2004)'e göre ergen öznel iyi oluşuna etki eden önemli faktörlerden bir tanesi destekleyici yaklaşım sergileyen anne babaya sahip olmaktır. Joronen ve Kurki (2005)'e göre, aile ile ilgili altı faktörün ergen öznel iyi oluş düzeyine etki ettiği görülmektedir. Bunlar; Güvenli ev ortamı, aile üyesinin aileye katılımı (ait olma hissi), sevgi atmosferi, dışsal ilişkiler, açık iletişim ve aile içerisinde bir birey olarak değerli olduğu duygusunun hissedilmesi anılan faktörlerdendir. Anne-babanın ergenlerle olumlu bir iletişim içerisinde olmaları, onların özerk olarak davranışlar sergilemelerini desteklemeleri ve ergenlere karşı demokratik/izin verici tutum içerisinde olmaları aile bütünlüğü algısının ergende oluşmasını sağlar. Bu anlayışın aile üyeleri ile birlikte etkinlikler yaparak kalıcı hale getirilmesi ergenlerin öznel iyi oluş durumlarını olumlu yönde etkileyerek mutlu bireyler olmalarını sağlamaktadır (Eryılmaz, 2012). Bu literatürel bilgiler ışığında destekleyici, demokratik , bireyin kendisini ifade etmesine olanak tanıyan anne-baba tutumunun bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin de yükselmesine katkı sağladığı gözlemlenmektedir. Öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesi durumunun da akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin düşmesine etki etmekte olduğu gözlemlenmektedir. Kısacası destekleyici, psikolojik özerk anne baba tutumu çocuğun öznel iyi oluş düzeyini artırarak doğrudan olduğu gibi dolaylı yoldan da akıllı telefon bağımlılık düzeyinin düşmesine katkı sağladığını söylenebilir. Bu nedenden dolayı da yapılan bu çalışma da psikolojik özerklik ve ebeveyn denetimi arttıkça akıllı telefon bağımlılığın azaldığına dair bir sonuç elde edilmiş olunabilir.

5.1.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Ergenlerde Cinsiyet Açısından Arasındaki Farka Yönelik Sonuçlar ve Tartışma

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacı ile yapılmış olan analiz sonuçlarına baktığımız zaman cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Literatüre baktığımız zaman elde edilmiş olunan bu sonucu destekler nitelikte araştırmaların olduğu gözlemlenmektedir. (Dirik, 2016; Süler, 2016; Yücelten, 2016) tarafından yapılmış olan çalışmadan elde edilen bulgularda akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini inceleyen bir grup araştırmacı ise cinsiyet açısından anlamlı bir

farklılık olduğunu sonucu elde edilmiştir. (Çakır ve Oğuz, 2017; Doğan ve Tosun, 2016; Genç Demirağ, 2017) akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını, kadınların akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lee, Chang, Lin ve Cheng (2014) akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini; kadınların erkeklere oranla akıllı telefonu kötüye kullanım özelliğine sahip olduğu, erkelerin genellikle profesyonel iş sitelerini, kadınların ise sosyal medya sitelerini (Twitter, vb.) kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Lee ve Lee, (2017) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre de kadınların erkeklerden daha çok akıllı telefon bağımlısı oldukları, Cinsiyet farkı ile ilgili sonuçlara baktığımız zaman kadınların% 9.5'inin, erkek öğrencilerin% 5.9'unun yüksek riskli kullanıcılar olarak sınıflandırıldığı, kadınların% 33.1'inin ve erkeklerin% 22.7'sinin potansiyel olarak risk altındaki kullanıcılar olduğu ortaya konulmuştur.

Yukarda verilen araştırma örneklerinden anlaşıldığı üzere akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin cinsiyet açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşan araştırmalar olduğu gibi cinsiyet açısından herhangi bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmış olan araştırmalarında mevcut olduğu gözlemlenmektedir. Yapılmış oluna bu araştırmada, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyet açısından her hangi bir farklılık göstermediğine dair sonuç elde eden çalışmaları destekler nitelikte veri ortaya konulmuştur. Bu durumun ise akıllı telefonların yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik durumların çok fazla etkisi olmaksızın herkes tarafından ulaşılabilir olması, akıllı telefonların sahip olduğu fonksiyonların hem kadınlara hem de erkelere hitap edecek özellikte olmasından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin; kadınlar akıllı telefonları daha çok fotoğraf çekilmek ya da video kaydetmek için kullanıyorken erkeklerin ise e-mail kontrol etmek veya oyun oynamak amaçlı kullandığını söyleyebiliriz. Bu durumdan hareketle akıllı telefonlar sahip olduğu farklı fonksiyonlarla hem erkeklere hem de kadınlara hitap etme gücüne sahip olduğundan dolayı hangi cinsten olursa olsun kullanıcılarında bağımlılık yapabilecek etki ye sahip olduğundan dolayı akıllı telefon bağımlılığı cinsiyet bakımından farklılık göstermediğini söylemek mümkündür.

5.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Algılanan Aile Gelir Durumu Açısından Aralarındaki Farka Yönelik Sonuçlar ve Tartışma

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının algılanan aile gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ailelerinin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatüre baktığımız zaman elde edilmiş olunan bu sonucu destekler nitelikte araştırmaların da mevcut olduğu gözlemlenmektedir. Süler, (2016) tarafından yapılmış olan araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile gelir düzeyleri arasındaki ilişki açısından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını ortaya koymuştur. Yine literatüre baktığımız zaman akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sosyoekonomik gelir düzeyi açısından farklılık gösterdiği sonucunu ortaya koyan çalışmaların olduğu da gözlemlenmektedir. Dursun (2017)'a göre sosyoekonomik düzey yükseldikçe bağımlılık düzeyi de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselmektedir. Benzer şekilde Özer' in (2013) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada problemlili internet kullanımının ailenin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlardan da anlaşılacağı üzere akıllı telefon bağımlılık düzeyinin sosyoekonomik gelir açısından farklılık gösterip göstermediğine dair farklı sonuçlara ulaşıldığı gözlemlenmektedir. Yapılan bu araştırma sonuçları ise akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin algılanan aile sosyoekonomik geliri açısından farklılık göstermediğine dair sonuçları elde eden araştırmaları destekler niteliktedir. Bu durum akıllı telefon üretiminin gelişen teknoloji ile birlikte artması ve maliyet olarak neredeyse herkes tarafından alınabilecek maliyette akıllı telefonların olması durumu akıllı telefonların temin edilmesini kolaylaştırmış ve düşük ekonomik gelire sahip ailelerde dahil olmak üzere ergenlik çağındaki çocukların akıllı telefon sahibi oldukları gözlemlenmektedir. Hatta Carbonell, Oberst ve Beranuy (2013)' e göre, bazı anne babalar çocuklarına akıllı telefonu onları kontrol etmek ve onları "dijital çip" ile takip etmek için satın aldıklarını ifade etmektedir. Bu düşüncenin günümüzde de hangi ekonomik gelir düzeyine sahip olursa olsun birçok ebeveyn tarafından benimsenerek çocuklarına bu şekilde bir tutumla yaklaşarak onlara telefon alma konusunda gönüllü bir tutum sergilemesi ergenlerin akıllı telefon sahibi olmalarını kolaylaştırarak akıllı telefon

