

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE ÖZ-GÜVEN ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

ANTRENMAN EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Kemalettin DİRİK

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN

İSTANBUL-2016

TEZ TANITIM FORMU

- ADI SOYADI** : Kemalettin DİRİK
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenman Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 26/02/2016
- SAYFA SAYISI** : 53
- TEZ DANIŞMANI** : Doç. Dr. Mustafa Zahit Serarlan
- DİZİN TERİMLERİ** : Öğrenciler, Ergen, Bağımlılık, Öz-Güven, Öz-Güven Düzeyi, Benlik, Özsaygı, Öz Yeterlik.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu tez, Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine yönelik, alan uygulamalı bir çalışmadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
2. Tez Danışmanı

Kemalettin DİRİK

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE ÖZ-GÜVEN ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

ANTREMAN EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Kemalettin DİRİK

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN

İSTANBUL-2016

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Kemalettin DİRİK

... /...../ 2016



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kemalettin DİRİK'in "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından İşletme anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN
(Danışman)

Üye

Doç. Dr. Ahmet AKIN

Üye

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu
onaylım.

... / ... / 2016

Doç. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde özgüven düzeyinin akıllı telefon bağımlılığıyla olan ilişkisini araştırmaktır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da öğrenim gören yaşları 13 ile 18 arasında değişen 200 (93 erkek, 107 kız) lise öğrencisi oluşturmaktadır. Bu araştırmada yöntem olarak karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Ergenlerin öz-güven düzeylerini değerlendirmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz-güven Ölçeği, 33 maddeden ve iç öz-güven ile dış öz-güven şeklinde iki alt boyuttan oluşan 5 seçenekli bir derecelendirme içermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, öz-güven düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. 10 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracı olan Ergenler için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akın, Altundag, Turan ve Akın (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı, 88 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında cinsiyet ve fiziki görünüm algısına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için "t testi" kullanılmıştır. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında yaş, gelir düzeyi, akademik başarı düzeyi ve ebeveyn davranışlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için "ANOVA" kullanılmıştır.

Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre; ergenlerin özgüven akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, ergenlerin özgüven düzeyleri üzerinde cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve fiziki algı faktörlerinin etkili olduğu, ebeveyn tutumlarının ergenlerin özgüven düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığı, akademik başarı algısı ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Öğrenciler, Ergen, Bağımlılık, Öz-Güven, Öz-Güven Düzeyi, Benlik, Özsaygı, Özyeterlik.

SUMMARY

The purpose of this study is to search the relationship between the self confidence levels of the adolescents' and smart phone addiction. The self-confidence scale, which was developed by Akin (2007) in order to measure the sel-confidence level of adolescents, consists of 33 items and a grading system with 5 options, and with two sub-categories, namely inner self-confidence and outer self-confidence. There are no antimatters in the scale. The high points obtained from the scale indicate a high level of self-confidence. Smart Phone Addiction Inventory for adolescents is a 10-item one dimensional means of evaluation. The scale is made up of a five-point Likert-type gradation with (1: strongly disagree, 2: disagree, 3: not sure, 4: agree and 5: strongly agree) . Scale's Turkish forms validity and reliability is developed by Akin, Altundag, Turanve Akin (2014).

The aim of the research is to evaluate the operation on adolescents self confidence level of the smart phone addiction. Self confidence levels and examining the increasing degree on the social concerns surrounding the use of telephone adolescents every moment of our lives, and their age, sex, has investigated how variation depending on factors. Research has primarily self confidence of adolescence and then to look at the concept stage of development and especially denial thought to be due to certain fundamental features of mobile phone addiction.

Pearson Moments Correlation Coefficient was employed in order to determine the kind of relation between adolescence and smart phone addiction. In addition, One Way Analysis of Variance and t test techniques were used in the analysis of identifying whether there were significant differences between smart phone addiction and the levels of self-confidence of the adolescents in terms of demographic variables. At the end of the research, the findings are related with the psychology counseling and guidance, and suggestions for the other upcoming studies are discussed

Key Words: Students Adolescents, Addiction, Self-confidence, Self-Confidence Level, Self, Self-Esteem, Self-Efficacy.

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET	I
SUMMARY.....	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR LİSTESİ	V
TABLolar LİSTESİ	VII
EKLER LİSTESİ	VIII
ÖNSÖZ	IX
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.2. SAYILTILAR	4
1.3. SINIRLILIKLAR	4
1.4. TANIMLAR	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
LİTERATÜR TARAMASI	6
2.1. ÖZGÜVEN VE ÖZGÜVENLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR	6
2.1.1. Özgüven.....	6
2.1.2. Benlik (Öz)	7
2.1.3. Özsaygı (Benlik Saygısı)	10
2.1.3. Özyeterlik	12
2.1.4. Güven Duygusu	14
2.1.5. Özgüvenin Önemi.....	15
2.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI	18
2.2.1. Madde bağımlılığı ve Davranışsal bağımlılık	18
2.2.2. Teknoloji Bağımlılığı	19
2.2.3. İnternet bağımlılığı.....	19
2.2.4. Akıllı telefon bağımlılığı	24
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	29
3.1 ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ	29
3.1.1. Araştırmanın Modeli	29
3.1.2. Araştırmanın Örnekleme.....	29
3.1.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	29
3.1.4. Bilgi Toplama Formu	29
3.1.5. Öz-güven Ölçeği	29
3.1.6. Ergenler için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	30
3.1.7. İşlem Ve Veri Analiz Teknikleri.....	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	31
ERGENLERİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE ÖZ-GÜVEN DÜZEYLERİ ...	31
4.1. BULGULAR	31
4.1.1. Öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	31
4.1.2. Öz-güven seviyeleri bakımından erkek ve kız öğrencilerin aralarında cinsiyete göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?.....	31
4.1.3. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından erkek ve kız öğrencilerin aralarında cinsiyete göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?.....	32
4.1.4. Öz-güven açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrenciler arasında fiziki durum algısına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?	34
4.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrenciler arasında fiziki durum algısına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?	33
4.1.6. Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından yaş aralıklarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?	34
4.1.7. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyelerine göre yaş aralıkları açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?.....	35
4.1.8. Öğrencilerin öz-güven seviyeleri bakımından ebeveyn tutumlarına yönelik anlamlı bir farklılık var mıdır?	36
4.1.9. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından ebeveyn tutumlarına ilişkin anlamlı bir farklılık var mıdır?	37
4.1.10. Öğrencilerin öz-güven seviyeleri bakımından gelir durumlarına yönelik anlamlı farklılıklar var mıdır?	38
4.1.11. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından gelir durumlarına yönelik anlamlı bir farklılık var mıdır?	39
4.1.12. Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından akademik başarı algılarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?	40
4.1.13. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından akademik başarı algılarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?	41
TARTIŞMA	42
SONUÇ	44
ÖNERİLER	46
KAYNAKÇA	48
EKLER	-

KISALTMALAR LİSTESİ

A.G.E.	:	ADI GEÇEN ESER
APA	:	AMERİKAN PSİKOLOJİ BİRLİĞİ
İ.İ.B.F.	:	İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ
S.	:	SAYFA
SS.	:	SAYFALAR
TÜİK	:	TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU
V.S.	:	VESAİRE
VB.	:	VE BENZERİ
VD.	:	VE DEVAMI



TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo-1 Öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu.....	31
Tablo-2 Öz-güven düzeyi açısından erkek ve kız öğrencilerin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu.....	31
Tablo-3 Akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından erkek ve kız öğrencilerin cinsiyet karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu.....	32
Tablo-4 Öz-güven açısından fiziki görünüm açısından memnun olmadığını belirten öğrencilerin fiziki durum algısına göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	32
Tablo-5 Akıllı telefon bağımlılığı açısından fiziki görünüm açısından memnun olmadığını belirten öğrencilerin fiziki durum algısına göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu.....	33
Tablo-6 Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından yaş aralığı farklı olan öğrenci puanlarının frekans analizleri.....	34
Tablo-7 Öz-güven düzeyi açısından yaş aralıkları farklı öğrencilerin puan karşılaştırmaları ve varyans analiz tablosu.....	34
Tablo-8 Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından yaş aralığı farklı olan öğrencilerin puanlarının betimsel istatistikleri	35
Tablo-9 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından yaş aralıkları farklı öğrencilerin puanlarının sonucunda bu puanların karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	35
Tablo-10 Öz-güven düzeyi bakımından farklı ebeveyn tutumları açısından ebeveyn tutumları farklı olan öğrenci puanlarının frekans analizleri	36
Tablo-11 Öz-güven düzeyi bakımından farklı ebeveyn tutumları açısından ebeveyn tutumları farklı öğrencilerin puan karşılaştırmaları ve varyans analiz tablosu.....	36
Tablo-12 Akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından ebeveyn tutumları aynı olmayan öğrencilerin puanlarının betimsel istatistikleri	37
Tablo-13 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi bakımından farklı ebeveyn tutumları açısından ebeveyn tutumları farklı öğrencilerin puan karşılaştırmaları ve varyans analiz tablosu.....	37

Tablo-14 Öz-güven düzeyi açısından gelir durumları farklı olan öğrenci puanlarının frekans analizleri	38
Tablo-15 Öz-güven düzeyi bakımından gelir seviyesi bakımından açısından gelir durumları farklı öğrencilerin puan karşılaştırmaları ve varyans analiz tablosupuanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu ..	38
Tablo-16 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından gelir durumları farklı olan öğrenci puanlarının frekans analizleri	39
Tablo-17 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından gelir durumları farklı öğrencilerin puan karşılaştırmaları ve varyans analiz tablosupuanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	39
Tablo-18 Öz-güven düzeyibakımından akademik başarı potansiyeli farklı olanaçısından akademik başarı algıları farklı olan öğrenci puanlarının frekans analizleri	40
Tablo-19 Öz-güven düzeyi açısından akademik başarı algıları farklı öğrencilerin puan karşılaştırmaları ve varyans analiz tablosupuanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	40
Tablo-20 Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri bakımından akademik başarı algıları farklı olan öğrenci puanlarının frekans analizleri	41
Tablo-21 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından akademik başarı algıları aynı olmayan öğrencilerin puan karşılaştırmaları ve varyans analiz tablosupuanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	41

EKLER LİSTESİ

EK-A: Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.....A-1



ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince değerli katkılarından dolayı İstanbul Gelişim Üniversitesinin değerli akademisyenlerine; sağlık takiplerinin devam etmesi nedeniyle değişiklik değişiklik yapılan önceki danışmanım sayın hocam Prof. Dr. Ali Osman ÖZCAN'a; ve bu süreçte tez danışmanlığımı üstlenen, deneyimleriyle destek veren sayın Doç. Dr. M. Zahit SERARSLAN'a ve tez savunmam da katkılarını esirgemeyen Sakarya Üniversitesi Psikoloji A.B.D öğretim üyesi Doç. Dr. Ahmet AKIN hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Kemalettin DİRİK



GİRİŞ

Dünyada her geçen gün ruhsal problemler çoğalmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalarda hem psikologların hem de psikiyatrların dikkatlerini çeken önemli bir problem bulunmaktadır: o da kişilerin kâfi düzeyde kendilerine güvenlerinin olamamasıdır. Kişinin özgüven seviyesini aile, çevre, eğitim düzeyi sosyo-ekonomik durum gibi pek çok değişken belirleyebilmektedir. Özgüven eksikliği çağımızda ruhsal, duygusal, sosyal problemlerin ana sebebidir. Ailenin ve arkadaş çevresinin özgüven düzeyinin yüksek ya da düşük olması Özgüven oluşumunda önemli etki sebebi olarak görülmektedir. Yaşadığımız aile ortamı ve çevrenin demokratik ya da otoriter olması özgüven bakımından çok belirgin birer etkidir. Ayrıca özgüven sonradan da öğrenilebilir. Böylece kişi ailesinin ve çevrenin özgüven düzeyi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilir veya ortadan kaldırabilir. Bu araştırmanın amacı akıllı telefon bağımlılığının bireyin ruhsal, duygusal ve sosyal gelişimini yani bir diğer deyimle özgüvenini nasıl etkilediğini tespit etmektir. İnternetin dünyada ve ülkemizde kullanılmaya başlaması ve hızlı bir şekilde yaygınlaşması günümüz insanının yaşamının önemli bir bölümünü yer aldığı görülmektedir.

İnsanlar teknolojinin ve internetin sağladığı kolaylıklar ve imkânlar sayesinde istedikleri bilgiye büyük bir hızla ulaşabilmektedirler. Son zamanlarda teknolojinin sağladığı bu imkânların çok ta iyi olmadıklarının ve her seferinde yarardan çok zarar getirdiklerinin farkına çok net bir şekilde varılıyor. Başta ergenler olmak üzere her yaştan insanın, buldukları ortamlarda ellerinden telefonlarını düşürmedikleri ve gerçek hayatla bağlantı kurmak yerine ellerinin altındaki sanal dünya yoluyla kendilerini ifade ettikleri de dikkat çekmektedir. Gençler eğlenmek, rahatlamak veya sosyal etkileşim amaçlı internet kullandıkları gibi stresten kaçma, içinde bulunulan zamandan uzaklaşma, gerçek hayattan kaçma ve serbest olma gibi nedenlerden dolayı da internet kullanmayı tercih etmektedirler. Geliştirici olmayan ve amacı dışında gereğinden fazla kullanıldığında zararları olabilecek bu amaçlar zamanla problemleri kullanıma dönüşmeye başlamaktadır¹.

Çağımızda internetin meydana gelme nedeni insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırmak aynı zamanda bilgi paylaşımını kolaylaştırmaktır. Fakat bunun

¹Tuncay Ayaz, Özlem Çakır, "Mehmet Barış Horzum, Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Kastamonu, 2011, 439-448, s. 443.

sonucunda iletişimde problemler ve patolojik belirtiler meydana gelmiştir. Günüümüzde en fazla uzak doğu ölkelerinde internetin fazla kullanımı ve internet bağımlılığının sonucunda meydana gelen zorlanma ve patolojik problemlerin giderilmesine yönelik araştırmacılar birçok terapi teknikleri geliřtirmektedirler².

Çalışma dört ana bölüm olarak planlanmıştır;

Birinci bölümde, araştırmanın problemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlar vb., konularına yer verilmiştir.

İkinci bölümde, benlik (z),özsaygı (benlik saygısı), zyeterlik, zgven, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık,teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı, vb., konularına yer verilmiştir.

nc bölümde, "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle z-Güven Arasındaki İlişkilerin eşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlığı ile yapılan araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, işlem veri analiz teknikleri, vb., konulara yer verilmiştir

Dördüncü bölümde, çalışmanın bulguları ve istatistiksel sonuçlar ile ilgili değerlendirmeler yapılarak veriler ilgili tüm tarafların yararına sunulmuştur.

