

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN BİREYLERDE
DUYGU DÜZENLEME, AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI VE KAYGI DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Haluk ERGENİ

Danışman
Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Haluk ERGENİ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerde Duygu Düzenleme,
Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kaygı Düzeyinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 25.05.2022

Sayfa Sayısı : 135

Tez : Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

Danışmanları

Dizin Terimleri : Akıllı Telefon Bağımlılığı, Duygu Düzenleme, Kaygı Düzeyi.

Türkçe Özet : Bu araştırma, üniversite sınavına hazırlanan bireylerde duygu düzenleme, kaygı düzeyi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Sınav döneminin getirdiği kaygıyla baş etmekte zorlanan ve duygu düzenlemede güçlük yaşayan öğrenciler kendilerini baskı altında hissetmekte ve çeşitli psikopatolojiler geliştirmektedirler. Aynı zamanda akıllı telefonlarındaki uygulamalar aracılığıyla yaşadıkları kaygılı ve stres verici koşullardan uzaklaşmak için akıllı telefonlarına daha fazla bağımlı hale gelmektedirler. Duygularını kendi kendine düzenlemekte zorlanan öğrencilerin kaygı düzeyleri ve bağımlılık düzeylerinin anlamlı ilişki içinde olacağı düşünülmektedir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Haluk ERGENİ



**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN BİREYLERDE
DUYGU DÜZENLEME, AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI VE KAYGI DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Haluk ERGENİ

Danışman
Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İstanbul – 2022

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.

Haluk ERGENİ

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Haluk ERGENİ'nin Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerde Duygu Düzenleme, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kaygı Düzeyinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER
(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Sınav döneminin getirdiği kaygıyla baş etmekte zorlanan ve duygu düzenlemede güçlük yaşayan öğrenciler kendilerini baskı altında hissetmekte ve çeşitli psikopatolojiler geliştirmektedirler. Aynı zamanda akıllı telefonlarındaki uygulamalar aracılığıyla yaşadıkları kaygılı ve stres verici koşullardan uzaklaşmak için akıllı telefonlarına daha fazla bağımlı hale gelmektedirler. Duygularını kendi kendine düzenlemekte zorlanan öğrencilerin kaygı düzeyleri ve bağımlılık düzeylerinin anlamlı ilişki içinde olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu lise son sınıf ve liseden bir önceki yıl mezun olan toplam 223 üniversiteye hazırlık öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Sosyodemografik Veri Formu”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” ve “Sınav Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 22 programıyla yapılmıştır. Değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalarda Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için posthoc Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İlişkilerin tespit edilebilmesi için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

Araştırmada kadınlar 159 (%71,30), erkekler 64 (%28) kişidir. Katılımcıların yaş ortalaması $17,78 \pm 0,93$ 'tür Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Ölçeği puanları arasında düşük düzey pozitif ilişki olduğu; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Sınav Kaygısı Ölçeği arasında düşük düzey pozitif ilişki olduğu; Duygu Düzenleme Ölçeği puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasında ise orta düzey pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Sınav Kaygısı

SUMMARY

Students who struggle to cope with the anxiety brought by the exam period and have difficulty regulating their emotions feel themselves under pressure and develop various psychopathologies. At the same time, they become more dependent on their smartphones to escape the anxious and stressful conditions they experience through the applications on their smartphones. It is thought that the anxiety levels and addiction levels of students who have difficulty in self-regulating their emotions will have a significant relationship.

The relational screening model, one of the quantitative methods, was used in the research. The sample group of the study consists of a total of 223 university preparatory students who graduated from high school the last year and who graduated from high school the previous year. "Sociodemographic Data Form", "Smartphone Addiction Scale", "Emotional Dysregulation Scale" and "Exam Anxiety Scale" were used as data collection tools in the study. Statistical analyzes were made with SPSS 22 program. Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were used for intergroup comparisons of variables. Mann Whitney U test with posthoc Bonferroni correction was used to determine which groups caused the difference. Spearman correlation test was used to determine the relationships.

In the study, women were 159 (71.30%) and men were 64 (28%). The mean age of the participants was 17.78 ± 0.93 . There was a low level of positive correlation between the Smartphone Addiction Scale scores and the Emotion Regulation Scale scores; It was found that there was a low level of positive correlation between the Smartphone Addiction Scale and the Test Anxiety Scale; A moderate positive correlation was found between Emotion Regulation Scale scores and Exam Anxiety Scale scores.