bağımlısı olmaya bir adım daha yaklaştırdıklarını söylemek mümkündür. Tüm bunlardan dolayı da akıllı telefon bağımlılık düzeyinin aile gelir düzeyleri bakımından her hangi bir farklılık göstermemiş olduğu düşünülmektedir

5.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Açısından Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Sonuçlar ve Tartışma

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin akademik başarıları düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç kategoriye ayrılarak değerlendirme yapılmıştır. Yapılmış olan analiz sonuçlarına göre ergenlerin algıladıkları akademik başarı düzeyi bakımından; akademik başarısı düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puanlarının hem akademik başarısı orta olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puanlarından hem de akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgudan hareketle de akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile akademik başarısı arasında negatif bir ilişki olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin akademik başarısını olumsuz etkilediği yorumunu yapmak mümkündür. Literatüre baktığımız zaman da yapılan bu araştırmayı destekleyen benzer sonuçlara ulaşmış çalışmaların olduğu görülmektedir. Lee ve Lee,(2017) tarafından yapılmış araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre; akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine literatüre (Chan ve diğ., 2015; Lepp, Barkley ve Karpinski,2014; Junco ve Cotten, 2011; Judd, 2014) baktığımız zaman akıllı telefon bağımlılığının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini ifade eden görüşlerin olduğu gözlemlenmektedir. Lepp, Barkley ve Karpinski, (2014)'e göre akıllı telefonlar en fazla öğrenciler tarafından benimsenerek kullanılmaktadır. Öğrencilerin akıllı telefonu bilinçsiz ve aşırı kullanmaları öğrencilerin akademik çalışmalara zaman ayırmasını engellediği için bu durum öğrencilerin akademik başarılarının olumsuz şekilde etkilenmesine neden olabilmektedir.

Uğur ve Koç (2015) yaptıkları araştırmaya göre akıllı telefonların eğitim ortamlarında giderek daha yaygın olarak kullanılmaya başlandığı ve çok az öğrencinin akıllı telefonları eğitim amaçları doğrultusunda kullandığını; öğrencilerin akıllı telefonları daha çok kişisel ihtiyaçlarını karşılamak, mesajlaşmak gibi ders dışı ihtiyaçlarını karşılamak amacı ile kullandıkları sonucuna ulaşımlardır. Bu şekilde öğrencilerin ders esnasında akıllı telefonları ile ders dışı işlerle vakit geçirmelerinin

ders için ayrılan vakitlerinin verimsiz geçmesine neden olduğu için akademik başarılarını olumsuz etkileyeceğini ve öğrencilerin notlarının düşmesine neden olacağını ifade etmektedirler. Öğrencilerin teknolojiyi nasıl kullandıklarının farkında olmaları önemlidir. Teknoloji doğru kullanılmadığı zaman öğrencilerin akademik performanslarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Özellikle akıllı telefonlar üzerinden anlık bildirim alınarak bunların sürekli olarak kontrol edilmesinin, anlık mesajlaşmanın ve bunlara bağlı olarak öğrencilerin okulda yürütülen akademik işlere odaklanmakta güçlük çekmesinin akademik başarıyı olumsuz etkileyebilecek önemli bir dikkat dağıtıcı olduğu görülmektedir (Junco ve Cotten, 2011). Judd,(2014)'e göre, de akıllı telefonlar aracılığı ile bağlantı kurulan çok yönlü medya araçlarının ve Facebook kullanımının önemli miktarda zaman harcanan platformlar olması nedeniyle akademik başarıyı olumsuz etkilemekte her birinin bağımsız olarak akademik başarıyı olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Meral, (2017) tarafından yapılmış olan çalışmadan elde edilen bulgulara göre de akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akademik ortalama arttıkça akıllı telefon bağımlılık puanları da düzenli olarak düştüğü gözlenmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir grup araştırmacı ise bu iki değişken arasında anlamlı fark olmadığını ifade etmektedir. Elmas, Kete, Hızlısoy ve Kumral (2015) yaptıkları araştırmaya göre, akıllı telefon kullanımının akademik başarı ile ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Akıllı telefon kullanımının öğrencilerin derslerdeki başarısına herhangi bir olumlu ya da olumsuz etkisinin olmayacağını belirtmektedir. Sadece telefonda konuşmanın öğrenciyi akademik yönden olumlu etkileyeceğini ve 20 dakikadan daha fazla telefon görüşmesi yapan öğrencilerin daha az telefon görüşmesi yapanlara oranla okul başarısı daha yüksek bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi konu alan bu çalışmaların ışığında akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı ile ilişkisinin olduğunu (Judd, 2014; Lee ve Lee, 2017; Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Meral, 2017; Uğur ve Koç, 2015) da her hangi bir ilişkisinin olmadığını (Elmas, Kete, Hızlısoy ve Kumral, 2015) ifade eden araştırmaların da olduğu gözlemlenmektedir. Nitekim zamanının büyük çoğunluğunu akıllı telefon kullanımına ayıran, ders çalışması gereken zaman dilimi içerisinde akıllı telefon ile

vakit geçiren, ödevlerini yapması ve sınavlarına çalışması gereken zamanlarda akıllı telefonun kullanımı ile meşgul olan öğrencilerin akademik başarısında düşüş yaşanacağını söylemek mümkündür. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonlarını ders esnasında da yanlarında bulundurarak anlık bildirimleri kontrol etmesi ve ders esnasında akıllı telefonlarını ders dışı amaçlarda kullanma davranışlarının öğrencilerde bölünmüş dikkat durumunun meydana gelmesine neden olacağı ve derse yeterince odaklanamayarak öğrenme davranışları üzerinde olumsuz bir etki oluşturacağı, bunun sonucunda da öğrencilerin akademik yönden başarı elde etme noktasında ciddi problemler yaşayacaklarını söylemek mümkündür. Bu nedenle araştırmalarda çoğunlukla akıllı telefonun aşırı ve bilinçsiz kullanımının akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuçlarda akıllı telefonu aşırı ve bilinçsiz kullanımının akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği sonucu destekler niteliktedir.