²http://www.cappsy.org/archives/vol1/no1/cap_1_6.pdf (Erişim Tarihi: 21.03.2016).

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven düzeyleri arasında demografik değişkenler açısından anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin öz-güven seviyeleri bakımından erkek ve kız öğrencilerin cinsiyet açısından aralarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından erkek ve kız öğrencilerin cinsiyete açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

Öz-güven açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrenciler arasında fiziki durum algısına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Akıllı telefon bağımlılığı açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrenciler arasında fiziki durum algısına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından yaş aralıklarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından yaş aralıklarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından gelir durumlarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından gelir seviyelerine göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından akademik başarı algılarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından akademik başarı algılarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

1.1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkileri ve ergenlerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, cinsiyet, yaş, fiziki görünüm algısı, ebeveyn tutumları, gelir durumu ve akademik başarı algıları açısından nasıl farklılaştığını incelenecektir.

1.1.3. Araştırmanın Önemi

Gençlerde akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması, bu bireylerin internet aracılığıyla sosyalleşmeleri ve bilgi sahibi olmaları, internetin kişinin hayatında olmazsa olmaz bir hale dönüşmesi çok fazla probleme neden olmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda gözlemlenen bulgular ergenlerin kontrol dışı akıllı telefon kullanımlarının ne gibi problemler ve sonuçlara neden olacağını belirlemektir. Bu bulguların neticesinde bireylerin aileleri ve özellikle eğitimciler dikkate alması, bağımlılığa neden olan telefon uygulamalarının kontrol dışı kullanımında alınacak tedbirlerin neler olabileceği konusunda öneriler bu çalışmada bulunacaktır. Bu araştırmanın verileri, akıllı telefon kullanımının, bağımlılığa dönüştüren bazı kullanım alışkanlıklarını belirlemek ve aynı zamanda özgüven ve özsaygı ile olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Yapılan diğer çalışmalara göz atıldığı zaman aşırı akıllı telefon kullananların özsaygı düzeylerinin düşük olduğu fark edilmektedir.

1.2. SAYILTI LAR

Araştırmanın sayıtlıları; ergenlerin kendilerine sorulan sorulara samimi cevaplar verdiği öngörülür.

1.3. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma;

1. İstanbul İlinde Başakşehir Özel Nev okulunda okuyan 200 sayıdaki öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır,
2. Elde edilen veriler Öz-güven Ölçeği ve Ergenler için Akıllı Telefon Ölçeğiyle sınırlıdır.

1.4. TANIMLAR

Bu araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıdaki gibidir:

Öz-güven: kişinin herhangi bir şeyi başarılı bir şekilde yerine getireceğine dair inancı ve kişinin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesidir³.

Akıllı telefon bağımlılığı: Bireyin diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi akıllı telefonu kontrolsüz biçimde kullanması, bu yüzden günlük aktivitelerini ihmal etmesi ve sürekli akıllı telefonunu kontrol etmesidir.



³ Deborah Feltz, "Self Confidence and Sport Performance", *Exerciseand Sports Science Reviews*, 1988, 16, 423-458, s. 435.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. ÖZGÜVEN VE ÖZGÜVENLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

2.1.1. Özgüven

Öznel bir olgu olan özgüven kişinin en temel özelliklerinden birini oluşturmaktadır. Bu özellik dış faktörlerin etkisi ile oluşan, bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmelerin sonucunda şekillenmesidir⁴.

Özgüvenin birçok tanımı yapılmıştır. Özgüven kişinin kendi yetenek, yargı, güç ve kararlarına güvenmesidir. Bundan dolayı bireyin kişisel ve sosyal hayatında çok önemli bir rol oynar (Felts, 1988). Özgüven bireyin tutum, tavır ve davranışlarını belirleyen, kendisiyle ilgili duygu, düşünce değerlendirmelerinin sonucunda, kendisinden memnun olup olmamasından meydana gelen insan özünün ya da kişiliğin bir parçasıdır⁵.

Özgüven; dış güven ve iç güven olarak iki bölümden oluşmaktadır. İç güven pozitif düşünceleri içeren kişinin kendisiyle özdeşleşmiş olmasıdır. Bu, kişinin kendisinden memnun kalması, kendisiyle barışık olması ve kendisini sevmesine dair inançlardır. Kendine saygı, kendini sevmek, kendini tanıma, kişinin kendisine belirgin hedefler koyması ve olumlu düşünmesi iç güvenin en temel unsurlarıdır. Kişi ilk önce kendini severse o zaman kendini iyi tanımaya başlar. Kendini seven kişiler kendileriyle barışıktırlar ve kendilerine karşı güven duyarlar, kendine güven duyan kişiler, kendilerine belirgin hedefler koyarlar, belirgin hedefleri olan kişiler kendilerine ve geleceklerine olumlu bakarlar. Dış güven ise iletişimi, kişinin kendi duygularını, tavırlarını ve davranışlarını kontrol edebilmesidir⁶.

Kişiler hem iç hem dış özgüveni farkında olmadan kullanmaktadırlar. Özgüven başarıyla ilişkilidir. Bir işe karşı pozitif düşüncelerimiz varsa o işi yapmak için gerekli

⁴Kenneth Hambly, **Özgüven**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2003, s. 22.

⁵Hambly, a.g.e., s. 22.

⁶Erdem Akagunduz, **İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı**, Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, İstanbul, 2006, s. 36-37.

motivasyonumuz olacaktır, oysa negatif düşüncelerimiz varsa o işi yapmak için motivasyonumuz azalacak ve o işte başarılı olma oranımız düşecektir⁷.

2.1.2. Benlik (Öz)

Özgüven ile ilgili olan birçok kavram vardır. Bunlardan biri öz ya da benliktir. Benlik doğuştan gelen ve dış faktörlerin etkisiyle oluşan bireyin gizil güçlerinin yapı almasıdır⁸. Mosak (1954) bireyin benlik kavramının “kendim hakkında inandığım şeyler” olarak ifade etmiştir⁹.

Adler (1912)'de ideal benlik terimini ortaya koymuştur. İdeal benlik kişinin bir mevkiye sahip olması için nasıl olması gerektiğini ya da hangi özelliklere sahip olması gerektiğinin inancıdır. Benlik ve ideal benlik arasında eğer bir uyumsuzluk yaşanırsa, kişinin aşağılık duyguları ortaya çıkar (“Boyum kısa; uzun olmalıyım”; “Hayat tehlikeli; ben güçsüz ve yardıma muhtacım”). Ahlaki inanışlar aşağılık duygusuna yol açan faktörlerden biridir. Bu inanışlar benlik kavramı ve etik inanışlar arasındaki uyumsuzluktan meydana gelir (“Ben yalan söylüyorum; kişi her zaman doğruyu söylemelidir”). Bundan dolayı, suçluluk duygusu aşağılık duygusunun yalnızca bir çeşididir.

Adler (1964) kendiliğın nasıl etkilendiğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Birey her zaman sanıldığı gibi, kendini dışarıdaki dünya ile önceden belirlenmiş bir tavırla ilişkilendirmez. Kendini her zaman kendiyle ilgili yorumlarına ve var olan problemine göre ilişkilendirir. Dış dünya ile olan ilişkisini belirleyen şey, hayata karşı takındığı tavidir. ¹⁰”

Ellis (1977) kişilerin dış etkenlerden kolayca etkilendiklerini şöyle belirtmiştir: “İnsanlar erken çocukluk dönemlerinde kolaylıkla ailelerinden etkilenirler ve yıllarca süren bir psikoterapi gibi bazı müdahaleler, bu telkine açıklıklarını bıraktırıp, insanları daha bağımsız düşünebilir hale getiremediği sürece, hayatlarının geri kalan kısmını hep birilerinden etkilenir vaziyette geçirirler”. Ellis (1977)'e göre insanlar sosyal

⁷Gaellindenfield, **Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme**, Hyb Yayıncılık, İstanbul, 2004, s. 70.

⁸egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/download/5353/1509 (Erişim Tarihi: 12.03.2016).

⁹Raymond J. Corsini, Danny Wedding, **Modern Psikoterapi Teknikleri**, Kaknus Yayınları, İstanbul, 2011, s. 230.

¹⁰Ilkay Kasatura, **Kişilik ve Özgüven**, Evrim Yayınevi, İstanbul, 1998, s. 90.

gruaplarda yetiştikleri için, hayatları boyunca diğer insanları etkilemek için, onları tatmin etmek, onların onaylarına ve beklentilerine göre yaşamak ve onların gösterdiklerinden çok daha iyi bir performans göstermeye çalışmak için yaşarlar. Ellis kişilerin “egolarını tatmin etmek” için yaşadıklarını ve yaşadıkları sürece “kimlik arayışı” içerisinde olduklarını veya “ben merkezci” olduklarını belirtmiştir¹¹.

Kişiler bütün hayatları boyunca “çocukça” veya “insanca” davranır ve düşünürler. Sadece gerçekten bir çaba sarf ettiklerinde “olgun” bir davranış sağlayabilirler¹². Abraham Maslow ve Carl Rogers insanın kendini gerçekleştirme kapasitesi olmadığını inkar etmezler. Kişinin böyle bir kapasiteye sahip olduğunu bunların güçlü ve doğuştan gelen bir eğilim olduğunu ama kişiler kendilerini çoğunlukla, doğuştan gelen ve sonradan kazanılmış olan kendilerine zarar verme yöntemleriyle hayal kırıklığı yaşattıklarını ifade etmişlerdir¹³.

Kasatura (1998), benlik kavramıyla ilgili bir bakış açısı sunmuştur. Benliğin bireyin kendisini anlayış biçimi olduğunu belirtmiştir. Kişinin kendisine nasıl bir değer verdiği ve kendisiyle ilgili kafasında oluşturduğu görünümle kişi kendi benliğini oluşturur. Bu durumun kalıtsal özelliklere bağlı olmadığını, anne ve babanın çocuklarına karşı davranışlarıyla ilk şekillerini almaya bağladığını belirtmiştir. Benlik gücünün yeteri kadar gelişebilmesi ve özgüvenin oluşabilmesi için, anne baba ve çocuk arasında olumlu bir iletişim kurulması gerekmektedir¹⁴.

Bireyler kendi benlik kavramlarıyla düşündüklerinde, davrandıklarında, kendilerini güvenli ve yeterli hissederler. Kişinin düşünceleri, davranışları, kendilerini değerlendirmelerinin sonucunda kendilerine verdikleri rolden farklı olduğunda ve bireyler istediklerinin dışında davranmaya zorlandıklarında kendilerine olan güvenleri zedelenir. İnsanın doğası, benlik kavramına uygun ve tutarlı bir biçimde davranma eğilimindedir. Bireylerin benlik kavramları öğrenmeler ve çevreyle ilişki kurma yolu ile oluşur. Olgunlaşma ve yeni öğrenmeler sonucu değişip gelişebilir. Özoğlu (1976) benlik kavramını bireyin “algıladığı benliği”, başkalarının onu nasıl değerlendirdiklerine

¹¹<http://www.worldcat.org/title/overcoming-procrastination-or-how-to-think-and-act-rationally-in-spite-of-lifes-inevitable-hassles/oclc/19026305> (Erişim Tarihi: 12.03.2016).

¹²Corsini, Wedding, a.g.e.,ss. 201-203.

¹³JerryBurger, *Kisilik*, KaknusYayinlari, Istanbul, 2004, ss. 50-52.

¹⁴ Kasatura, a.g.e.,s. 61.

dair inanışlarını içeren “başkalarının gözündeki benliği” ve gelecekte olmak istediği “ideal benliği” olarak üçe ayırmıştır¹⁵.

William James kişinin benlik ve benlik saygısı kavramlarını geliştiren ilk psikolog olduğu görülmektedir. James'e göre benlik kişinin kendisidir. Kişinin her özelliği onun benliğini oluşturur. Kişinin vücudu, özellikleri, yetenekleri, sahip olduğu şeyler, arkadaşları, ailesi bunlar kişinin benliğinin parçalarını oluşturmaktadır. James'e göre benlik “özne ben” ve nesne benden oluşur. Özne ben kişinin kendini nasıl değerlendirdiği ve kendini algılama şeklidir. Nesne ben bireyin başkaları tarafından bilinen yönüdür¹⁶.

William James benliğin dört yönü olduğunu savunmaktadır.

- 1.Maddesel Benlik (Material Self),
- 2.Sosyal Benlik (Social Self)
- 3.Ruhsal Benlik (Spiritual Self) 4.Saf Ego (Pure Ego)

Maddesel benlik bireyin kendisini sahip olabildiği şeyler olarak algılamasıdır Sosyal benlik, kişinin sosyal yaşamı içinde taktığı birçok maskeye uygun olarak davranmasıdır. Ruhsal benlik, bireyin sahip olduğu yetenekler, ilgiler tutumlar ve bunları kendince derecelendirme şeklidir. Son olarak saf ego bireyin kendisini sahip olduklarından ayrı tutabilmesidir¹⁷.

Benlik kavramı Carl Rogers'ın “Fenomenolojik Benlik Kuramında” çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu kuramda her birey kendisinin merkez olduğu bir evrende yaşadığını belirtmiştir. Herkesi etkileyen kesin bir gerçeğin olmadığını fakat kişinin kendisine özgü gerçek olan olguları vardır. Bireyler çevrelerini nasıl algılıyorlarsa ona göre davranırlar ve algılanan çevre bireyin gerçek çevresidir.

Gerçek herkes için kendine özgüdür. Kişilerin farklı birer benliğinin olması, kişilerin birbirinden farklı tepkiler göstermeleri, çevrelerini farklı olarak algılamaları ve farklı yorumlamalarından kaynaklanmaktadır. Rogers'ın ifadesi ile benlik, bireylerin

¹⁵Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik, Psikolo* Kitabevi, İstanbul, 2006, ss. 51-52.

¹⁶ Sema Çiğdemoğlu, Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006, s. 12, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁷ Öznur Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar*, Lotus Yayınları, Ankara, 2005, ss. 33-46.

kendilerine dair algılamalarının düzenlenmiş halidir ve bireyin davranış biçimini düzenlememekle birlikte kişinin bilinç algılarının göstergesidir. Kişi ne kadar değişmiş olsa da kendisinin değişmediğini savunan içsel bir düşünceye hakimdir. Benlik bilinçli olmakla birlikte, algı ve deneyimlerin birleşmesinden oluşur¹⁸.