Keywords: Smartphone Addiction, Difficulty in Emotion Regulation, Exam Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ	vi
GRAFİKLER LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağımlılık ve Türleri	7
2.1.1. Bağımlılık kavramı	7
2.1.2. Bağımlılık türleri	9
2.1.3. Fiziksel (Fizyolojik) ve psikolojik (psişik) bağımlılık	9
2.1.4. Madde bağımlılığı	11
2.1.4.1. Davranışsal / pratik bağımlılık	12
2.1.4.2. Teknoloji bağımlılığı	12
2.1.5. Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri	13
2.1.6. Akıllı telefon bağımlılığı	15
2.1.6.1. Kişilik	15
2.1.6.2. Cinsiyet	15
2.1.6.3. Benlik saygısı	16
2.1.7. Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri	17
2.1.8. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmalar	19
2.2. Sınav Kaygısı	24
2.2.1. Sınav kaygısı kavramı	24
2.2.2. Sınav kaygısını etkileyen faktörler	26
2.2.3. Sınav kaygısı alanında yapılan çalışmalar	27
2.3. Duygu Düzenleme	30

2.3.1. Duygu düzenleme kavramı	30
2.3.2. Duygu düzenleme stratejileri.....	31
2.3.3. Gelişimsel duygu düzenleme	32
2.3.3.1. Bebeklerde duygu düzenleme.....	33
2.3.3.2. Çocuklarda duygu düzenleme	34
2.3.3.3. Ergenlerde duygu düzenleme	35
2.3.4. Duygu düzenleme ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisi	36
2.3.5. Duygu düzenleme ve sınav kaygısı ilişkisi	37
2.3.6. Duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar.....	38

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü	42
3.2. Araştırmanın Modeli.....	42
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	43
3.4. Araştırmada Kullanılan Veri toplama Araçları	43
3.4.1. Sosyodemografik veri formu	43
3.4.2. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği	43
3.4.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği	44
3.4.4. Sınav kaygısı ölçeği.....	44
3.5. İstatistiksel Analiz	44

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Korelasyon Analizi	89
TARTIŞMA	95
SONUÇ VE ÖNERİLER	105
KAYNAKÇA	107
EKLER	126

KISALTMALAR

Covid-19	:	Yeni Koronavirüs Hastalığı
TDK	:	Türk Dil Kurumu
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
DSM IV	:	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 4
WHO	:	Dünya Sağlık Örgütü
GPS	:	Küresel Konumlama Sistemi
İİBF	:	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
BDT	:	Bağımsız Devletler Topluluğu
KPSS	:	Kamu Personeli Seçme Sınavı
TSSB	:	Travma sonrası stres bozukluğu
OKB	:	Obsesif kompulsif bozukluk
DDGÖ	:	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
SS	:	Standart Sapma

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ölçek ve alt boyutların normal dağılım değerleri	45
Tablo 2. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklere göre dağılımı.....	46
Tablo 3. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklere göre dağılımı	49
Tablo 4. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlarının ait tanımlayıcı istatistikleri (n = 223).....	50
Tablo 5. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri (n = 223)	50
Tablo 6. Katılımcıların sınav kaygısı ölçeği puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri (n = 223)	51
Tablo 7. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	51
Tablo 8. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	61
Tablo 9. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği açıklık alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)	62
Tablo 10. Katılımcıların akıllı telefon kullanım özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği açıklık alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)	64
Tablo 11. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği amaçlar alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)	65
Tablo 12. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği amaçlar alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)	67
Tablo 13. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği dürtü alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	68
Tablo 14. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği dürtü alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	70
Tablo 15. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği stratejiler alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	71
Tablo 16. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği stratejiler alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	74
Tablo 17. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kabul etmeme alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	75
Tablo 18. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kabul etmeme alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	77
Tablo 19. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	78
Tablo 20. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	81
Tablo 21. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği kuruntu alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	82

Tablo 22. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği kuruntu alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)	84
Tablo 23. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği duygusallık alt boyut puanları karşılaştırmaları (n = 223)	85
Tablo 24. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği duygusallık alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)	88
Tablo 25. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223)	89
Tablo 26. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223).....	91
Tablo 27. Katılımcıların bazı özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar (n = 223).....	92
Tablo 28. Katılımcıların bazı özellikleri ile duygu düzenleme ölçeği ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar (n = 223)	93
Tablo 29. Katılımcıların bazı özellikleri ile sınav kaygısı ölçeği ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar (n = 223)	94
Tablo 30. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, duygu düzenleme ölçeği ve sınav kaygısı ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar (n = 223).....	95

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın modeli.....	42
-----------------------------------	----



ÖNSÖZ

Tez çalışmamı yürütmemde desteğini hiç esirgemeyen, birikim ve tecrübeleri ile bana ışık tutan değerli danışman hocam sayın Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER'e sonsuz teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimimde bana klinik psikolojiyi sevdiren çok değerli hocam Psikiyatrist Dr. Tuncay Barut'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında yanımda olan ve bana hep inanan annem Semra ERGENİ'ye ve her zaman arkamda olan babam Abdurahman ERGENİ'ye, ve son olarak tanıdığım için kendimi hep şanslı hissettiğim, tez sürecinde ve hayatın her alanında bana destek olan Betül AYDOĞDU'ya teşekkürü borç bilirim.