5.1.5. Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyinin Ebeveynlerin Birlikte ya da Boşanmış Olma Durumu Açısından Aradaki Farka Yönelik Sonuçlar ve Tartışma

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılmış olan analiz sonucuna göre, aradaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatüre baktığımız zaman elde edilmiş olunan bu analiz sonucunu destekler nitelikte bir araştırmanın olmadığı gözlemlenmektedir. Ayrıca elde edilmiş olunan bu analiz sonucunun aksini ortaya koyan bir araştırmanın da olmadığı gözlemlenmektedir. Bu durumun çocukların anne ve babasının birlikte ya da boşanmış olma durumlarına göre farklılık göstermeyeceğini söylenebilir. Ebeveynler boşanmış olsalar dahi çocuklarına karşı sorumluluklarını yerine getiriyor ve çocuklarının anne ve babası tarafından karşılanması gereken ihtiyaçlarını karşılıyorsa bu durum çocuklarının akıllı telefon bağımlısı olmalarına etki eden bir faktör olarak değerlendirmeyebilir. Fakat çocuk akıllı telefonu aşırı ve bilinçsiz bir şekilde kullanıyorsa bu durumda çocuğun anne babası birlikte ya da boşanmış olmalarına bakılmaksızın akıllı telefon bağımlılığının onlar için kaçınılmaz bir sonuç olduğu söylenebilir. Bu nedenle de yapılan bu çalışmadan ergenlerin akıllı telefon

bağımlılığı puanlarının ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılmış olan analiz sonucuna göre, aradaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Akıllı Telefon Kullanma Süreleri Açısından Aralarındaki Farka Yönelik Sonuçlar ve Tartışma

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının akıllı telefonu kullanım sürelerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılmış olan analiz sonucuna göre; akıllı telefon kullanma süreleri üç saatten fazla olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları hem akıllı telefonu 1-3 saat arasında kullanan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarından hem de akıllı telefonu 1 saatten az kullanan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde akıllı telefonu 1-3 saat arasında kullandığını belirten katılımcıların akıllı telefon bağımlılık puanlarının akıllı telefonu 1 saatten az kullandığını belirten katılımcıların akıllı telefon bağımlılık puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle akıllı telefon kullanım süresinin bağımlılığa yol açma ihtimalinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatüre baktığımız zaman elde edilmiş olunan bu sonucu destekler nitelikte araştırmaların da mevcut olduğu gözlemlenmektedir. Yapılmış olan araştırmalar (Çakır ve Oğuz, 2017; Demirağ, 2017; Dursun, 2017; Genç, 2017; Meral, 2017) dan elde edilen sonuçlara göre, bireylerin cep telefonlarına ayırdıkları süre arttıkça bağımlılık düzeyleri de istatistiksel olarak anlamlı derecede arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu durumu şu şekilde açıklanabilir; Lin ve ark. (2014)'e göre, akıllı telefon bağımlılığı teknoloji bağımlılığının bir formu olarak düşünülmektedir. Teknolojik bağımlılığı insan-makine etkileşimine dayanır ve genellikle etkileşime dayalı bu davranışın bağımlılık yapıcı, uyarıcı ve ödüllendirici özellikleri bulunmaktadır (Arısoy, 2009). Griffiths (2003)'e göre yapıldığı zamana kişiye haz veren ve ödüllendiren davranışlar bağımlılık yapmaktadır. Akıllı telefon kullanımı da kişilerin zevk alacak davranışlar yapmalarına imkan sağlayacak uygulamaları bünyesinde barındırdığı için kişilerin akıllı telefonla daha fazla vakit geçirmelerine ve bu durumun onların bağımlı bir birey olmalarına neden olduğunu söylenebilir.

Özellikle de bu bireyler araştırmamızın örneklemini de oluşturan gelişim dönemi özellikleri olarak heyecan arayışı, risk alma davranışı ve bir guruba dahi olma çabası içerisinde olan bireylerin ergenlik döneminde bulunması akıllı telefonların ihtiyaçları olan şeyleri onlara sunacak fonksiyonlara sahip olması akıllı telefon ile geçen sürenin artmasına bunu paralel olarak da bağımlılık düzeylerinde artışa neden olabilir. Çünkü Griffiths (2000)'e göre tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi davranış bağımlılığının da tolerans aşamasının olduğunu ve bu noktaya gelen bireyin yapmış olduğu davranışından ilk zamanlarda aldığı hazzı devam ettirmek için bu davranışını tekrarlama sıklığını giderek arttırmak zorunda olduğunu hissedecektir ve (Rhu ve Cho, 2015)'e göre daha yüksek kullanım süresi beraberinde daha yüksek dürtüselliği ve daha yüksek düzeyde günlük stresi getirmiş olması akıllı telefon bağımlılığının düzeyinin artışına sebep olacaktır. Bundan dolayı da akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de artacağını söylenebilir.

5.2. ÖNERİLER

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Yapılan çalışma sonucuna göre akıllı telefon bağımlılığının en önemli yordayıcısı olarak ergenlerin öznel iyi oluş durumunun olduğu gözlemlenmektedir. Bu sonuçtan hareketle de birey ne kadar mutlu ise akıllı telefon bağımlılık düzeyinde o derece düşük olabileceğini söylemek mümkündür. Bu sonucu çalışma grubumuz olan ergenlik dönemindeki bireyler açısından da değerlendirdiğimiz zaman onlar için bu durumun daha geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü ergenlik dönemini insanların yaşamının fırtınalı dönemi olarak nitelendirebiliriz. Bu dönemde bireylerde hem bedensel hem de duygusal olarak değişimler yaşandığı gözlemlenmektedir. Genellikle bu dönemin onlar için duygusal açıdan zorlayıcı bir süreç olduğunu da söylemek mümkündür. Bu nedenle ergenlik döneminde olan bu bireylerin duygularını iyileştirici etkinlikler ve önlemler alınmalıdır.