Maslow'a göre benlik kavramı ve benlik saygısı kişinin kendini gerçekleştirmesidir. Maslow bireyin ihtiyaçlarını beş grupta toplayarak ihtiyaçlar hiyerarşisini oluşturmuştur. Bu ihtiyaçlar:

1. Temel fizyolojik ihtiyaçlar,
2. Güvenlik ihtiyacı,
3. Ait olma ve sevgi ihtiyacı,
4. Saygı ve statü ihtiyacı,
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı.

Maslow'a göre kişi alttaki bir ihtiyacı gidermeden bir üst düzeye çıkamamaktadır. Bunun sonucunda bir insanın benlik saygısına ulaşabilmesi için öncelikle alttaki ihtiyaçlarının giderilmesi aynı zamanda kabul görüp, koşulsuz sevilmesi gerektiğini belirtmiştir¹⁹.

2.1.3. Özsaygı (Benlik Saygısı)

Bireyler yaşamlarında hem kendilerine hem de kendilerinin dışındaki varlıklara karşı olumlu ya da olumsuz tutumlar sergilerler. İnsanların kendi benliklerine yönelik sergiledikleri tutumlara özsaygı denir. Özsaygı, 'benliğin olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmesi' şeklinde ifade edilir. Özsaygı, durağan olmayan dinamik bir yapıdır²⁰.

Özsaygı birçok psikolojik yapıdan etkilenmektedir. Ayrıca çok sayıda psikolojik yapıyı da etkilemektedir. Örneğin; bireyin sahip olduğu özsaygı düzeyi, bireyin daha olumlu toplumsal ilişkilere yönelmesine, bireyin daha başarılı olmasına daha yüksek

¹⁸ Ersin Altıntaş, Mücahit Gültekin, *Psikolojik Danışma Kuramları*, Aktüel Yayınları, İstanbul, 2005, s. 23.

¹⁹ Bilge Kocaarslan, Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

²⁰ Anna Rosenberg, "The association between self esteem and anxiety", *Journal of Psychiatric Research*, 1962, 135-152, s. 142.

düzye de kontrole sahip olmasına ve daha az depresyon yaşamasına, daha çok mutlu olmasına yardımcı olur²¹.

Özsaygı, bireyin kendine saygı duyması, kendine güven duyması, kendini benimseyip değer vermesi, kendini onaylaması ve değerli bulmasıdır²². Kişi özünü bir nesne olarak değerlendirmesi sonucunda, kendisi hakkında vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. Benlik saygısı, öz saygı, kendine saygı gibi terimlerle ifade edilen bu tutum, kendini önemli bir kişi olarak görme, kendini kabul etme gibi kavramlarla betimlenen yada bu kavramları içeren bir üst kavram olarak belirtilmektedir²³.

Kulaksızoğlu (2006)'na göre özsaygı, bireyin benliğini beğenme derecesidir. Benlik saygısı benliğin duygusal yanıdır. Coopersmith'in tanımına göre özsaygı bireyin kendi benliğine yönelik yaptığı ve alışkanlık olarak sürdürdüğü değerlendirmesidir.

Bireyin kendi benliğini onaylayan ya da onaylamayan tutumları ile bireyin kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli bulması ya da bunun tam tersi kendini yeteneksiz, önemsiz ve başarısız bulması bireyin kendisine karşı yaptığı özsaygısının değerlendirmeleridir. Özsaygısı düşük olan bireyler, kendilerini değersiz çoğu zaman çaresiz ve zayıf olarak algırlar. Yüksek özsaygıya sahip bireyler ise sosyal ortamlarda daha aktif ve kendilerini daha etkili şekilde ifade etmektedirler. Rosenberg'e göre özsaygı benliğe yönelik olumlu ya da olumsuz tutum olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca benlik saygısı bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi yaptıklarından memnun kalma duygusuyla eşdeğer tutulmaktadır. Rosenberg, yüksek düzeyde özsaygı, kişinin kendini değerli hissetmesi olduğunu ifade etmiştir. Düşük özsaygı ise bireyin kendisini değersiz hissetmesidir²⁴.

Benlik saygısı yüksek düzeyde olan kişilerin, kişilerarası ilişkilerde daha toleranslı oldukları, daha bağımsız davranabildikleri, fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, grup etkileşimlerinin daha fazla olduğu, yaşamı daha anlamlı buldukları, daha

²¹ Sinem Tarhan, Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1995, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

²² Atalay Yörükoğlu, **Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar**, Özgür Yayınları, İstanbul, 1990, ss. 55-57.

²³ Kuzgun, a.g.e., s. 35.

²⁴ Çiğdemoğlu, a.g.e., s. 23.

iyi öğrenci oldukları, daha az kaygılı ve depresif oldukları, iş yaşamında bağımsızlığa değer veren, yarışmaya açık ve başarılı olmayı istedikleri belirtilmiştir²⁵.

Düşük özsaygıya sahip olan kişiler ise kendilerini yetersiz ve değersiz görmektedirler. Kendilerine ve diğer insanlara güvenmezler ve insan ilişkilerinde yetersizdirler. İncinme kaygıları vardır. Bundan dolayı da yakın ilişkiye girmezler, sevgi ve dostluk ilişkilerinden kaçınırlar. Kaygı düzeyleri oldukça yüksektir²⁶.

Özsaygı insanın kişisel becerilerinin oluşturduğu bir işlev olarak ortaya çıkmaktadır. Bu düşünceden yola çıkarak benlik saygısı; yeterlilik, kendine güven ve saygının harmanlanmış hali olduğunu düşündürmektedir. Bu ifadeye göre, benlik saygısı yeterlik ve başarıdan türemiştir ve bunların birleşimiyle kişi daha fazla başarıya ulaşmaktadır. Özsaygı, fikirlerimiz, hislerimiz ve yaptıklarımız ile etrafımızda bulunan kişilerin yaşamları üzerinde etkili bir tutum olarak görünmektedir²⁷.

Kişinin özsaygısı iç ve dış kaynaklardan etkilenmektedir. Bu etkilenme her bireye farklı yansıtılır. İç kaynaklı özsaygıda birey, kendine olan güven ve sevgisini kendinden almaktadır. Dış kaynaklı öz saygıda ise kişi kendisini sürekli başkalarının gözünde değerlendirerek algılamaktadır²⁸.

2.1.4. Özyeterlik

Öz-yeterlik Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramında öne çıkan önemli bir kavramdır. Kişilerin bir durum ile başa çıkabilmeleri için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine dair bireysel yargılardır²⁹. Öz-yeterlik, kişinin bir işi başarması için

²⁵ Haluk Yavuzer, **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002, ss. 72-74.

²⁶ Ceren Nilgün Çetin, İlköğretim 4. Sınıf Öğrencilerinin Empati Beceri Düzeylerinin Ana-Baba Tutumları ve Özsaygı ile İlişkisi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008, s. 21, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

²⁷ Alim Kaya, Mesut Saçkes, **Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi**, Pegema Yayıncılık, 2005, 1-41.

²⁸ Cengiz Güleç, **Kültür ve Psikiyatri**, HBY Yayıncılık, Ankara, 2002, s. 91.

²⁹ Hande Derbedek, İlköğretim Okul Müdürlerinin Öğretimsel Liderlik Özelliklerinin Öğretmenlerin Öz Yeterlikleri Üzerindeki Etkileri (Bursa İli Örneği), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008, s.36, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

veya bir hedefe ulaşması için gerekli becerilere sahip olduğu inancıdır. Başka bir deyişle öz-yeterlik, kişiden beklenen rolleri, kişinin oynama gücüdür³⁰.

Öz-yeterlik bireyin yeteneklerinden çok bu yeteneklere olan inancıdır³¹. Öz-yeterliğin önceki deneyimler, dolaylı yaşantılar, olumlu dönütler gibi durumlardan beslenmektedir³². Ayrıca öz-yeterliğin etkinliklerin seçimi, güçlüklerle mücadele, çaba gösterme ve performans üzerine yoğunlaştığı görülmektedir³³.

Öz-yeterlik, bir işteki belirli bir görevi yerine getirebilmek için bir kişinin kendi yeteneklerine olan inancını ifade etmektedir. Özyeterlik bireyin kendisi hakkında sahip olduğu inanç olarak tanımlanmaktadır. Bu inanç bireyin herhangi bir görevi yerine getirebilmek bakımından kendini ne seviyede yeterli gördüğü olarak tanımlanır. Bu olgu kişinin yeterlilikleri bakımından yaptığı geniş çaplı bir değerlendirme ve kanıt neticesinde oluşmaktadır.

Birey, içinde bulunduğu durumun gerekliliklerine bir cevap bulabilmek amacıyla sahip olduğu kişilik özelliklerini, yetenek ve becerilerini, bilgi ve deneyim düzeyini, konsantrasyon seviyesini ölçmektedir. Kişi bir görev ya da durum için yeterli olduğuna inanırsa, harekete geçebilir. Kişinin bu inancı, "öz-yeterlidir"³⁴.

Sosyal-bilişsel analize göre özyeterlik bir işi yapamama inancıyla bağlıdır. Bandura (1977), kişilerin kendi davranışlarını değiştirmemelerinin en büyük nedeni onların gerçekten değişmek için kesin bir karar vermedikleri ve bunun için gereken çabayı göstermediklerini ifade etmiştir.

³⁰ Bahar Varol, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz Yeterlilikleri (Niğde Üniversitesi Örneği) , Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007, s. 65, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

³¹ Buket Akkoyunlu, Feza Orhan ve Aysun Umay, "Bilgisayar Öğretmenleri için "Bilgisayar Öğretmenliği Öz-Yeterlik Ölçeği" Geliştirme Çalışması", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2005, 29, 1-8, s. 3.

³² Fatma Yıldırım ve İnci Özgür İlhan, "Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2010, 21, 4, 301-308.

³³ Petek Aşkar, Aysun Umay, "İlköğretim Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilgisayarla İlgili Öz-Yeterlik Algısı", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2001, 2, 1-8, s. 2.

³⁴ Emine Kesgin, Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik Düzeyleri İle Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Denizli İli Örneği), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, s. 33, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

Bandura sonuç beklentileri ve ikna beklentileri arasında bir ayırım yapmıştır. Sonuç beklentisi kişilerin eylemlerinin belirli bir sonuca yol açmakta ne derece başarılı olacağına dair beklentileridir. İkna beklentisi, kişilerin hedef belirlediği bir sonucu elde etmekte ne derece başarılı olacaklarına dair inançlarıdır. Genel olarak baktığımızda, bir işin olacağına inanmakla, kişinin gerçekleştirebileceğine inanmak arasındaki farktır. İkna beklentisini ve sonuç beklentisini karşılaştırırsak, sonuç beklentisi kişinin davranışını daha iyi kestirebildiğini söyleyebiliriz. İnsanlar problemleriyle başa çıkmaları için çaba harcamaları ve çabalarında ne kadar ısrarcı oldukları, böyle bir değişimi yapabileceklerine ne kadar inandıklarıyla belirlenmektedir³⁵.

Pajartes'e göre öz-yeterlik, insanların düşünce biçimlerini ve duygusal tepkilerini etkilemektedir. Özyeterliği yüksek olan bireyler, zorluk düzeyi yüksek olan çalışmalarla karşı karşıya kaldıklarında daha rahat ve verimli olabilirler. Özyeterliği düşük olan bireyler ise yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğuna inanırlar³⁶.

2.1.5. Güven Duygusu

Maslow insanları hayvanlardan ayıran özelliğin güven, ait olma, saygı gibi ihtiyaçlarının olduğunu ve bu ihtiyaçların kültürel ortamlarda karşılanabileceğini belirtir. Maslow'a göre fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasını, kişinin kendini güvende hissetme ihtiyacı takip etmektedir³⁷.

Erikson, kişi psikolojisinin sağlıklı olması bakımından temel güven duygusunun ön koşullardan biri olduğunu belirtmiştir. Bu bakış açısına göre güven insan hayatında deneyimlerle elde edilen ve çokça kullanılan bir tutum şeklidir³⁸.

³⁵Burger, a.g.e., s. 53.

³⁶Derbedek, a.g.e., s. 34.

³⁷ Abraham Maslow, *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler*, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 1996, s. 80-82.

³⁸ Ahmet Arslan, Aylin Tutgun Ünal, "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Amaçlarının İncelenmesi", *International Journal of Human Sciences*, 2013, 10, 1, 182-201.

Covey'e göre güven oluşturmak isteyen kişilerin sorumlulukları³⁹; Bireyi anlamak, verilen sözleri tutmak, beklentileri netleştirmek, kişisel bütünlük sergilemek, özürdilemek, küçük şeylerle ilgilenmek şeklindedir.

Güven düzeyi yüksek olan ilişkilerde iletişim daha rahat, çabuk ve etkili olurken, Güven düzeyi az olan ilişkilerde her kelimeye dikkat edilir ve politika yapma gibi kişiyi yıpratıcı durumlara ihtiyaç duyulur⁴⁰.

2.1.6. Özgüvenin Önemi

Birçok insan kendine daha çok güvenerek kendisiyle daha barışık olmayı istemektedir. Özgüvenden söz edildiğinde her kişinin kafasında bir fikir oluşur. Sözlük özgüveni "yüreklilik, cesaret" olarak tanımlamaktadır, fakat bu tanım özgüvenin tam anlamını ifade etmemektedir. Bireylerin aradıkları şey sadece yüreklilik değildir, "Kendi yeteneklerine kesin inancı" kapsayan bir açıklama daha uygundur. Bireyler her durumda kendilerine güvenmek ve rahat olmak ister. Özgüven diğer insanlarla kurduğumuz ilişkilerle yakından bağlantılıdır. Kişiler başka insanlar tarafından değersiz biri olarak görülmelerini ve baskı altında tutulmalarını istemezler. Örneğin "Bir kıza yaklaşip arkadaşlık teklif edebilen bir erkek ya da giymek istediği her şeyi giyebilen ve kararının doğru olduğunu bildiği için kendini iyi hisseden bir kız olmak isteriz. Bir oda dolusu insanın arasından yürüyebilmek ve o insanlardan herhangi biri kadar iyi olduğumuzu hissetmek, hatta bilmek isteriz⁴¹.

Feltz ise özgüveni, genel bir özellik olmaktan çıkararak, kişinin yapacağı eylemde başarılı olacağına inanması ve kendi yetenek, güç, yargı ve kararlarına olan inancı olarak belirtmektedir.⁴²

Hambly, özgüveni kişinin kendi yeteneklerine kesin inancı olarak tanımlamıştır⁴³. Bandura'ya göre "bireyin kendisini kıymetli hissetme kanısıdır." Covington'ın görüşüne göre özgüven; başarısızlıktan sakınarak, başarılı olma istediğine yönelten, sosyal yaşamda kabul görme ve önemsizlik hissine kapılmamak için geliştirilen içsel istektir.

³⁹Stephen R. Covey, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*, Varlık Yayınları: İstanbul, 2006, s.101-105.

⁴⁰ Oktay Akbaş, "Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sınıf İçi Güven Düzeylerinin Belirlenmesi", *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, 275-292, s. 280.

⁴¹Hambly, a.g.e.,ss. 15-17.

⁴²Feltz, a.g.e., s. 439.

⁴³Hambly, a.g.e., s. 17.

Başka bir ifadeyle özgüven, bir olayın pozitif yönde neticelendirilmesinin yetisi ve başarısı olarak adlandırılmaktadır.⁴⁴.

Pervin ve John (2001), özgüvenin bireysel durumlara özgü veya geçici bir tutum olmadığını, tam tersi bunun genel bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmektedir. Özgüven kişinin psikolojik olarak varoluşunun esasını oluşturmaktadır. Benlik bilinci insanın kim olduğunu ifade etme ve kişinin kendi kimliğini beğenip beğenmediğine yönelik bir karar alma özelliğine sahiptir. Özgüven sorunu, insanın yargılama yeteneğini kapsamaktadır⁴⁵.

Özgüven bireyin kendisini değerlendirmesidir. Özgüven, yüksek ya da düşük olabilir, bazı durumlarda durağan olabilmesi de mümkündür. Koşullara, gelişmelere ve konuma göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kişinin düşük veya yüksek özgüvenli oluşu, kendisinin his ve davranışlarının farklı yönlerde şekillenmesinde etkilidir⁴⁶.

Özgüveni yüksek seviyedeki bireyler, kendilerine güvenen, başarma ve hedeflerine ulaşma arzusu taşıyan, kolay pes etmeyen, sorumluluk alan, deneyimlere açık, ilişkilerinde rahat bir kişilik özelliğine sahiptirler. Özgüveni düşük olan kişiler ise kendi hedeflerini ulaşılmaz, kendilerini başarısız, sorumluluk üstlenmeyen, reddedilme korkusu olan ve sürekli çaresizliğin stres ve kaygısını yaşayan kişilerdir⁴⁷.

Özgüven, kendi yeteneklerimiz ile ilgili gerçekçi ve olumlu bir düşünceye sahip olduğumuzun ifadesidir. Kişilerde görülen kendinden şüphe duyma, aşırı uyum gösterme, boyun eğme, depresyon, eleştirilere karşı hassas olma, sevilmediğini hissetme, aşağılık duygusu gibi his ve düşünceler özgüven eksikliğine örnek teşkil etmektedir⁴⁸.

Humphreys (2002)'in bakış açısına göre, eğer bir özgüveni zayıf bir çocuğun, ebeveynlerinin özgüveninin zayıf olma olasılığının yüksek olduğunu belirtmiştir.

⁴⁴Kocaarslan, a.g.e., s. 22.

⁴⁵MatthewMckay, PatrickFanning, **Özgüven**, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2009, s. 27.

⁴⁶ Oya Soner, Aile Uyum, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkileri, Marmara Üniversitesi Sosyal BilimlerEnstitüsü, 1995, s. 34, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

⁴⁷ Pınar Kurtuldu, İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007, s. 21, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁴⁸ Kurtuldu,a.g.e., s. 23.

Özgüven değişken bir yapıya sahiptir ve birçok özelliği bağlantıları bulunmaktadır. Bu özellik bireyin doğuştan kazandığı bir özellik değildir, kişinin çocukluk çağından beri yavaş bir şekilde gelişen merkezi bir özelliktir olduğu belirtilmiştir. Kişinin yaşadığı hayal kırıklıkları ve ruhsal hasarları sistematik bir şekilde bireyin özgüvenini zedelemektedir ve yaşam boyu ne kadar çok hayal kırıklığı yaşarsa, bireyin özgüveni daha fazla azalır ve korkuları⁴⁹⁵⁰.

Lindenfield, iki değişik özgüven olduğunu belirtmiştir. Bunlar iç özgüven ve dış özgüvendir. İç Özgüvenin tanımı; kendini sevme, tanıma, kendine açık hedefler koyma, olumlu düşünebilmedir. Dış Özgüveni tanımı; iletişim kabiliyeti, kendini iyi ifade edebilme, kendi duygularını kontrol edebilme yetisidir⁵¹.

Özgüveni yüksek olan kişi yeteneklerinin farkındadır. Yapabileceklerini ve yapamayacaklarını çok iyi bilir, güçlü ve zayıf olan yanını bilir. Bu kişiler kendi kabiliyetlerini çok iyi kullanmaktadır. Bu kişiler girişken bir karaktere sahip oldukları için yeni deneyimlerden hiçbir zaman çekinmezler. Özgüveni düşük bir seviyede olan kişiler, kendilerini tanımadıkları için kendi kabiliyetlerinin farkında bile deęildir⁵².

2.2. AKILLI TELEFON BAğİMLİLİğİ

2.2.1. Madde bağımlılığı ve Davranışsal bağımlılık

Bağımlılık denildiğinde ilk akla hep alkol, sigara, esrar, kokain gibi kimyasal madde kullanımı gelmektedir. Günümüzde çevremizdeki insanlarda para harcama, alışveriş yapma, cep telefonu bilgisayar ve diğer teknolojik aletlerin kullanımı gibi daha birçok konudaki alışkanlıklarında ve davranışlarında gözle görülebilir değişiklikler olmuştur. Bağımlılığın tek boyutlu bir kavram olmaktan çıktığı günümüzde bağımlılık tanımını yapmak oldukça zordur⁵³.

⁴⁹ Peter Lauster, *Özgüven Öğrenilebilir*, İlyayayınevi, İzmir, 2010, s. 33.

⁵⁰ Bihter Meray, Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010, s. 56, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁵¹Lindenfield, a.g.e., s. 70.

⁵² Ayşe Günalp, Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgü, en Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007, s. 36, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁵³Melek Kalkan, Canani Kaygusuz, *İnternet Bağımlılığı*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013, ss. 77-80.

Bağımlılık kavramı ile ilgili literatüre bakıldığı zaman, bağımlılığın madde bağımlılığı ve bir davranışa olan bağımlılık olmak üzere iki temel düzeye ayırdığı görülmektedir. Köknel (1998)'e göre, madde bağımlılığı insanların bir besin, nesne ya da uyuşturucu madde karşısında bağımlı hale gelmesidir⁵⁴.

Çay, kahve, çikolata gibi besinler veya uyuşturucu, alkol, sigara gibi kimyasal maddeler, madde bağımlılığı kavramı altında incelenmektedirler. Ancak son zamanlarda yapılan araştırmalarda, bağımlılığın yalnızca kimyasal maddelere karşı olmadığını, gerçekleştirilmediğinde rahatsızlık ve sıkıntı yaratan, günlük yaşantılardan keyif alınmamasına sebep olan bazı faaliyetlerin de bağımlılık olarak tanımlanabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu gibi bağımlılıklara Davranışsal ya da bir Davranışa Bağımlılık adı veriliyor, herhangi bir davranışın, anormal ve düzenli bir şekilde sergilenmesi neticesinde kişinin bedensel, ruhsal dengesini kaybetmesi, ortama ayak uyduramaması ve düzeninin bozulması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tür bağımlılıkların arasında teknolojik bağımlılıkları, internet bağımlılığı ve de akıllı telefon bağımlılığı da yer almaktadır.

2.2.2. Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojik Bağımlılıklar, bu bağımlılık davranışsal bir bağımlılıktır ve kimyasal olan bir davranış çeşidi değildir. Birey ile makinenin etkileşimine ilişkili olarak meydana gelmektedir. Teknolojik bağımlılıklar örneğin televizyon izleme ve bunun gibi birçok pasifleşmeye neden olan, bilgisayar oyunları ve bunun gibi kullanıcının aktivitesine dayalı bir şekilde de meydana gelebilmektedir⁵⁵.

Robins'in (2013) bakış açısına göre, yapılan birçok teknolojik gelişmeler, genellikle kişinin güçlü ve sonsuz bir iktidar elde etme duygusuna yönelik kişide bir etkiye neden olmaktadır. Günümüzün teknolojisi, bireyin özellikle de ergenlik çağında olan çocukların çok fazla ilgisini çeken ve aradıkları her şeyin internette bulunması çağımızda büyük sorunlara neden olmaktadır⁵⁶.

⁵⁴ Özcan Köknel, **Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı**, Altın Kitaplar, İstanbul, 1998, s. 15.

⁵⁵http://cappsy.org/archives/vol1/no1/cap_1_6.pdf (Erişim Tarihi: 21.03.2016).

⁵⁶KevinRobins, **İmaj Görmenin Kültür ve Politikası**, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2013, s. 15.

2.2.3. İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, bu bağımlılık kimyasal bir içeriği olmayan, fakat bu bağımlılık gerçekleştirilmediği zaman çeşitli rahatsızlıklara yol açan bir bağımlılık türüdür. Kişilerin internet kullanma isteklerinin aşılması sonucunda, internete bağlı olmadan bireyin geçirdiği zamanı anlamsız kılması ve önemini yitirmesi, internetten uzak kaldığı zamanlarda sinirli, gergin veya agresif olması, saldırgan davranışlar sergilemesi bu gerginliğin iş, aile ve sosyal yaşantısına yansıtması ve sosyal hayatının bozulması bağımlılığın genel etkileri olarak kabul edilmiştir. İnternet kullanımı ev veya internet kafe gibi toplumsal ortamlarda kullanımının artması gençler arasında popülerlik kazanmasını sağlamış, hatta internet gençlerin sosyal yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir⁵⁷.

Kuloğlu, çevrimiçi değilken, internette vakit geçirildiğinin hayalinin kurulması, internet kullanımının artan oranlarda devam etmesi, internet kullanımı hakkında aile ya da arkadaş çevresine yalan söylenmesi, internette planlanandan daha fazla vakit geçirilmesi, internetin günlük yaşamdaki problemlerden kaçmak için bir araç olarak kullanılmasının internet bağımlılığının tipik davranışları olarak görüldüğünü ifade etmiştir⁵⁸.

Günümüzde ergenlerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamda iletişimi tercih ettikleri, gündelik yaşamın gerektirdiği davranışları gerçekleştirmek yerine erteleyebildikleri, ihmal edebildikleri, zihinlerini sürekli internet ile meşgul ettikleri, günlerce internetin esiri oldukları ve aşırı kullanım gibi davranışlar sergileyebildikleri gözlenmektedir⁵⁹. Merak duygusu ergenleri internete bağımlı hale gelmeye en yakın gruptan biri yapmaktadır. Çünkü İnternet onların merakını giderecek her çeşit bilgiye erişmelerine olanak sağlamaktadır⁶⁰.

Ayas, yaptığı bir araştırmada internet ve bilgisayar oyunu bağımlılığı seviyesinin ve çekingenliğin arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Bu

⁵⁷ Özden Arısoy, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 2009, 1, 55-67, s. 59.

⁵⁸ Ceyda Kuloğlu, İnternet kafeler ve İnternet Bağımlılığı: Ankara örneği, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2001, s. 54, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁹ Aydoğan Aykut Ceyhan, "Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2011, 18 (2), 85-94, s. 89.

⁶⁰Kalkan, Kaygusuz, a.g.e., s. 78.

araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görünmüştür. Aynı zamanda bir diğer anlamlı ilişki de çekingenlik, internet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığıyla arasında görünmüştür⁶¹.

İnternet bağımlılığı, tarif edilmeye başlandığı dönemden bugüne farklı adlarla literatüre geçmiştir. Örneğin, “patolojik internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı”, uygun olmayan internet kullanımı” gibi betimlemelerle internet bağımlılığı tarif edilmeye çalışılmıştır. Günümüze kadar yapılan bütün araştırmaların bir benzer niteliği internetin, kişinin hayat ve etrafında olan kişileri algılayışı ile günlük olarak yaptığı aktiviteleri ve özellikle maddi giderlerine yönelik olan etkiler dikkat edilmiştir. Morahan-Martin ve Schumacher (2000)’e göre, patolojik internet kullanımı, internetin çok sık bir şekilde kullanılması, bu kullanımın kontrol edilememesi ve kişinin yaşamına ciddi zarar veren bir durumdur. Caplan’a (2002) göre, problemlili internet kullanımı çok boyutlu bir sendromdur, bu sendromlar duygu durum değişikliğini, çevrimiçi durumdayken algılanan sosyal faydaları, internet kullanımı ile ilgili karşımıza çıkan olumsuz sonuçları, çevrimiçiyken yüksekmiktarda harcanan zamanı, kompulsif internet kullanımını, internetten uzaktayken görülen yoksunluk belirtilerini ve çevrimiçi durumda algılanan sosyal kontrolü içerir⁶².

Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği sonuçlarının kız ve erkek öğrenciler bakımından karşılaştırılmasında bir fark gözlemlenmiştir. Kızların erkeklere göre problemlili internet kullanımı davranışlarının daha fazla olduğu belirtilmiştir. Beard ve Wolf (2001), patolojik internet kullanımını; kişinin sosyal ya da psikolojik yaşamında zorluk yaratan “aşırı kullanım” olarak tanımlamışlardır⁶³.

Davis (2001)’e göre ise problemlili internet kullanımı bir psikiyatrik durumdur, uyumsuz düşünce ve patolojik davranışlar barındırır. Griffiths (2000), aşırı internet kullanıcılarının aslında internet bağımlısı olmadıklarını fakat interneti başka bağımlılıklarının tatmini için ideal bir ortam olarak kullandıklarını ifade etmektedir.

⁶¹<http://eric.ed.gov/?id=EJ981809>(Erişim Tarihi: 12.01.2016).

⁶²[http://www.nickyee.com/pubs/CIHB%20-%20Caplan,%20Williams%20Yee%20\(2009\).pdf](http://www.nickyee.com/pubs/CIHB%20-%20Caplan,%20Williams%20Yee%20(2009).pdf)(Erişim Tarihi: 21.03.2016).

⁶³<http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addicton.pdf>(Erişim Tarihi: 19.04.2016).

Dolayısıyla, gerçekten internete bağımlı olanlarla internet üzerinden başka bağımlılıklarını tatmin edenlerin ayırımının önemli olduğunu öne sürmüştür⁶⁴.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (Amerikan Psikoloji Birliği), tarafından 1994'te yayınlanan ve "DSM IV" kısaltmasıyla isimlendirilen "Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı'nda internet bağımlılığını hala bir hastalık olarak tanımlanmamaktadır. Büyük bir çoğunluk aşırı internet kullanımının, bir bozukluk olduğunu düşünmesine rağmen ve son senelerde giderek artış gösteren internet kullanımına bağlı olarak bazı bireylerde internet kullanım alışkanlıklarının bir bağımlılıktan söz edilebilecek düzeye geldiğine ilişkin yayınlar ve vaka bildirimleri süratle artmasına rağmen DSM IV'te hastalık olarak tanımlanmıyor. Bu sebeple, araştırmacılar internet bağımlılığının günden güne DSM IV'e girmeyi kolaylaştıracak bir bozukluk namzedi haline gelmekte olduğu kanısını dile getirmektedirler⁶⁵.