2. Yine yapılmış olan çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; psikolojik özerklik ve ebeveyn denetimi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığı görülmekteydi. Bu sonuçtan hareketle anne baba ve çocuk arasında gerçekteşen etkileşimin akıllı telefon bağımlılığının oluşum sürecinde önemli bir etkisinin olduğunu söylemek

mümkündür. Bu nedenle anne, baba ve çocuk arasında meydana gelen etkileşimde sağlıklı bir ilişkinin kurulması, çocuğa karşı demokratik bir tutum sergilenmesi, çocukların beyan etmiş olduğu fikirlerin dinlenmesi ve önemsenmesi, anne ve babaların çocukları ile içten ve samimi bir ilişki kurmaları, çocuklarına karşı sergilemiş oldukları davranışlarla onun bir birey olduğunu hissettirmeleri ayrıca çocuklarının kabul görme, onaylanma vb. ihtiyacını karşılamaları, çocukların yapmış olduğu hataları yapıcı bir dille eleştirmeleri çocuklarının psikolojik yönden güçlenmesini sağlayarak akıllı telefon bağımlılığının oluşumun da önleyici bir etki yaratacağını söylemek mümkündür. Anne babaların çocuklarıyla kurmuş olduğu sağlıklı ve çocuğun ihtiyaçlarını karşılaması yönünden tatmin edici bir ilişkinin çocukların akıllı telefon bağımlılığı problemi yaşamaması durumunda önleyici bir etkisinin olacağını söylemek mümkündür. Tüm bunlar dikkate alınarak okul rehberlik servisleri tarafından velilere bilgilendirme semineri, konferans verilebilir.

3. Akıllı telefonla geçirilen süre arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de arttığı gözlemlenmektedir. Bu durum bireylere duygusal, sosyal ve fiziksel açıdan zarar verdiği ve akıllı telefonun internet erişim imkanı sunması durumuna bağlı olarak bireylerin bir çok çevrimiçi riskle de karşı karşıya olması durumu da dikkate alınarak bu konu ile ilgili okullarda rehberlik servisi tarafından öğrencilere, velilere, öğretmenlere ve okul idaresine bilgilendirme seminerleri verilebilir. Ayrıca öğrencilerin boş zamanlarını verimli geçirmeleri ve akıllı telefon kullanım süresini azaltmak adına öğrenciler sanatsal ve sportif faaliyetlere yönlendirilebilir. Özellikle okullarda öğrencilerin sanatsal ve sportif yeteneklerini geliştirerek akıllı telefon ve benzeri teknolojik bağımlılıklardan uzak kalmalarını sağlamak adına etkinlikler düzenlenerek öğrencilerin okuldan artakalan zamanlarını bu tür faaliyetlere ayırmaları için teşvik edilebilir.

4. Akademik başarı düştükçe akıllı telefon bağımlılık düzeyinin arttığı görülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin kendilerine hedefler oluşturularak akademik başarılarını artırmaları ve zamanlarını verimli ders çalışma amacı ile kullanmaları için rehberlik çalışmaları yapılabilir.

5. Akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilere grupta psikolojik danışma yapılabilir.

5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Akıllı telefon bağımlılığı problemi ile baş etmeye yönelik psikoeğitim programı hazırlanabilir.
2. Bu çalışma öğrencileri örneklem olarak yapılmıştır. Bu çalışmanın farklı meslek gruplarından kişilerin örneklem alınarak yapılması sonuçların genellenmesi açısından faydalı olacaktır.
3. Bu araştırma da ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi ve anne baba tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma Kocaeli ilinde bulunan liselerde yapılmıştır. Bu çalışmanın Türkiyenin farklı illerinde bulunan liselerde yürütülmesi araştırmanın sonuçlarının genellenme olasılığını artıracaktır.
4. Bu araştırmanın örneklemini lise düzeyinden öğrenciler oluşturmaktadır. Farklı öğrenim düzeyinde öğrenim gören öğrenciler açısından bu değişkenlerin incelenmesi faydalı olacaktır.
5. Akıllı telefon kullanımının orta okul düzeyinde bulunan öğrenciler arasında giderek arttığı gözlemlenmektedir. Bu durum dikkate alınarak orta okul grubundaki öğrenciler üzerinden çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Alfawareh, H.M. ve Jusoh, S. (2014). Smartphones Usage among University Students: Najran University Case. *International Journal of Academic Research*, 6(2), 321-326.
- Altay, B. ve Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (3rd Edition DSM-III). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V*. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Andreassen, C. S., Hetland, J. ve Pallesen, S. (2010) The Relationship Between “Workaholism,” Basic Needs Satisfaction at Work and Personality. *European Journal of Personality*, 24, 3-17.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67
- Augner, C. ve Hacker, G. W. (2012). Associations Between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). Relation Between Depression, Loneliness, Self-esteem and İnternet Addiction. *Education*, 133(3), 283-290.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Aydoğmuş, K. (2001). *Çocuklarda Uyum ve Davranış Bozuklukları* (9. Baskı). Ana-Baba Okulu. İstanbul: Remzi Kitap Yayıncılık.

- 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.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does High Self-esteem Cause Better Performance, İnterpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Baumrind, D. (1971). Harmonious Parents and Their Preschool Children. *Developmental Psychology*, 4(1), 99-102.
- Baumrind, D. (1991). The İnfluence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Abuse. *Journal of Early adolescence*, 11(1), 56-95.
- Baumrind, D. (1966). The Effects of Authoritative Parental Control on Child Behaviors. *Child Development*, 37(4), 887- 907.
- Baykut, A. (2014). *Sosyal Medya İlgisinin Akıllı Telefon Tüketimine Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Bean, R. A. ve Northrup, J. C. (2009). Parental Psychological Control, Psychological Autonomy and Acceptance As Predictors of Self-esteem in Latino adolescents. *Journal of Family Issues*, 30 (11), 1486-1504.
- Beard, K. W. (2005) Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-being, İnternal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Research Indicators*, 57, 119-169.
- Bozkurt, S. 2013. *Telefon İcadı ve Geçmişten Günümüze Telefonun Gelişimi*. <http://www.teknokoliker.com> adresinden 02.12.2017 tarihinde erişildi.