Bu alan hakkında yapılan ilk belirgin araştırma 1995 yılında psikiyatrist IvanGoldberg tarafından yapılmış ve "İnternet Bağımlılığı" farklı bir psikiyatrik bozukluk teşhisi şeklinde ilk defa uygulanmıştır. İnternet bağımlılığı tanımını ilk ortaya atan ve ilk tanı ölçütlerini oluşturan Young'a göre internet tıpkı kumar gibi bağımlılık yaratmaktadır ve internet bağımlıları çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtileri göstermektedir. Ancak DSM IV'te tanımlanan bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddeler için belirlendiğinden ve davranışsal bağımlılıkları içermediğinden ve kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar DSM IV'te "dürtü kontrol bozuklukları" olarak değerlendirildiğinden, Young, herhangi bir madde kötüye kullanımını içermeyen internet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM IV'te dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan "patolojik kumar oynama" olduğu kanaatine varmıştır⁶⁶.

Young, patolojik internet kullanımı olanlarda davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu bulunmasından ve bu dürtü kontrol bozukluğunun da kimyasal bir madde kullanımı içermemesinden yola çıkarak bu teşhise en yakın olan patolojik kumar

⁶⁴[https:// www. researchgate. net/ publication/ 232074979_Internet_Addiction_-_Time_to_be_Taken_Seriously](https://www.researchgate.net/publication/232074979_Internet_Addiction_-_Time_to_be_Taken_Seriously) (Erişim Tarihi: 11.04.2016).

⁶⁵Jerald J. Block, "Issuesfor DSM-V: Internet Addiction", *Am J Psychiatryjornual*, American, 2008, 165, 1-25, s. 22.

⁶⁶<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19178212> (Erişim Tarihi: 01.03.2016).

oynama tanı karşılaştırmalarını, patolojik internet kullanımına uyarlamış ve “internet bağımlılığı” için oluşturduğu ilk ciddi tanı ölçütlerini yayınlamıştır.

Buna göre; Young’un oluşturduğu ve Goldberg tarafından DSM IV sınıflama sistemine uyarlanan internet bağımlılığı ölçütleri şunlardır.

Young’un İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri;

1. Bireyin internet ile zihinsel açıdan çok fazla uğraşması,
2. Bireyin internette kalma süresinde daha fazla zamana gereksinim duyması,
3. Bireyin internette geçirdiği zamanı kullanımını düşük bir seviyeye ulaştırmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunması,
4. Bireyin internet kullanımının düşük bir seviyeye ulaştırması durumunda yoksunluk belirtileri göstermesi,
5. Bireyin ilk başlarda olduğundan çok daha fazla zaman internete bağlı kalması,
6. Bireyin interneti aşırı bir biçimde kullanılması sebebi ile ilişkiler, okul ve ya işle alakalı problemler yaşaması,
7. Bireyin internete bağlı kalabilmek için bireyelerine, terapist ve ya başka kişilere yalan söylemesi.

Bireyin internete bağlı kaldığı zaman içerisinde duygulanım değişikliğinin mevcut olması⁶⁷ (umutsuzluk duygusu, suçluluk duygusu, anksiyete, depresyon). Birey, 8 ölçütten 5’ini taşıyorsa internet bağımlısı olarak değerlendirilir⁶⁸.

Sosyal medya; İnternete her yerde ve çok hızlı bir şekilde erişebilmek modern toplumun ayrılmaz bir haline gelmiştir. Çevrimiçi iletişimi ve bilgi paylaşımını mümkün kılan, katılım ve işbirliğini destekleyen tüm araçları kapsayan sosyal medya, genellikle herkese açık olan medya içerik şekillerini tanımlamakta kullanılmaktadır⁶⁹. İnsanların yazışarak, resim ve video paylaşımının yardımıyla iletişime geçtiği, içeriği tamamen bireylerin belirlediği, zaman ve mekan sınırlaması olmaksızın paylaşımın, etkileşimin ve tartışmanın esas olduğu iletişim ağlarıdır. Sürekli güncellenebilmesi, çoklu

⁶⁷Block, a.g.e., s. 21.

⁶⁸Aylin Tutgun, BÖTE, Bölümü Öğrencilerinin İnternet Kullanım Özellikleri ve Tercihlerinin İncelenmesi, *Academic Journal of Information Technology*, 1-19, s. 13.

⁶⁹Andreas Kaplan, Michael Haenlein, “Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media”, *Business Horizons Journal*, 2010, 53,59-68, s. 63.

kullanıma ve sanal paylaşımına olanak tanınması gibi özellikleri ile sosyal medya ağları günümüzde en ideal mecralardan biri olarak kendini göstermektedir⁷⁰.

Son zamanlarda sadece günlük yaşamda değil eğitimde bile sosyal medya ağlarının kullanılması sıkça dile getirilen bir konu olmaya başlamıştır. Ajjan ve Harsthone sosyal ağları eğitsel bağlamda kullanmak için uygun bir araç olarak görürken, McLoughlin ve Lee ise işbirlikçi bilgi keşfi ve paylaşımına uygun pedagojik araçlar olarak tanımlamaktadır⁷¹.

Otrar ve Arğın yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin sosyal medyaya karşı tutumlarının, sosyal medya ve internet kullanım alışkanlıkları açısından incelenmişlerdir. Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının; sosyal medya sitelerine üye olma, sosyal medyayı kullanma suresi, kullanma sıklığı, sosyal medyaya her girdiklerinde harcadıkları ortalama süre ve en fazla kullandıkları sosyal medya sitesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir⁷².

2.2.5. Akıllı telefon bağımlılığı

Son zamanlarda akıllı telefonlar insanların günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmiş çevreleriyle bağlantı kurmak, aile üyeleri ve arkadaşları aramak veya mesajlaşmak, her zaman ve her yerde onlarla bağlantılı olmayı istemek, internete bağlanmak, oyun oynamak ve müzik. Cep telefonlarımız günlük hayatımızı oldukça kolaylaştırıyor. Fakat bir takım problemleri de beraberinde getiriyor. Bireylerin bir kısmı cep telefonunu ihtiyaçları doğrultusunda kullanabilirken, diğer bir kısmı da bunun başaramamakta ve bundan dolayı problemler yaşayabilmektedir. Bu problemler incelendiğinde, cep telefonu faturası ödeyememe, cep telefonunu hırsızlık yoluyla

⁷⁰Burak Hatipoğlu, *Sosyal Medya ve Ticaret Hayatına Etkileri. (1). CİO Club, 71Kalaycı, SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, Ankara, 2009, s. 66.

⁷¹Catherine Mc Loughlin, Mark Lee, "The Three P's of Pedagogy for the Networked Society: Personalization, Participation, and Productivity", *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 2008, 10-27, s. 19.

⁷²Mustafa Otrar, Ferhat Süleyman Arğın, "Ergenlerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının Çok Boyutlu İncelenmesi", *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 2014, 3-22, s. 18.

yenileme, düşük özsaygı gibi pek çok davranışsal ve psikolojik sorunlar olarak kendini göstermektedir.⁷³.

Günümüzde teknolojik gelişmeler ışığında bilgisayar, internet, cep telefonu ve son olarak da akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmez parçaları durumuna geldiği görünmektedir. Sadece iletişim kurmayı sağlayan cep telefonlarının yerini alarak kullanımı giderek artan akıllı telefonlar günlük yaşamımıza birçok kolaylık getirmenin yanında kişilerarası ilişkiler, fiziksel ve ruhsal sağlık, genel işlevsellik üzerine etki ederek birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir⁷⁴.

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre halkın masa üstü/taşınabilir bilgisayara sahip olma oranı 2004 yılında %10. 9 iken 2014 yılın-da %67. 7'ye, cep telefonu/akıllı telefon sahip olma oranı 2004 yılında %53. 7 iken, 2014 yılın-da %100'e yakın bir artış göstererek %96. 2'ye yükselmiştir. 2010 yılında dünya çapında 305 milyon adet akıllı telefon satışının 2018 yılında üç milyara ulaşması öngörülmüştür. Bu veriler günümüzde bilgisayarların yerini akıllı telefonların aldığını düşündürmektedir⁷⁵.

Ergenlerde ki bu mobil telefon bağımlılığı ruhbilim dallarından olan psikolojiye yeni bir fobi deyimi katmıştır. İngilizce "no mobile phobia"dan türetilen "nomofobi" yani cep telefonundanyoksun kalma endişesi. Sosyal ağlara devamlı bağlı kalmak arzusundaki geçlerin günlük hayatlarını da olumsuz etkilemektedir. İngiltere'de ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda mahrum kalma korkusu, özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen gençlerin gündelik yaşamlarını derin bir şekilde etkiliyor. 2008 yılında İngiltere'de ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda varılan sonuca göre ;% 66"sı mobil (cep) telefonlarını kaybetme düşüncesinin kendilerini daima bunalttığını" dile getirmişlerdir. Bu yaş kategorisindekilerin %76'sının akıllı telefona sahip olmak istedikleri hatta bu oranın % 40"ının ikinci bir akıllı telefon edindiğini ortaya koymuştur. Bu oranın 18-24 yaş arasındaki gençlerde yüzde 76'ya yükseldiğini gösteren ve cep telefonları için güvenlik önlemleri geliştiren SecurEnvoy

⁷³KoivusiltaLeena, LintonenTomiandRimpeläArja, "Intensity of mobile phoneuseandhealth compromisingbehaviors -how is information and communicationtechnologyconnectedtohealth-relatedlifestyle in adolescence?", *Journal of Adolescence*, 2005, 28, 35-47, s. 42.

⁷⁴<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4500888/>(Erişim Tarihi: 14.02.2016).

⁷⁵Türkiye İstatistik Enstitüsü Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, (2004-2014), http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028(Erişim Tarihi: 01.05.2016).

adlı şirket tarafından yapılan araştırmaya katılanların yüzde 40'ı ayrıca iki cep telefonuna sahip olduğunu kaydetti⁷⁶.

King, Valença ve Nardi (2010)'da nomofobi üzerine yaptıkları araştırmada, nomofobiyi 21. Yüzyılın teknolojiden kaynaklanan hastalık olarak tanımlıyorlardı. King, Valença, Silva, ve Nardi (2013) yaptıkları başka bir araştırmada nomofobiyi modern dünyanın hastalığı olarak kabul ediyorlardı ve telefona ya da bilgisayara iletişim kuramama korkusunun anksiyeteye yol açtığını belirtmişlerdir⁷⁷.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2010 yılında ülkemizde yaptığı araştırmaların neticesinde % 90,5 lik oranın mobil telefona sahip olduklarını ve bu oranın kırsal alanda ise % 85, kentsel alanda % 92,8 oranlarında olması akıllı telefon kullanımının oldukça yaygın olduğunu göstermektedir⁷⁸.

Cep telefonunu kullananlar incelendiğinde, özellikle gençler aşırı kullanan grup olarak önce çıkmaktadır. Gençler açısından cep telefonu pek çok etkileyici niteliğe sahiptir. Yapılan bir araştırmada gençlerin cep telefonlarına aşırı bağlı olduğu ve birtakım bağımlılık belirtileri gösterdikleri saptanmıştır. Dolayısıyla, gençler, cep telefonuna olan bağlılıklarından sınıf ortamında da vazgeçmemekte, cep telefonlarıyla ders esnasında da meşgul olmakta ya da cep telefonu zihinlerini meşgul etmektedir. Başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin günde 50-100-150 gibi sayılarda mesaj alıp gönderdiği görülmektedir. Bahsi geçen gruptaki gençlerin cep telefonlarına günlük olarak 5 saat ve üzeri zaman ayırdıkları belirlenmiştir⁷⁹.

Akıllı telefon kullanıcılarının bu denli çok olması DSM-IV-TR (2005)' ye göre karşı konulamayan ve tekrarlanan davranış, dürtü kontrol bozukluğu, başkasına ya da kendine zararlı olan tutuma karşı koymada zorlanma olarak tanımlanmaktadır⁸⁰.

⁷⁶<http://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-fromnomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> (Erişim Tarihi: 29.01.2016).

⁷⁷<http://www.escavador.com/sobre/5167466/alexandre-martins-valenca> (Erişim Tarihi: 29.01.2016).

⁷⁸Türkiye İstatistik Enstitüsü Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, (2004-2014), http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028(Erişim Tarihi: 01.05.2016).

⁷⁹Arslan, Ünal, a.g.e., s. 22..

⁸⁰ DSM-IV-TR, **Tanı Ölçütleri Baş Vuru El Kitabı**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2005, s. 88.

Alışkanlıklar, hayatımızı zenginleştiren ve güncel yaşantımızı kolaylaştıran faaliyetlerdir. Ancak alışkanlıklarımız kontrol edilemiyor, sorunlarımızı çözmede bizi başarısızlığa götürüyor veya sosyal, psikolojik ve bilişsel olarak tehlike arz ediyorsa bağımlılık oluşturmaya başladığı söylenebilir⁸¹.

Mobil telefon kullanımının bağımlılık riski taşıdığı iddiası Farmakologlar tarafından eleştiri olsa da, bu eleştirinin oldukça gereksiz olduğu belirtilebilir. Bağımlılık, sigara, uyuşturucu ve alkol gibi bir takım maddelere biyolojik olarak bağlanma ve sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak görülmektedir. Çoğu araştırmacı davranışsal bağımlılıkların da maddesel biyolojik bağımlılıklar gibi ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadırlar⁸².

Hollender (1993) mobil telefon bağımlılığını, obsesif-kompulsif bozukluklara benzeterek, bir dürtü ya da endişeden kurtulabilmek için zorlayıcı tutuma sebep olan bozukluk diye adlandırır. Fakat, obsesif kompleksi davranış daha çok endişelerden arınmak için yapılırken, aşırı internet ve mobil telefon kullanımı gibi sorunlu davranışlar zevk için gerçekleştirilmektedir⁸³.

Zorbaz ve Dost (2014) tarafından yapılan bir araştırmada erkek lise öğrencilerinin problemleri internet ve akıllı telefon kullanımı düzeylerinin kadın lise öğrencilerinininkinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Griffiths, heyecan verici her şey bağımlılık sebebidir düşüncesiyle akıllı telefon ve internet kullanımının da verdiği heyecandan dolayı bağımlılık sebebi olduğu fikrini savunmaktadır.⁸⁴ Türkle (1995) yaptığı araştırmada, akıllı telefon ve internet kullanıcılarının samimiyetini test etmeye yönelik yapılan psikanalitik çalışma grup üyelerinin birçoğunun gerçek karakterlerini gizlediklerini, online kimlikler inşa ederek rol yaptıklarını öne sürdü. Mobil

⁸¹ Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Evrim Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1997, s. 17.