- Bradburn N. M. ve Caplovitz E. (1965). *Reports on Happiness*. Aldine: Chicago
- Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Carbolen, X., Oberst, U. ve Beranuy, M. (2013). The Cell Phone in The Twenty-First Century: Arisk for Addiction ot A Necessary Tool. *Principles of Addiction*, 1, 901-909.
- 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.
- Chan, N. N., Walker, C., ve Gleaves, A. (2015). An Exploration of Students' Lived Experiences of Using Smartphones in Diverse Learning Contexts Using a Hermeneutic Phenomenological Approach. *Computers & Education*, 82, 96-106.
- Cho, H. Y., Kim, D. J. ve Park, J. W. (2017). Stress and Adult Smartphone Addiction: Mediation by Self-control, Neuroticism, and Extraversion. *Stress and Health*, 33(5), 624-630.
- Choi, H. S., Lee, H. K. ve Ha, J. C. (2012). The İnfluence of Smartphone Addiction on Mental Health, Campus Life and Personal Relations-focusing on K University Students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, 23(5), 1005-1015.
- Choliz, M. (2010). Mobile Phone Addiction: A Point of İssue. *Addiction*, 105(2), 373-374.
- Clark, M. ve Calleja, K. (2008) Shopping Addiction: A Preliminary İnvestigation Among Maltese University Students. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 633-649.
- Cook, R.D. (1977). Detection of İnfluential Observations in Linear Regression. *Technometrics*, 19, 15-18.
- Cook, R. D. ve Weisberg, S. (1982). *Residuals and İnfluence in Regression*. London: Chapman & Hall.

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey - Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and The Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht: Springer
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları
- Çağdaş, A. (2002). *Anne Baba Çocuk İletişimi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Çakır, G. (2015). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). The Correlation between High School Students' Loneliness Levels and Smart Phone Addiction. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 13(1), 418-429.
- Darcin, A. E., Noyan, C., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Smartphone Addiction in Relation with Social Anxiety and Loneliness among University Students in Turkey. *European Psychiatry*, 30(1), 591-599.
- Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting Style As Context: Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- De La Puente, M. P., Balmori, A. ve Garcia, P. (2007). Addiction to Cell Phones. Are There Neurophysiological Mechanisms Involved. *Proyecto*, 61, 8-12.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişken Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, Personal Striving and Subjective Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-132.

- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings and Subjective Well-being: A Nomothetic and Idiographic Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-being?. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-being: The Collected Works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, (Volume 37). The Netherlands: Springer.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective Well-being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise Öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 99-128.
- DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual). (2005). *Mental Disorders*: Washington, 886s
- Durbin, J. ve Watson, G.S. (1951). Testing for Serial Correlation in Least Squares Regression, II. *Biometrika*, 38(1-2), 159-179.
- Dursun, S. (2017). *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. Sınıf Öğrencileri Arasında Akıllı Telefon Bağımlılığının Araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished Master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Elmas, O., Kete, S., Hızlı, S. S. ve Kumral, H. N. (2015). Teknolojik Cihaz Kullanım Alışkanlıklarının Okul Başarısı Üzerine Etkisi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 49-54.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya

- Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936
- Erkoç, R. 2017. *Öz-eleştirisinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz-duyarlılık*. Yayınlanmamış yüksek lisan tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başta Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma İle Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler Öznel İyi Oluşlarını Anne ve Babaları İle İlişki Kurmak Aracılığıyla Nasıl Yükseltmektedirler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(3), 252-257.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed.). London: Sage
- Fisher, S. (1994) Identifying Video Game Addiction in Children and Adolescents. *Addictive Behaviors*, 19, 545-553
- Genç Demirağ, D. (2017). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü ve Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki ilişkinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and Implications. *Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Graney, M. J. (1975). Happiness and Social Participation in Aging. *Journal of Gerontology*, 30(6), 701-706.

- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and Computer" Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Griffiths, M. D. (2003). Internet Gambling: Issues, Concerns and Recommendations. *Journal of CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 557-568
- Griffiths, M. D. (2005). A 'Components' Model of Addiction within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Griffiths, M. D. (2012) Internet Sex addiction: A Review of Empirical Research. *Addiction Theory and Research*, 20, 111-124.
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1997). *Internalization within the family: The self-determination theory perspective*. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory*(pp. 135-161).
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (1991). The inner resources for school performance: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, 508-517
- Gross, E. 2004. Adolescent Internet Use: What We Expect, What Teens Report. *Applied Developmental Psychology*, 25, 633-649
- Güleç, G., Köşger, F. ve Eşsizoglu, A. (2015). DSM-V'te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 448-460.
- Güney, M. (1998). Ergenlik Dönemi Depresyonları. *Psikiyatri Dünyası*, 2, 41-44.
- Headey, B., Veenhoven, R. ve Wearing, A. (1991). Top-down Versus Bottom-up Theories of Subjective Well-being. *Social indicators research*, 24(1), 81-100.
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of Life Satisfaction in Children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103-111.
- Jeong, H. ve Lee, Y. (2015). Smartphone Addiction and Empathy among Nursing Students. *Advanced Science and Technology Letters*, 88, 224-248.

- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. ve Hwang, Y. (2016). What Type of Content Are Smartphone Users Addicted to?: SNS vs. Games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17.
- Jinoh, C. (2014). Analysis of Influence of Smart Phone Addiction Practice on ADHD Symptoms of Elementary School Students. *Korean Review of Crisis and Emergency Management*, 10(5), 159-178.
- Joronen, K. ve Åstedt-Kurki, P. (2005). Familial Contribution to Adolescent Subjective Well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11(3), 125-133.
- Judd, T. (2014). Making Sense of Multitasking: The Role of Facebook. *Computers and Education*, 70, 194-202.
- Junco, R. ve Cotten, S. R. (2011). Perceived Academic Effects of Instant Messaging Use. *Computers and Education*, 56(2), 370-378.
- Kahyaoğlu Sut, H., Kurt, S., Uzal, Ö. ve Özdilek, S. (2016). Effects of Smartphone Addiction Level on Social and Educational Life in Health Sciences Students. *Euras J Fam Med*, 5(1), 9-13
- Kalkan, T. (2002). www.ntvmsnbc.com/news/47601.asp?cp1=1 adresinden 05.01.2018 tarihinde erişildi.
- Kaya, M. (1997). Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 194-204.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi, Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. (Yirmi Birinci Baskı) İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayabaş, B. K. (2013). *Mobil Yaşam*. T. Volkan Yüzer ve M. Emin Mutlu (Editörler). Yeni İletişim Teknolojileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, (pp: 176-201).
- Kim, B. N. (2013). Effect of Smartphone Addiction on Youth's Sociality Development. *The Journal of the Korea Contents Association*, 13(4), 208-217.

- Ko, K. S., Lee, M. J. ve Kim, Y. E. (2012). A Research on Addictive Use of Smartphone by University Students. *Journal of Digital Contents Society*, 13(4), 501-516.
- Kocayörük, E. (2012). The Perception of Parents and Well-being of Adolescents: Link with Basic Psychological Need Satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3624- 3628.
- Koç, M. ve Gülyavaş, S. (2013). Facebook Addiction among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 279-284.
- Koob, G. F. (2006). The Neurobiology of Addiction: A Neuroadaptational View Relevant for Diagnosis. *Addiction*, 101(1), 23-30.
- Köknel, Ö.(1998). *Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship Between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of A Short Version for Adolescents. *PloS one*, 8(12), 835-858
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C. ve diğ. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8(2), 56936. doi: 10.1371/journal.pone.0056936.
- 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.
- 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.

- Lee, H. J., Chae, S. M., Bang, K. S. ve Choi, H. (2015). Relationships Among Preschoolers' Smartphone Addiction Tendency, Their Problem Behaviors, and Parenting Efficacy of Their Mothers. *Child Health Nursing Research*, 21(2), 107-114.
- Lee, C. ve Lee, S. J. (2017). Prevalence and Predictors of Smartphone Addiction Proneness Among Korean Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10-17.
- Lepp, A., Barkley, J. ve Karpınsık, 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.
- 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), 98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lindstrom, M. The Brand Age-Kasım 2016 Sayı :94
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness İs A Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189
- Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). Socialization in The Context of The Family: Parent-Child İnteraction. Handbook of child psychology: Formerly Carmichael's Manual of child psychology/Paul H. Mussen
- Menard, S. (1995). *Applied Logistic Regression Analysis: Sage University Series on Quantitative Applications in the Social Sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının Yanlızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişilik Özellikleri Bakımından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlı İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde Anne Baba Tutumu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, O. (1989). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (2.Baskı)*. İstanbul: Evrim Basım Yayın Dağıtım.
- Özyürek, A. (2004). *Kırsal Bölge ve Şehir Merkezlerinde Yaşayan 5-6 Yaş Grubu Çocuğa Sahip Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pan, Y. ve Jackson, R. T. (2008). Ethnic Difference in The Relationship between Acute İnflammation and Serum Ferritin in US Adult Males. *Epidemiology and Infection*, 136, 421-431.
- Padır, M. A. (2016). *Teknolojinin Olumsuz Etkileri*. T. Ayas ve M. B. Horzum (Editörler). Ankara: Vize Basın Yayın
- Petty, R.E. ve Cacioppo, J.T. (1996). *Attitudes and Persuasion: Classic and Contemporary Approaches*. Colarado: Westviev Press.
- IDC (2014). Smartphone OS Market Share, Q3 2014, <http://www.idc.com/prodserv/smartphone-os-market-share.jsp>. adresinden 30.11.2017 tarihinde erişildi.
- Roth, G. (2008). Perceived Parental Conditional Regard and Autonomy Support as Predictors of Young Adults' Self-versus Other-oriented Prosocial Tendencies. *Journal of Personality*, 76 (3), 513-534.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. ve Deci, E. L. (1996). *All Goals Are Not Created Equal: An Organismic Perspective on The Nature of Goals and Their Regulation*. In P. M. Gollwitzer ve J. A. Bargh (Editörler.). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* New York, NY, US: Guilford Press.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination Theory and The Facilitation of The İntrinsic Motivation, Social Development and Well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything or Is It? Explorations on The 141 Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,(6), 1069-1081
- Ryff, C.D. ve Keyes,C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*,69 (4), 719-727
- Ryu, S. I. ve Cho, I. S. (2015). Factors Affecting Smartphone Addiction among Elementary School Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(9), 6180-6189
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-being in Positive Youth Development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- 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.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *E-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi – Ejnm*,1(2), 164-220
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sakar, N. (2017). Türkiyede ve Dünyada Akıllı Telefon Pazarı. <http://www.gfk.com.tr>. adresinden 02.12.2017 tarihinde erişildi.
- Sağbaş, E. A. ve Ballı, S. (2015). Akıllı Telefon Sensörlerinin Kullanımı ve Ham Sensör Verilerine Erişim. *Akademik Bilişim Konferansı*, 4-6.
- Saris, W. E. (2001). What Influences Subjective Well-being in Russia. *Journal of Happiness Studies*, 2, 137–146.
- Sekili, M. (2015). 4.5G Nedir? 4.5G'nin Farkı Nedir? 4.5G Ne Kadar Hızlı? <https://www.mobilofon.com>. adresinden 03.12.2017 tarihide erişildi.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.

- Stevens, J. P. (2002). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences* (4th ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Singh, N., Chopra, N., ve Kaur, J. (2014). A Study to Analyze Relationship between Psychological Behavioural Factors on Whatsapp Addiction among Youth in Jalandhar District in Punjab. *Eur J Business Manage*, 37(6), 269-74.
- Süler, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şar, A. H., Ayas, T. Ve Horzum, M. B. (2015). Developing the Smart Phone Addiction Scale and its Validity and Reliability Study. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2 (1), 1-17.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Upper Sadle River: Pearson.
- Tamar Gürol, D. (2012) . Bağımlılık nedir? 28.11.2017 tarihinde <http://www.bagimlilik.info.tr> adresinden erişildi.
- Tarhan, N. (2012) . Beyin ve Davranış. Cep Telefonu Belleğimizi Bozuyor. <https://www.e-psikiyatri.com/cep-telefonu-belleginizi-bozuyor-31323>. adresinden 26.12.2017 tarihinde erişildi.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep Telefonu Problemlili Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Adaptation of Problematic Mobile Phone Use Scale to Turkish: A Validity and Reliability Study [Cep Telefonu Problemlili Kullanım (Pu) Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması]. *Medicine Science*, 3(3), 1367-1381
- Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73