⁸² David E. Comings, "Tourette's syndrome: A behavioral spectrum disorder", *Behavioral Neurology of Movement Disorders*, New York, Raven Press, 1995, 293-303, s. 298.

⁸³ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257403/> (Erişim Tarihi: 11.02.2016).

⁸⁴ Mark Griffiths, "Internet gambling: Issues, concerns and recommendations", *Journal of CyberPsychology & Behavior*, 2003, 6, 6, 557-568, s. 560.

telefon bağımlılığını bir başka tutum olan davranışçı öğrenme kuramı ile de açıklamak mümkündür⁸⁵.

Davranışçı yaklaşıma göre, bir davranışı doyum ve hoşnutluk duygusu takip ediyorsa (olumlu pekiştireç) davranış sıkıntı ve stres gibi negatif bir tutumdan kurtulmaya (olumsuz pekiştirme) sebep oluyorsa, kişi daha sonra haz almak ve ya olumsuzluktan sıyrılmak için o davranışı artarak yinelemektedir. Bu açıdan bakıldığında, mobil telefon kullanımı kişilere hem haz vermekte, hem de onları kaygıdan ve baskıdan uzaklaştırmaktadır. Bu pekiştirme durumunun mobil telefon bağımlılığına sebep olduğu öngörülmektedir⁸⁶.

Jacobs (1988)'un bağımlılık genel teorisi de mobil telefon bağımlılığını açıklayan bir başka yaklaşım çeşididir. Jacobs'a göre olumsuz erken çocukluk yaşantıları, yüksek ya da düşük uyarımlar ve düşük özsaygı negatif duygulara sebep olurken kişinin homeostatik dengesini bozmakta. Dolayısıyla insanlar bu negatif duygulardan kurtulmak ve homeostatik dengeyi sağlamak için bağımlılık yaratıcı davranışlara başvurduklarıdır⁸⁷.

Aşırı düzeyde mobil telefon kullanan bireylerde düşük öz saygı olduğu ve bu kişilerin mobil telefonu sıklıkla kullanarak öz saygılarını arttırabilmeyi amaçladıkları görülmüştür. Mobil telefon ve internet bağımlılığı içerikli araştırmaların neticesinde sosyal beceri problemleri ve düşük öz güvenin internet ve akıllı telefon bağımlılığının temel sorunlarından olduğu söylenilebilir⁸⁸.

Bir başka araştırma ise, aşırı cep telefonu kullananların, konuşma esnasında zamanı kontrol etmede güçlük çektiklerinden zaman yönetimi konusunda sıkıntı yaşadıkları ve bu sebepten dengelerinin bozulduğu belirtilmiştir. Aşırı cep telefonu kullanımının klinik seviyelere erip ermediği. Tartışmaları hala devam etse de, bu

⁸⁵ Osman Zorbaz, Meliha Tuzgöl Dost, "Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29, 1, 298-310, s. 301.

⁸⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitapevi Yayınları, İstanbul, 1993, s. 133.

⁸⁷ Durand Jacobs, "Evidence for a common dissociative-like reaction among addicts", *Journal of Gambling Behavior*, 1988, 4(1), 27-37, s. 29.

⁸⁸ Ann Kring, Gerald Davison, "John Neale and Sheri Johnson", *Abnormal psychology*, 2008 (ch.8).

kişilerin suçluluk, hassasiyet, depresyon gibi özellikler göstermesi ortaya koyulmuştur⁸⁹.

Yine bu kişilerde, kişilerarası ilişkilerindeki başarısızlıklarından dolayı, bağımlı davranışlarda da sık görülen düşük özsaygı durumu görülmektedir. Bağımlılık ile ilgili yapılan pek çok araştırmada bağımlı kişilerin aynı zamanda düşük özsaygı göstermesi bu durumu doğrulamaktadır. Örneğin, internet bağımlılığı ile ilgili bir araştırmada internet bağımlısı genç bir grupta depresyon, düşük öz saygı, aşırı hassaslık, suçluluk, umutsuzluk gibi benzer davranışlar gözlenmiştir⁹⁰.

Tayvan'da yapılan bir araştırmada sosyal dışadönüklük ve anksiyetenin akıllı telefon kullanımında olumlu bir etkisi olduğu gözükmemektedir fakat özsaygının akıllı telefon bağımlılığına olumsuz etkisi olduğu ortaya koyulmuştur⁹¹.

⁸⁹Adriana Bianchi, James G.Philips, "Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use", *Cyber Psychology and Behavior*, 2005, 8, 39-51, s. 45.

⁹⁰<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0083558> (Erişim Tarihi: 22.02.2016).

⁹¹https://www.researchgate.net/publication/257252608_A_model_of_the_relationship_between_psychological_characteristics_mobile_phone_addiction_and_use_of_mobile_phones_by_Taiwanese_university_female_students, (Erişim Tarihi: 25.02.2016).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGENLERİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE ÖZ-GÜVEN DÜZEYLERİ

3.1 ARASTIRMANIN METODOLOJİSİ

3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli’ne uygun olarak düzenlenmiştir. İki veya daha çok değişken arasında ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma şekillerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak adlandırılır⁹².

3.1.2. Araştırmanın Örneklemi

İstanbul’da öğrenim gören 200 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. 93’ü erkek, 107’si kız olan öğrencilerin, yaşları 13 ile 18 arasında değişmektedir.

3.1.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır

3.1.4. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, fiziki görünüm algısı, gelir düzeyi, akademik başarı düzeyi ve ebeveyn tutumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek 1).

3.1.5. Öz-güven Ölçeği

Ergenlerin öz-güven düzeylerini değerlendirmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz-güven Ölçeği, 33 maddeden ve iç öz-güven ile dış öz-güven şeklinde iki alt boyuttan oluşan 5 seçenekli bir derecelendirme içermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, öz-güven düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 43. 6’sını açıklayan ve iç öz-güven ile dış öz-güven şeklinde iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir. Ölçeğin

⁹² N. Karasar, *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*, Nobel Yayın Dağıtım, 12. Bs. Ankara, 2004,

faktör yükleri, 31'ile, 75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde Ki-kare değerinin ($\chi^2=700.41$, $sd=488$, $p=0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.044, NFI=.90, CFI=.96, IFI=.96, RFI=.89, GFI=.94, AGFI=.91 ve SRMR=.058 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği çalışmasında Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile geliştirilen ölçek arasındaki korelasyonun, 87 olduğu belirlenmiştir. Öz-güven Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için, 83, iç öz-güven ve dış öz-güven alt ölçekleri için sırasıyla, 83 ve 85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için, 94, iç öz-güven alt ölçeği için, 97 ve dış öz-güven için, 87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının, 30'ile, 72 arasında değiştiği görülmüştür.

3.1.6. Ergenler için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ergenlerde 10 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek ; Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum ve Kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Yapı geçerliği için uygulanan Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, orijinal formda olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 56.92$, $sd= 31$, RMSEA=.052, NFI=.96, NNFI=.97, IFI=.98, RFI=.94, CFI=.98, GFI=.96 ve SRMR=.052). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı, 88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde-test korelasyonları, 43'ile, 76 arasında sıralanmaktadır.

3.1.7. İşlem Ve Veri Analiz Teknikleri

Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak, SPSS 11,5 Windows paket programı ile bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel işlemler uygulanmıştır. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında cinsiyet ve fiziki görünüm algısına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için "t testi" kullanılmıştır. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında yaş, gelir düzeyi, akademik başarı düzeyi ve ebeveyn davranışlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için "ANOVA" kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. BULGULAR

Araştırmamıza ilişkin bulgular bu bölümde sunulmuştur.

4.1.1. Öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tanımlamak amacıyla yapılan korelasyon analizinde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar aşağıda Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo-1 Öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

Faktör	1	2
1. Öz-güven	—	
2. Akıllı telefon bağımlılığı	-.04*	—
Ortalama	128,78	22,21
Standart Sapma	20,16	9,76

Tablo incelendiğinde öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r = -.04$, $p > .05$).

4.1.2. Öz-güven seviyeleri bakımından erkek ve kız öğrencilerin aralarında cinsiyete göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öz-güven seviyeleri bakımından erkek ve kız öğrencilerle ilgili farklılıkların gözleminde “t” testi kullanılmıştır.

Tablo-2 Öz-güven düzeyi açısından erkek ve kız öğrencilerin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Öz-güven	Erkek	93	132,58	19,86	2,523	198	,012
	Kız	107	125,47	19,92			

Tablo 2.’de erkek ve kız öğrencilerin, öz-güven seviyesinde ortalamalar ve standart sapmaların olduğu gözlemlenmiştir. Tabloda, erkeklerin ve kızların, öz-güven seviyeleri arasında cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık gözlemlenmektedir ($t_{0,05; 198} = 2,523$). Bu farklılık erkek öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarının (ort: 132,58), kız öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarından (ort: 125,47) yüksek olmasından

kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin kızlara göre daha yüksek öz-güven düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

4.1.3. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından erkek ve kız öğrencilerin aralarında cinsiyete göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından erkek ve kız öğrencilerle ilgili farklılıkların incelenmesinde “t” testi kullanılmıştır.

Tablo-3 Akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından erkek ve kız öğrencilerin cinsiyet karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Akıllı telefon bağımlılığı	Erkek	93	21,63	9,87	-,777	198	,438
	Kız	107	22,71	9,69			

Tablo 3’de erkek ve kız öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı seviyelerine ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları gözlemlenmektedir. Tabloda, erkeklerin ve kızların, akıllı telefon bağımlılığı seviyelerine ilişkin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmektedir ($p>.05$).

4.1.4. Öz-güven açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrenciler arasında fiziki durum algısına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öz-güven açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrencilerle ilgili farklılıkların incelenmesinde “t” testi kullanılmıştır.

Tablo-4 Öz-güven açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrencilerin fiziki durum algısına göre karşılaştırılmasına dair t testi tablosu

Değişken	Fiziki durum algısından memnuniyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Öz-güven	Evet	141	132,12	19,28	3,746	198	,000
	Hayır	59	120,78	20,11			

Tablo 4’de fiziki görünüm açısından memnun olmadığını belirten öğrencilerin, öz-güven seviyeleri ve standart sapma sonuçları görülmektedir. Fiziki görünüm açısından memnun olmadığını belirten öğrencilerin, öz-güven düzeyleri açısından fiziki görünüm algısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu farklılık fiziki görünümünden memnun olan öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarının (Ort:132,12), fiziki görünümünden memnun olmayan öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarından (Ort:120,78) yüksek olmasından kaynaklıdır. Fiziki görünümünden memnun olmayan öğrencilerin öz-güven düzeylerin, fiziki

görünümünden memnun olan öğrencilere özgüven düzeylerine göre daha düşük olduğu söylenebilir.

4.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrenciler arasında fiziki durum algısına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Akıllı telefon bağımlılığı açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan öğrencilerle ilgili farklılıkların incelenmesinde “t” testi kullanılmıştır.

Tablo-5 Akıllı telefon bağımlılığı bakımından ve fiziki görünümünden memnun olmadığını belirten öğrencilerin fiziki durum algısına göre karşılaştırılmasına dair t testi tablosu

Değişken	Fiziki durum algısından memnuniyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Akıllı telefon bağımlılığı	Evet	141	21,91	9,50	-,676	198	,500
	Hayır	59	22,93	10,42			

Tablo 5.'de fiziki görünüm açısından memnun olmadığını belirten öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı seviyelerine yönelik standart sapmaları ve ortalama farklılıkları görülmektedir. Fiziki görünüm yönünden memnun olmadığını ifade eden öğrencilerin, akıllı telefona bağımlılık düzeyleri açısından fiziki görünüm algısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

4.1.6. Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından yaş aralıklarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıkları saptamak amacıyla uygulanan ANOVA bulguları tablo 6 ve tablo 7'de gösterilmektedir.

Tablo-6 Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından yaş aralığı farklı olan öğrenci puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
13-14	54	133,93	21,29
15-16	86	124,86	19,91
17-18	60	129,75	18,56
Toplam	200	128,78	20,16

Tablo-7 Öz-Güven Düzeyi ve Yaş Aralıkları Farklı Olan Öğrencilerin Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar arası	2807,596	2	1403,798	3,544	,031
Gurup içi	78041,279	197	396,149		
Toplam	80848,875	199			

Tablo 6.'da görüldüğü gibi yaşları 13-14, 15-16 ve 17-18 olan katılımcıların puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 7.'de görüldüğü gibi bu değerlere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları bulunmaktadır. Yaş aralıkları aynı olmayan öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarındaki farkı gözlemek için varyans analizi yapılmıştır. Varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($F_{2-197} = 3,544$, $p < .05$). Bu farklılık yaşları 13-14 olan öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarının (ort: 133,93), yaşları 15-16 olan öğrencilerin puan ortalamalarından (ort: 124,86) kaynaklanmaktadır. Buna göre yaşları 13-14 olan öğrencilerin öz-güven düzeylerinin, yaşları 15-16 olan öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.1.7. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyelerine göre yaş aralıkları açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıkları saptamak amacıyla uygulanan ANOVA bulguları tablo 8. ve tablo 9.'da belirtilmektedir.

Tablo-8 Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından yaş aralığı farklı olan öğrencilerin puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
13-14	54	23,54	9,87
15-16	86	21,60	9,74
17-18	60	21,88	9,75
Toplam	200	22,21	9,76

Tablo-9 Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Yaş Aralıkları Farklı Olan Öğrencilerin Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar arası	133,013	2	66,506	,696	,500
Gurup içi	18832,167	197	95,595		
Toplam	18965,180	199			

Tablo 8'de yaşları 13-14, 15-16 ve 17-18 öğrencilerin standart sapma, puan ortalama değerleri, tablo 9.'da ise bulunan değerler için yapılan tek yönlü varyans analiz sonuçları görülmektedir. Yaş aralıkları farklı olan talebelerin, akıllı telefon bağımlılığı puantajları arasındaki farkı belirlemek gayesi ile gerçekleştirilen varyans analizi neticesinde, istatistiksel anlamda fark olmadığı gözlenmiştir ($F_{2-197} = ,696$, $p > .05$).

4.1.8. Öğrencilerin öz-güven seviyeleri bakımından ebeveyn tutumlarına yönelik anlamlı bir farklılık var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıkları saptamak amacıyla uygulanan ANOVA bulguları tablo 10. ve tablo 11.'de gösterilmektedir.

Tablo-10 Öz-güven düzeyi açısından ebeveyn tutumları farklı olan öğrenci puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
İlgisiz	10	119,70	21,10
Demokratik	30	128,93	17,07
Otoriter	34	127,71	22,05
Koruyucu	126	129,75	20,27
Toplam	200	128,78	20,16

Tablo-11 Öz-güven düzeyi açısından ebeveyn tutumları farklı öğrencilerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar arası	981,976	3	327,325	,803	,493
Gurup içi	79866,899	196	407,484		
Toplam	80848,875	199			

Tablo 10.'da ebeveyn davranışları; ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu olarak incelenmiş ve öğrencilerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 11.'de görüldüğü gibi bu değerlere dair yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları belirtilmektedir. Ebeveyn tutumları aynı olmayan öğrencilerin öz-güven puan ortalamaları arasındaki farklılığı incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir ($F_{3-196} = ,803, p > .05$).

4.1.9. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından ebeveyn tutumlarına ilişkin anlamlı bir farklılık var mıdır?

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından ebeveyn tutumlarına ilişkin anlamlı farklılıkları saptamak amacıyla uygulanan ANOVA bulguları tablo 12. ve tablo 13 de belirtilmektedir.

Tablo-12 Akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından ebeveyn tutumları aynı olmayan öğrencilerin puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
İlgisiz	10	24,60	11,28
Demokratik	30	20,43	8,77
Otoriter	34	23,53	11,03
Koruyucu	126	22,09	9,53
Toplam	200	22,21	9,76

Tablo-13 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından ebeveyn tutumları farklı öğrencilerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar arası	212,903	3	70,968	,742	,528
Gurup içi	18752,277	196	95,675		
Toplam	18965,180	199			

Tablo 12'de ebeveyn davranışları; ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu öğrencilerin standart sapma, puan ortalama değerleri, tablo 13. 'de görüldüğü gibi bu değerlere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları belirtilmiştir.

Ebeveyn tutumları aynı olmayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasındaki farklılıkları gözlemek için varyans analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($F_{3,196} = ,742, p > .05$).

4.1.10. Öğrencilerin öz-güven seviyeleri bakımından gelir durumlarına yönelik anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından gelir durumlarına göre anlamlı farklılıkları saptamak amacıyla uygulanan ANOVA bulguları tablo 14. ve tablo 15.'de gösterilmektedir.

Tablo-14 Öz-güven Düzeyi Bakımından Gelir Durumları Farklı Olan Öğrenci Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir durumları	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	27	124,37	23,33
Orta düzey	44	128,02	15,57
Yüksek	129	129,95	20,83
Toplam	27	124,37	23,33

Tablo-15 Öz-güven Düzeyi Açısından Gelir Durumları Farklı Öğrencilerin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Guruplar arası	727,881	2	363,940	,895	,410
Gurup içi	80120,994	197	406,706		
Toplam	80848,875	199			

Tablo 14'de gelir durumları; yetersiz, orta ve yüksek öğrencilerin standart sapma, puan ortalama değerleri, tablo 15'te ise bulunan değerler için yapılan tek yönlü varyans analiz sonuçları görülmektedir. Mali gelirleri farklı öğrencilerin öz güven puanları arasında görülen farkı tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi neticesinde, istatistiksel anlamda fark olmadığı gözlenmiştir ($F_{2-197} = ,895, p > .05$).

4.1.11. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından gelir durumlarına yönelik anlamlı bir farklılık var mıdır?

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıkları saptamak amacıyla uygulanan ANOVA bulguları tablo 16. ve tablo 17.'de belirtilmektedir.

Tablo-16 Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Gelir Durumları Farklı Olan Öğrenci Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir durumları	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	27	24,70	11,30
Orta düzey	44	21,00	9,56
Yüksek	129	22,10	9,47
Toplam	27	22,21	9,76

Tablo-17 Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Gelir Durumları Farklı Öğrencilerin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Guruplar arası	233,860	2	116,930	1,230	,295
Gurup içi	18731,320	197	95,083		
Toplam	18965,180	199			

Tablo 16.'da gelir durumları; yetersiz, orta ve yüksek öğrencilerin standart sapma, puan ortalama değerleri, tablo 17'de görüldüğü gibi bu değerlere yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları belirtilmektedir. Gelir durumları aynı olmayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarına yönelik farkı incelemek için yapılan varyans analizinde, istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ($F_{2-197} = 1,230, p > .05$).

4.1.12. Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından akademik başarı algılarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin öz-güven düzeyi açısından akademik başarı algılarına göre anlamlı farklılıkları saptamak amacıyla uygulanan ANOVA bulguları tablo 18. ve tablo 19.'da gösterilmektedir.

Tablo-18 Öz-güven Düzeyi Bakımından Akademik Başarı Algıları Farklı Olan Öğrenci Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Akademik başarı	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	40	121,33	22,39
Orta düzey	80	125,88	19,28
Yüksek	80	135,40	17,97
Toplam	200	128,78	20,16

Tablo-19 Öz-güven Düzeyi Açısından Akademik Başarı Algıları Farklı Öğrencilerin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar arası	6404,150	2	3202,075	8,474	,000
Gurup içi	74444,725	197	377,892		
Toplam	80848,875	199			

Tablo 18'de akademik başarı algıları; yetersiz, orta ve yüksek öğrencilerin standart sapma, puan ortalama değerleri, tablo 19.'da ise bulunan değerler için yapılan tek yönlü varyans analiz sonuçları görülmektedir. Akademik başarı algıları farklı olan öğrencilerin öz güven puanları arasında görülen farkı tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi neticesinde, istatistiksel anlamda fark olduğu gözlenmiştir ($F_{2-197} = 8,474$, $p < .05$). Bu farklılık akademik başarı algısı yetersiz olan öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarının (ort: 121,33), akademik başarı algısı yüksek olan öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarından (ort: 135,40) düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre akademik başarı algısı yetersiz olan öğrencilerin öz-güven düzeylerinin, akademik başarı algısı yüksek olan öğrencilerin öz-güven düzeylerinden daha düşük olduğu söylenebilir.

4.1.13. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından akademik başarı algılarına göre istatistiksel anlamda fark var mıdır?

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi açısından akademik başarı algılarına göre anlamlı farklılıkları saptamak amacıyla uygulanan ANOVA bulguları tablo 20. ve tablo 21.'de belirtilmektedir.

Tablo-20 Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Bakımından Akademik Başarı Algıları Farklı Olan Öğrenci Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Akademik başarı	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	40	21,90	10,93
Orta düzey	80	22,56	9,72
Yüksek	80	22,01	9,30
Toplam	200	22,21	9,76

Tablo-21 Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Açısından Akademik Başarı Algıları Aynı Olmayan Öğrencilerin Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar arası	16,905	2	8,453	,088	,916
Gurup içi	18948,275	197	96,184		
Toplam	18965,180	199			

Tablo 20.'de akademik başarı algıları; yetersiz, orta ve yüksek bir düzeyde öğrencilerin standart sapma, puan ortalama değerleri, tablo 21.'de görüldüğü gibi bu değerlere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları belirtilmektedir. Akademik başarı algıları aynı olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarına yönelik farkı incelemek için uygulanan varyans analizinde, istatistiksel anlamda fark olmadığı gözlenmiştir ($F_{2-197} = ,088, p > .05$).

TARTIŞMA

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki gereğinden fazla cep telefonu kullanımının kişilerde depresyon suçluluk, hassasiyet, gibi özellikler gösterdiği tespit edilmiş, yine bu kişilerde, insan ilişkilerindeki başarısızlıklarından sebep, düşük özsaygı durumu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili bir diğerk araştırmada internet bağımlısı genç bir grupta depresyon, aşırı hassaslık, düşük öz saygı, umutsuzluk suçluluk, gibi benzer davranışlara rastlanmıştır. Tayvan'da yapılan bir araştırmada ise özsaygılı kişilerde akıllı telefon bağımlılığının daha az etkisi olduğu tespit edilmiştir⁹³.

Özkan 1994 yılında gerçekleştirdiğı benlik saygısını etkileyen etkenler konulu araştırmasını, kız erkek karışık 17–21 yaş aralığındaki 550 denek ile yürütmüştür. Araştırma neticesinde benlik saygısı ile cinsiyet, anne ve babanın eğitim durumu, mesleğı, aile gelir durumu ve ailenin bireye olan ilgisi arasında manalı ilişki olduğu saptanmıştır. Soner (1995), "Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler" konulu araştırmasında ise aile uyumu ve öğrenci özgüveninin akademik başarıya olumlu etkilerine dikkat çekmiştir. Gerçekleştirilen tüm bu araştırmalar Akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri bakımından cinsiyet farklılığına bağılı belirginliğe rastlanmamıştır. 2010 yılınca Şar ve diğerklerinin yaptığı araştırmada lisans öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş kızların erkeklere oranla daha özgüvenli oldukları gözlenmiştir⁹⁴.

Ancak Zorbaz ve Dost (2014) yaptıkları bir araştırmada, erkek lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımı düzeylerinin kadın lise öğrencilerinininkinden daha yüksek olduğunu göstermiştir⁹⁵.

Liping (2000), üniversite öğrencilerinin özgüven gelişimini cinsiyet ve okul türü açısından araştırdığı çalışmasında şu sonuçlara ulaşmıştır; genel özgüven, okul özgüveni ve fiziksel özgüvenin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Demo, D.H. ve ark. (1987), 10-17 yaşları arasındaki 139 öğrenci ve ailesi üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, aile içi iletişim ile öğrencilerin özgüveni arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. "İlkokul öğrencilerinin

⁹³Bianchi, Philips, a.g.e., s. 44.

⁹⁴ Soner, a.g.e., s. 40.

⁹⁵Zorbaz, Dost, a.g.e., s. 312.

öz güvenleri, eğitim hayatındaki başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında özgüven, akademik başarı ve anne baba tutumları arasında oldukça yüksek oranda korelasyon olduğu tespit edilmiştir⁹⁶. Young ve Case (2004), interneti yüksek düzeyde kullanan ergenlerin aile ve akran ilişkileri ile akademik başarılarında düşüş olduğunu, bunun yanında internette kurdukları dünyalarında yaşamaya başladıklarını belirlemişlerdir⁹⁷.



⁹⁶ Günalp, a.g.e., s. 34.

⁹⁷ Sezin Turan Başoğlu, Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007. 112, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Sonuçlar ergenlerin öz-güven akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Ergenlerin öz güven düzeylerinin yüksek veya düşük oluşu ile telefon bağımlılığı düzeylerinin yüksek veya düşük oluşu arasından bir ilişki söz konusu değildir. Bu durum açıklanamayan başka değişkenlerle ilişkili olabilir.

Ergenlerin cinsiyet açısından öz-güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre erkek öğrencilerin kızlara göre daha yüksek öz-güven düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Ergenlerin öz güven düzeylerinde cinsiyet etkili bir faktördür. Erkekler güce daha fazla önem verdiklerinden öz güvenlerinin de kızlardan yüksek olduğu düşünülebilir. Bu durumun araştırmalarla desteklenmesi ve kültürel etkilerin ortaya çıkarılması gerekmektedir.

Ergenlerin fiziki algıları açısından öz-güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre fiziki görünümünden memnun olmayan öğrencilerin öz-güven düzeylerinin, fiziki görünümünden memnun olan öğrencilerin öz-güven düzeylerine göre daha düşük olduğu söylenebilir. Fiziki algı, ergenlerin öz güven düzeyleri üzerinde belirleyici bir değişkendir.

Fiziki görünüm açısından memnun olmadığını belirten öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından fiziki görünüm algısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ergenlerin fiziki algı memnuniyet düzeyi değişkeninden etkilenmemektedir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini etkileyen başka değişkenlerin olduğu düşünülebilir.

Yaş grupları açısından da ergenlerin öz-güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle yaşları 13-14 olan öğrencilerin öz-güven düzeylerinin, yaşları 15-16 olan öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ebeveyn tutumları açısından ergenlerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuca göre ebeveynlerin demokratik, otoriter, ilgisiz ya da koruyucu davranması çocuklarının öz-güven ve akıllı

telefon bağımlılığı düzeylerini etkilememektedir. Özellikle öz-güven düzeylerinde ebeveyn tutumları farkının anlamsız olması ilginç bir sonuçtur.

Gelir düzeyi açısından da ergenlerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Diğer bir deyişle ergenlerin gelir düzeylerinin, yetersiz, yüksek veya orta düzeyde olmasına göre onların öz-güven veya akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Son olarak akademik başarı algısı yetersiz olan öğrencilerin öz-güven düzeylerinin, akademik başarı algısı yüksek olan öğrencilerin öz-güven düzeylerinden daha düşük olduğu bulunmuştur. Ancak akademik başarı algısı açısından ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Buna göre ergenlerin akademik başarı algılarının yetersiz, orta veya yüksek olmasına göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri farklılaşmamaktadır.

ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ilk olarak aileler ve interneti çok fazla kullanan gençler ve okul yöneticilerine, öğretmenlere, araştırmacılara yönelik birçok öneriler bulunmaktadır. Özellikle özgüven düzeyi düşük çıkan öğrencilere yönelik olarak her sınıf düzeyinde özgüven geliştirme, yaşam amaçları ve anlamı, insan ilişkileri ve iletişim gibi dersler konulabilir. Böylece bu öğrencilerin hem duygusal, hem psikolojik hem de sosyal gelişimlerine katkı sağlanacaktır. Bu ders veya müfredat yenilemesi yapılırken mutlaka gelişim psikolojisi verilerinden yararlanılmalıdır.

Akıllı telefon kullanımı bir boş zaman aktivitesi olarak değerlendirilmelidir. Birçok öğrenci bakımından internet kullanımı geçerli olan bahanelere dayandırılmakta fakat oyun, sosyal paylaşım ve başka bağımlılığı çoğaltan ve uzun soluklu kullanıma yönelik aktiviteler internet kullanımının büyük bir bölümünü kapsamaktadır. Araştırmalar akıllı telefon kullanımını özellikle ergenlik çağında çeşitli negatif sonuçlar oluşturduğunu belirtmektedir. Bu sebepten dolayı ortaokullarda ve liselerde internet kullanımı sırasında meydana gelecek riskler göz önünde bulundurulmalıdır.

Akıllı telefonun bireyler tarafından kötüye kullanılması ile çevirim içi riskler ve bu konu hakkında korunma çözümleri bireylere kesinlikle öğretilmeli, bu konu okullarda derslere dahil edilmelidir.

Bireylerin akıllı telefon kullanmaları bir bağımlılığa dönüşmesinde etki eden birçok faktörler mevcuttur. Örneğin bunlar çevrimiçi oynanan oyunların daha önceden belirlenen bir saat dilimi ve bu saat diliminin günde en fazla 2 olması gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda internetin günlük kullanımının maksimum 2 saat olmasına önem gösterilmelidir.