- Türkiye İstatistik Kurumu, (2016). 2016 Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr>. adresinden 06.10.2016 tarihinde erişildi.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). An examination of subjective well-being and life satisfaction of students attending to universities in South Africa and Turkey. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75.
- Uğur, N. G. ve Koç, T. (2015). Mobile Phones as Distracting Tools in The Classroom: College Students Perspective. *Alphanumeric Journal*, 3(2), 57-64.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi* (27. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi .
- Yavuzer, H. (2004). *Ana-Baba ve Çocuk* (17.Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C. ve Ko, C. H. (2009). Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional İmpairment and İts Association with Depression among Adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863-873
- Yılmaz, A. (2000). Anne Baba Tutum Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 7(3), 160-172.
- Yılmaz, A. (2000). *Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne-Baba Tutumu İle Çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, K. S. (1996) Psychology of Computer Use: Addictive Use of The Internet, A Case That Breaks The Stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Yörükoğlu, A. (2002). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara, Özgür Yayınları.

Yurdağul, B. (2011). Akıllı Telefon Nedir, Ne İŖe Yarar? Dnyadaki Akıllı Telefon Kullanım Oranları ve Tcrkiye'deki Durum. <http://androidturkey.net> adresinden 02.12.2017 tarihinde eriŖildi.

Yucelten. E. (2016). *Universite Oğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İliŖisinin İncelenmesi*. YayınlanmamıŖ yksek lisans tezi, Ŗskudar Ŗniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

WEB1,http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5a7ef3af2baba9.30402979 adresinden 03. 01. 2018 tarihinde eriŖildi.

Wood, W. ve Neal, D. T. (2007). A New Look at Habits and the Habit-Goal Interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863.

EKLER

Ek 1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı; Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olunuz.

**Katkılarınız için
teşekkürler.**

- 1) **Cinsiyet:** Kız () Erkek () **Sınıf.....**
- 2) **Aile gelir düzeyinizi nasıl buluyorsunuz:** Düşük () Orta () Yüksek ()
- 3) **Akademik başarılarınızı nasıl buluyorsunuz:** Düşük () Orta () Yüksek ()
- 4) **Anne baba medeni durum:** Evli () Boşanmış ()
- 5) **Günlük olarak akıllı telefonla ne kadar vakit geçiriyorsunuz?**
- *Bir saatten az () * Bir saat ile üç saat arası () *3 saatten daha fazla ()

6. Akıllı telefonu en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz lütfen karşısını işaretleyin?

- () Konuşma () Oyun oynamak () Mesajlaşmak
- () Sosyal medya () Mobil uygulamalar () Diğerleri
-

Ek 2 Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aşağıdaki bölümde öznel iyi oluşunuzu etkileyen faktörlerle ilgili sorular bulunmaktadır. Sizden istenen, her bir ifadeyi dikkatlice okuyup size uygun olan, “kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum ve tamamen katılıyorum” seçeneklerinden **birini seçip** çarpı (X) işareti koyarak değerlendirmenizdir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde **hiç boş bırakmayınız**.

		Kesinlikle katılmıyor m	Katılmıyor um	Katılıyo m	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever				
2	Ailem beni destekler				
3	Ailem bana saygı duyar				
4	Ailem sağlıklı				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım				
6	İnsanlara karşı hoşgörülüyüm				
7	Genellikle neşeliyim				
8	Genellikle güler yüzlüyüm				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım				
10	Hayatı doya doya yaşarım				
11	Hayatı dilediğim gibi yaşarım				
12	Sevdiklerimle beraberim				
13	Sevdiklerimle yan yanayım				
14	Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm				
15	Dostlarımla beraberim				

Ek 3 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

<p>Açıklama: Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan “Hiçbir zaman, Nadiren, Bazen, Sık Sık ve Her Zaman” seçeneklerinden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.</p>		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Akıllı telefon kullanmam nedeniyle yapmam gereken işleri aksatırım	()	()	()	()	()
2	Akıllı telefon kullanmam nedeniyle derslerime yoğunlaşmakta zorlanırım	()	()	()	()	()
3	Akıllı telefonu uzun süre kullanmam nedeniyle gözlerimle ilgili sorun yaşarım	()	()	()	()	()
4	Akıllı telefonumu uzun süre kullandığım için el bileğimde ve parmaklarımda acı hissedirim	()	()	()	()	()
5	Geç saatlere kadar akıllı telefonu kullandığım için uyku sorunu yaşarım.	()	()	()	()	()
6	Birçok işimi akıllı telefonumla hallettiğim için telefonsuz hiçbir şey yapamam	()	()	()	()	()
7	Akıllı telefonun şarj sorunu nedeniyle kullanmadığım zamanlarda kendimi huzursuz hissedirim	()	()	()	()	()
8	Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissedirim	()	()	()	()	()
9	Akıllı telefonu kullanarak günün stresinden kurtulurum	()	()	()	()	()
10	Akıllı telefon kullanırken kendimi rahatlamış hissedirim	()	()	()	()	()
11	Akıllı telefon olmasaydı hayatım boş olurdu	()	()	()	()	()

12	Akıllı telefon kullanımı yaptığım en eğlenceli şey.	()	()	()	()	()
13	Akıllı telefon elimde olmadığında sinirli ve sabırsız hissedirim	()	()	()	()	()
14	Akıllı telefon kullanmadığımda dahi hep aklımda olur	()	()	()	()	()
15	Günlük hayatımda her zaman büyük sorun yaratsa bile asla akıllı telefon kullanmayı bırakmam	()	()	()	()	()
16	Akıllı telefonu kullanırken bir sorunla karşılaşırsam sinirlenirim	()	()	()	()	()
17	Evde tuvalete gitmem gerektiğinde bile, akıllı telefonumu yanımda götürürüm.	()	()	()	()	()
18	Akıllı telefonumun her zaman şarjli olduğundan emin olmak için şarj aletimi yanımda bulundururum.	()	()	()	()	()
19	Akıllı telefonum olmadan başka işlerle uğraşmak beni sıkır	()	()	()	()	()
20	Akıllı telefonumun yatağın yanında olması beni rahatlatır	()	()	()	()	()
21	Twitter ya da Facebook üzerindeki arkadaşlarımla olan görüşmelerimi kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim	()	()	()	()	()
22	Sabah uykudan uyanır uyanmaz sosyal medyayı, twitter ya da facebook'u kontrol ederim	()	()	()	()	()
23	Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek hayattaki arkadaşlarıma ya da aile bireyelerine tercih ederim.	()	()	()	()	()