Benlik saygısı ile yapılan birçok deneysel araştırma olmasına rağmen özgüven ile ilgili olarak yapılan tez çalışmalarında deneysel çalışmalara rastlamak fazla mümkün değildir. Alan yazında bunun eksikliği bilimsel çalışma temelinde oldukça azdır.

Bundan sonra yapılan lisansüstü tez çalışmalarında özgüven geliştirmeye, benlik saygısı geliştirmeye yönelik deneysel çalışmalara yer verilmelidir. Sadece orta öğretim düzeyinde değil aynı zamanda ilköğretim düzeyinde de okullarda görev yapan rehber öğretmenler özgüven arttırmaya ve geliştirmeye yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları yapılandırılmalı ve uygulanmalıdırlar. Yapılandırılan bu oturumlarda eklettik bakış açısıyla hareket edilmeli birden çok kuramsal bakış açısının sentezi yapılmalıdır.

Öğrencilerin interneti bağımlılık seviyesinde kullanmaları alışkanlığı olanların bu hallerinin farkında büyük bir önem taşır. Bu içgörüyeye sahip olan öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarının bir problem olarak algıladıklarının göstergesi olarak belirtilebilir. Bu sebepten dolayı, çok fazla ve kontrol dışı akıllı telefon kullanımı görülen kişilerle birebir konuşulması bu kişilere büyük bir yardım sağlanılmaktadır. Birçok gencin bu konu ile alakalı olan birçok davranışı günümüzde bir bağımlılık olarak değerlendirmedikleri görülmektedir. Bu açıdan gençlere, internet bağımlılığı, tanıları, sonuçları, bu kullanım alışkanlıklarının bağımlılığa ulaştırabilecek bu gibi alanlara yönelik bilgilendirmelerin yapılması tavsiye edilebilir.

Bireyler tarafından alınacak birçok basit günlük önlemler kişilerin internet kullanımını bir bağımlılığa getirmekten kurtarabilir. Kontrolsüz internet kullanımının bir süre ile sınırlandırılması(örneğin yemek saatine kadar, haberler bitene kadar vs.) önleyici bir özellik taşımaktadır.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AKAGUNDUZ Erdem, *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*, Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, İstanbul, 2006.
- ALTINTAŞ Ersin, Mücahit Gültekin, *Psikolojik Danışma Kuramları*, Aktüel Yayınları, İstanbul, 2005.
- BURGER Jerry, *Kişilik*, Kaknus Yayınları, İstanbul, 2004.
- CORSİNİ Raymond J., Danny Wedding, *Modern Psikoterapi Teknikleri*, Kaknus Yayınları, İstanbul, 2011.
- COVEY Stephen R., *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*, Varlık Yayınları: İstanbul, 2006.
- CÜCELOĞLU Doğan, *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitapevi Yayınları, İstanbul, 1993.
- DSM-IV-TR, *Tanı Ölçütleri Baş Vuru El Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2005.
- Güleç Cengiz, *Kültür ve Psikiyatri*, HBY Yayıncılık, Ankara, 2002.
- HAMBLY Kenneth, *Özgüven*, Alfa Yayınları, İstanbul, 2003.
- HATİPOĞLU Burak, *Sosyal medya ve ticaret hayatına etkileri. (1). CİO Club, 71Kalaycı, SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, Ankara, 2009.
- KALKAN Melek, Canani Kaygusuz, *İnternet Bağımlılığı*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013.
- KARASAR N., Araştırmalarda Rapor Hazırlama, Nobel Yayın Dağıtım, 12. Bs. Ankara, 2004, KASATURA İlkay, *Kişilik ve Özgüven*, Evrim Yayınevi, İstanbul, 1998.
- KAYA Alim, Mesut Saçkes, *Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi*, Pegema Yayıncılık, 2005.
- KÖKNEL Özcan, *Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı*, Altın Kitaplar, İstanbul, 1998.
- KULAKSIZOĞLU Adnan, *Ergenlik, Psikolo* Kitabevi, İstanbul, 2006.
- KUZGUN Yıldız, *Meslek Rehberliği ve Danışmanlığına Giriş*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2009.
- LAUSTER Peter, *Özgüven Öğrenilebilir*, İlyayayınevi, İzmir, 2010.
- LİNDENFIELD Gael, *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*, Hyb Yayıncılık, İstanbul, 2004.

- MASLOW Abraham, *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler*, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 1996.
- MCKAY Matthew, PatrickFanning, *Özgüven*, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2009.
- ÖZDOĞAN Öznur, *İsimsiz Hayatlar*, Lotus Yayınları, Ankara, 2005.
- ÖZTÜRK Orhan, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Evrim Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1997.
- ROBİNS Kevin, *İmaj Görmenin Kültür ve Politikası*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2013.
- YAVUZER Haluk, *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, Özgür Yayınları, İstanbul, 1990.

MAKALELER

- AKBAŞ Oktay, "Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sınıf İçi Güven Düzeylerinin Belirlenmesi", *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, 275-292.
- AKKOYUNLU Buket, Feza Orhan ve Aysun Umay," Bilgisayar Öğretmenleri için "Bilgisayar Öğretmenliği Öz-Yeterlik Ölçeği" Geliştirme Çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, 29, 1-8.
- ARISOY Özden, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 2009, 1, 55-67.
- ARSLAN Ahmet, Aylin Tutgun Ünal, "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Amaçlarının İncelenmesi, *International Journal of Human Sciences*, 2013, 10, 1, 182-201.
- AŞKAR Petek, Aysun Umay, "İlköğretim Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilgisayarla İlgili Öz-Yeterlik Algısı", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, 2, 1-8.
- AYAZ Tuncay, Özlem Çakir, "Mehmet Barış Horzum, Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Kastamonu, 2011, 439-448.
- BİANCHİ Adriana, James G.Philips, "Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use", *Cyber Psychology and Behavior*, 2005, 8, 39-51.
- BLOCK Jerald J., "Issues for DSM-V: Internet Addiction", *Am J Psychiatry Journal*, American, 2008, 165, 1-25, s. 22.
- CEYHAN AydoğanAykut, "Ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2011, 18 (2), 85-94.

- COMINGS David E., "Tourette's syndrome: A behavioral spectrum disorder", ***Behavioral Neurology of Movement Disorders***, New York, Raven Press, 1995, 293-303.
- FELTZ Deborah, "Self Confidence and Sport Performance", ***Exercise and Sports Science Reviews***, 1988, 16, 423-458.
- GRİFFİTHS Mark, "Internet gambling: Issues, concerns and recommendations", ***Journal of Cyber Psychology & Behavior***, 2003, 6, 6, 557-568.
- JACOBS Durand, "Evidence for a common dissociative-like reaction among addicts", ***Journal of Gambling Behavior***, 1988, 4(1), 27-37.
- KAPLAN Andreas, Michael Haenlein, "Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media", ***Business Horizons Journal***, 2010, 53, 59-68.
- KRİNG Ann, Gerald Davison, "John Neale and Sheri Johnson", ***Abnormal psychology***, 2008 (ch.8).
- LEENA Koivusilta, Lintonen Tomi and Rimpelä Arja, "Intensity of mobile phone use and health compromising behaviors -how is information and communication
- MCCLOUGHLIN Catherine, Mark Lee, "The Three P's of Pedagogy for the Networked Society: Personalization, Participation, and Productivity", ***International Journal of Teaching and Learning in Higher Education***, 2008, 10-27.
- OTRAR Mustafa, Ferhat Süleyman Arın, "Ergenlerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının Çok Boyutlu İncelenmesi", ***Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi***, 2014, 3-22.
- Phones", ***Journal of technology connected to health-related lifestyle in adolescence?***, ***Journal of Adolescence***, 2005, 28, 35-47.
- ROSENBERG Anna, "The association between self esteem and anxiety", ***Journal of Psychiatric Research***, 1962, 135-152.
- TUTGUN Aylin, BÖTE, Bölümü Öğrencilerinin İnternet Kullanım Özellikleri ve Tercihlerinin İncelenmesi, ***Academic Journal of Information Technology***, 1-19.
- WALSH Shari, Katherine White and Ross Young, "Over-connected? A Qualitative Exploration Of The Relationship Between Australian Youth And Their Mobile ***Adolescence***, 2008, 31, 77-92.
- YILDIRIM Fatma ve İnci Özgür İlhan, "Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması", ***Türk Psikiyatri Dergisi***, 2010, 21, 4, 301-308.

ZORBAZ Osman, Meliha Tuzgöl Dost, "Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29, 1, 298-310.

TEZLER

BAŞOĞLU Sezin Turan, Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007. 112, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇETİN Ceren Nilgün, İlköğretim 4. Sınıf Öğrencilerinin Empati Beceri Düzeylerinin Ana-Baba Tutumları ve Özsaygı ile İlişkisi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008. **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇİĞDEMOĞLU Sema, Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006. **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DERBEDEK Hande, İlköğretim Okul Müdürlerinin Öğretimsel Liderlik Özelliklerinin Öğretmenlerin Öz Yeterlilikleri Üzerindeki Etkileri (Bursa İli Örneği), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜNALP Ayşe, Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgü, en Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KESGİN Emine, Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik Düzeyleri İle Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Denizli İli Örneği), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006. **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KOCAARSLAN Bilge, Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KULOĞLU Ceyda, İnternet kafeler ve İnternet Bağımlılığı: Ankara örneği, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2001, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KURTULDU Pınar, İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

MEREY Bihter, Yetişkinlerde Özgüven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SONER Oya, Aile Uyum, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkileri, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

TARHAN Sinem, Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1995, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

VAROL Bahar, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz Yeterlilikleri(Niğde Üniversitesi Örneği), Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

İNTERNET KAYNAKLARI

Eğitim ve Bilim .ted. org. tr/ index. Php /EB /article/ download/ 5353/ 1509 (Erişim Tarihi: 12.03.2016).

<http://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> (Erişim Tarihi: 29.01.2016).

<http://www.escavador.com/sobre/5167466/alexandre-martins-valenca> (Erişim Tarihi: 29.01.2016).

<http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addicition.pdf>(Erişim Tarihi: 19.04.2016).

<http://www.worldcat.org/title/overcoming-procrastination-or-how-to-think-and-act-rationally-in-spite-of-lifes-inevitable-hassles/oclc/19026305> (Erişim Tarihi: 12.03.2016).

http://capps.org/archives/vol1/no1/cap_1_6.pdf (Erişim Tarihi: 21.03.2016).

http://capps.org/archives/vol1/no1/cap_1_6.pdf (Erişim Tarihi: 21.03.2016).

<http://eric.ed.gov/?id=EJ981809>(Erişim Tarihi: 12.01.2016).

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0083558> (Erişim Tarihi: 22.02.2016).

[http://www.nickyee.com/pubs/CIHB%20-%20Caplan,%20Williams,%20Yee%20\(2009\).pdf](http://www.nickyee.com/pubs/CIHB%20-%20Caplan,%20Williams,%20Yee%20(2009).pdf)(Erişim Tarihi: 21.03.2016).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257403/> (Erişim Tarihi: 11.02.2016).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4500888/>(Erişim Tarihi: 14.02.2016).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19178212> (Erişim Tarihi: 01.03.2016).

https://www.researchgate.net/publication/232074979_Internet_Addiction_-_Time_to_be_Taken_Seriously(Erişim Tarihi: 11.04.2016).

https://www.researchgate.net/publication/257252608_A_model_of_the_relationship_between_psychological_characteristics_mobile_phone_addiction_and_use_of_mobile_phones_by_Taiwanese_university_female_students, (Erişim Tarihi: 25.02.2016).

Türkiye İstatistik Enstitüsü Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, (2004-2014), http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028(Erişim Tarihi: 01.05.2016).

Türkiye İstatistik Enstitüsü Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, (2004-2014), http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028(Erişim Tarihi: 01.05.2016).

EKLER

EK-1: Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi Anket Formu

Tezin alan uygulamasının tamamlanabilmesi için hazırlanan ankette kimlik bilgileriniz bulunmamaktadır. Sorulara vereceğiniz cevaplar çalışmanın bilimsel ve taraflara faydalı bilgiler verebilmesi açısından çok önemlidir.

Katkılarınız için teşekkürler.

Kemalettin DİRİK

- 1) Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()
- 2) Yaşınız :
- 3) Genel olarak fiziki görünümünüzden hoşnut musunuz? a) Evet () b) Hayır ()
- 4) Sizin görüşünüze göre aile gelir düzeyiniz nasıldır? a) Yetersiz düzeyde ()
b) İyi düzeyde () c) Orta düzeyde ()
- 5) Akademik başarı bakımından kendinizi nasıl görüyorsunuz? a) İyi düzeyde ()
b) Yetersiz düzeyde () c) Orta düzeyde ()
- 6) Anne ve Babanızın size karşı tutumu nasıldır?
a) İlgisiz () b) Otoriter () c) Koruyucu () d) Demokratik ()

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5

ERGENLER İÇİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki bölümde <u>1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Kısmen Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Kısmen Katılıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum</u> anlamına gelmektedir.											
1.	Akıllı telefon kullandığımdan dolayı planladığım işleri yapamıyorum						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Akıllı telefon kullandığımdan dolayı, sınıfta ödev yaparken veya çalışırken dikkatimi toplamakta zorlanıyorum						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Akıllı telefon kullanırken bileğimde veya ensemdede ağırlar hissediyorum						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Akıllı telefonumun olmamasına dayanmamam						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÖZGEÇMİŞ

1970 Edirne doğumlu olup, İlk, orta ve Lise eğitimimi İstanbul'da yaptı. Küçük yaşta futbol oynamaya başladı. Futbol ile Eğitimini birlikte götürdü.1987 İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesini kazandı.1989 Profesyonel olarak Futbol oynamaya başladı. Türkiye Profesyonel futbol liglerinde 10 yıl futbol yaşantısı mevcuttur.1994 yılında Ankara'da 1.Lig de oynarken Gazi üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü sınavlarını kazandı. En son Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi öğretmenliği bölümünü bitirdi. Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Futbol antrenörlüğü yapmaya başladı. UEFA A Futbol antrenörü, TÜFAD (Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği) üyesi, TÜFAD üyesi, TÜFAD yönetim kurulu üyesi. Çeşitli Profesyonel alt yapılarda alt yapı Koordinatörlüğü ve A Takım Teknik Direktörlüğü yaptı. Çeşitli Kolejlere Beden Eğitimi Bölüm Başkanlığı yaptı.3 yıl İstanbul Ticaret Üniversitesinin Spor Müdürlüğü görevini yürüttü; şuan yeni yapılanmakta olan kolejlere Beden Eğitimi Bölüm Başkanlığı görevini sürdürmektedir.