24	Arkadaşlarımla sohbet etmektense akıllı telefonumu kullanmayı tercih ederim	()	()	()	()	()
25	Arkadaşlarımla beraberken bile akıllı telefonla ilgilendiğim için onlarla fazla iletişim kurmam	()	()	()	()	()
26	Aşırı akıllı telefon kullanımı yüzünden randevularımı kaçıırırım	()	()	()	()	()
27	Tam şarj olmuş akıllı telefonumun şarjı bir gün bile dayanmaz	()	()	()	()	()
28	Birçok defa akıllı telefon kullanımımı azaltmak için çabaladım fakat her defasında başarısız oldum.	()	()	()	()	()
29	Akıllı telefonu daha az kullanmalıyım diye düşünürüm	()	()	()	()	()
30	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler	()	()	()	()	()

Ek 4 Anne Baba Tutum Ölçeği

Lütfen aşağıdaki sorulara kendi **anne** ve **babanızı** düşünerek dikkatle okuyunuz. Aşağıdaki durumun anne ve babanızın davranışına ne kadar benzediğini düşünün.

Eğer **TAMAMEN BENZİYORSA** aşağıdaki cümlelerin başındaki kutunun içine **4**;

BİRAZ BENZİYORSA 3;

BENZEMİYORSA 2;

HİÇ BENZEMİYORSA 1 yazınız.

1. Herhangi bir sorunum olduğunda, eminim annem ve babam bana

	yardım ederler.
2.	Annem ve babam büyüklerle tartışmam gerektiğini söylerler.
3.	Annem ve babam yaptığım her şeyin en iyisini yapmam için beni zorlarlar.
4.	Annem ve babam herhangi bir tartışma sırasında başkalarını kızdırmamak için, susmam gerektiğini söylerler.
5.	Annem ve babam bazı konularda “ sen kendin karar ver ” derler.
6.	Derslerimden ne zaman düşük not alsam, annem ve babam kızar.
7.	Ders çalışırken anlayamadığım bir şey olduğunda, annem ve babam bana yardım ederler.
8.	Annem ve babam kendi görüşlerinin doğru olduğunu bu görüşleri onlarla tartışmam gerektiğini söylerler.
9.	Annem ve babam benden bir şey yapmamı istediklerinde, niçin bunu yapmam gerektiğini de açıklarlar.
10	Annem ve babamla her tartıştımda bana “ büyüdüğün zaman anlarsın ” derler.
11	Derslerimden düşük not aldığımda, annem ve babam beni daha çok çalışmam için desteklerler.
12	Annem ve babam yapmak istediklerim konusunda kendi kendime karar vermeme izin verirler.
13	Annem ve babam arkadaşlarımı tanırlar. .
14	Annem ve babam istemedikleri bir şey yaptığımda, bana karşı soğuk davranırlar ve küserler. .
15	Annem ve babam sadece benimle konuşmak için zaman ayırırlar. .
16	Derslerimden düşük notlar aldığımda, annem ve babam öyle davranırlar ki suçluluk duyar ve utanırım. .
17	Ailemle birlikte hoşça vakit geçiririz. .
18	Annemi ve babamı kızdıracak bir şey yaptığımda, onlarla birlikte yapmak istediğim şeyleri yapmama izin vermezler. .

Aşağıdaki her ifadenin yanında bulunan kutulardan sadece size uygun olanın içine **çarpı(X)** işareti koyunuz.

19. Genel olarak annen ve baban okul zamanı hafta içinde gece arkadaşlarıyla bir yere gitmene izin verirler mi?

Evet

Hayır

Eğer cevabınız **Evet** ise, aşağıdaki soruyu cevaplayınız.

Hafta içinde en geç saat kaç kadar gece dışarıda kalmanıza izin verilir (Pazartesi-Cuma arası)?

8:00'den önce

10:00 – 10:59 arası

8:00 – 8:59 arası

11:00 ya da daha geç

9:00 – 9:59 arası

İstediğim saate kadar

20. Genel olarak annen ve baban hafta sonları gece arkadaşlarıyla bir yere gitmene izin verirler mi?

Evet

Hayır

Eğer cevabınız **Evet** ise, aşağıdaki soruyu cevaplayınız.

Haftanın Cuma ya da Cumartesi akşamları en geç saat kaç kadar gece dışarıda kalmanıza izin verilir .

8:00'den önce

10:00 – 10:59 arası

8:00 – 8:59 arası

11:00 ya da daha geç

9:00 – 9:59 arası

İstediğim saate kadar

Annen ve baban aşağıdakileri öğrenmek için ne kadar çaba gösterirler?

	Hiç çaba gösterm ez	Çok az çaba gösterir	Çok çaba Gösterir
21 Eğer gece bir yere gittiysen nereye . gittiğini,			
22 Boş zamanlarınızda ne yaptığını, .			
23 Okuldan çıktıktan sonra ne yaptığını, .			

Annen ve babanın aşağıdakiler hakkında ne kadar bilgileri vardır?

	Bilgileri yoktur	Çok az bilgileri vardır	Çok bilgileri vardır
24 Eğer gece bir yere gittiysen nereye . gittiğini,	1	2	3
25 Boş zamanlarınızda ne yaptığını, .			
26 Okuldan çıktıktan sonra nereye . gittiğini,			

ÖZGEÇMİŞ

20 Ekim 1992 tarihinde çifiçi bir baba ve ev hanımı bir annenin çocuğu olarak dünyaya gelen Selami YILDIRIM ilköğretimini Kars ili Akyaka ilçesindeki 75. Yıl Cımhuriyet İlköğretim Okulunda tamamlamıştır. Lise öğrenimini İMKB Akyaka Lisesinde tamamlamıştır. 2014 yılında Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programından mezun oldu. Aynı yıl Konya Meram'da İbrahim Ethem İmam Hatip Lisesinde psikolojik danışman olarak mesleğe başladı. 2016 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında yüksek lisans öğrenimine başladı. Şuan Kocaeli Adem Yavuz İlk Okulunda psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır.

E-posta adresi: yldrmselami5@gmail.com