GİRİŞ

Eğitim sisteminin sınav odaklı olması, bireyleri uzun süren sınav hazırlık dönemine uyum sağlamaya zorlamakta ve kendilerini bir rekabet ortamında yarışan kişiler olarak görmelerini sağlamaktadır. Üstelik sadece sınava hazırlanan bireyler değil aileleri de aynı ölçüde bu sınav hazırlık döneminin zorlu koşullarından maddi ve manevi olarak etkilenmektedir. Bu anlamda sınav süreci bireylerin yaşantılarını birçok yönden etkilemektedir (Vural ve Körpe, 2020). Sosyal yönden oldukça aktif olan gençler bu süreçte sosyal yaşamlarını tamamen sınava göre şekillendirmektedir. Bu yüzden bu sınavların pek çok farklı psikolojik boyutu olduğunu söylemek mümkündür. Üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan öğrenciler henüz içinde buldukları ergenlik döneminin gerektirdiği gelişim görevlerini tamamlamadan kendilerini maddi ve manevi olarak bir yük altında bulmaktadır (Kutlu, 2001).

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olan gençlik dönemi, bireyin hayatındaki en önemli süreçlerden biridir. Fiziksel ve psikolojik değişimlerin, yetişkinliğe özgü rollerin ve sorumlulukların kazanıldığı dinamik bir dönemdir (Steinberg, 2007). Böyle kritik bir dönemde bireylerin üniversite sınavına hazırlık süreci hiç de kolay olmamaktadır. Toplumun ve ailelerin üniversiteye giriş sürecine olan rekabetçi yaklaşımları bireylerin de bu süreci daha kaygılı geçirmesine sebep olmaktadır (Demirbaş, 2009).

Akademik başarı ölçütünün sınav olması, rekabetçi ve başarıyı önemseyen bir toplumda sınavlara hazırlanan bireyler için ciddi bir stres kaynağı oluşturmaktadır (Erözkan, 2011). Bireylerin içinde buldukları zorlu sınav hazırlık süreci bireyin fizyolojik, bilişsel ve davranışsal sistemlerinde olumsuz değişimlere sebep olmaktadır. Bireyin akademik yaşamında girdiği her sınavda başarılı olması mümkün olmayabilir, dolayısıyla sınavlara hazırlanan öğrencilerde sınava yönelik bir kaygı ve sınavın başarısızlıkla sonuçlanmasına yönelik bir tehdit algısı oluşabilmektedir (Doğan, 2020).

Eğitim öğretim sürecinde en sık karşılaşılan kaygı türü olan sınav kaygısı başarının önünde ciddi bir engel teşkil etmektedir. Sınava hazırlanırken kaygılı olan bir birey, etkili ve düzenli çalışabilmek için gerekli olan sağlıklı düşünme yeteneğini kaybetmekte ve düşük bellek performansı yaşamaktadır. Sınav esnasında ise başarılı

olması için gereken zihin açıklığını yitirebilmektedir. Sınav sırasında kaygıyı kontrol edememek, sınavın ne kadar başarısız geçeceğinin doğrudan bir göstergesidir (Kavakcı, Güler ve Çetinkaya, 2011). Tüm bu etkenler değişen eğitim sistemi ile birlikte sınav kaygısının tedavisine yönelik ihtiyacı arttırmış ve kaygının kontrolü için gerekli becerilerle ilgili sınav dönemi hazırlık öğrencilerini yönlendirmede etkili programların oluşturulmasını gerekli kılmıştır.

Türkiye’de de özellikle gençlerin akıllı telefonlarıyla uzun zaman geçirdikleri ve kullanım sürelerini kontrol edemedikleri bilinmektedir. Bu bağlamda özellikle sınav sürecinde oluşan kaygının da gençlerde akıllı telefon kullanımını artırdığı düşünülmektedir. Bireylerin ergenlik gibi karmaşık süreçlerden geçtiği bir dönemde akıllı telefonlara bağımlı hale gelmeleri, bu dönemde gerçekleştirmesi gereken gelişim görevlerini yerine getirememesine neden olmaktadır (Taslak ve Sakal, 2016). Akıllı telefon bağımlılığı, özellikle ergenlik döneminde psikolojik, sosyal ve kültürel etkileriyle önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler var olan sorunlardan uzaklaşmak, heyecan arayışı ve sosyal ve duygusal gereksinimlerini bastırarak dikkat dağıtmak gibi çok değişik nedenlerle akıllı telefonlarıyla uzun süre geçirmekte böylece kullanımın kontrolden çıkmasına sebep olmaktadır (Görür, 2019).

İnsan yaşamının ayrılmaz bir parçası olan duygular, pek çok işleve sahip olmalarına rağmen bazen uyum bozucu da olabilmektedir. Duyguların uyum bozucu hale gelmesi, bireyin psikolojik durumunu ve genel olarak iyi oluş halini olumsuz anlamda etkilemekte bu yüzden de duyguların düzenlenmesi önemli bir konu haline gelmektedir (Uluer, 2021). Kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Son yıllarda duygu düzenleme kavramı akademik araştırma alanında kendine geniş bir yer edinmiştir. Duygular genel anlamda bireylerin karar vermesine yardımcı olma, önemli olaylarda hafızayı güçlendirme ve kişiler arası ilişkilerde kolaylaştırıcı olma gibi işlevlere sahiptir. Fakat bazen duygular zarar verici veya yıkıcı da olabilmektedir. Duygular aşırı yoğun, uzun süre ve çok sık ortaya çıktığında zararlı olabilmektedir (Gökdağ ve Naldöken, 2021). Bu yüzden duyguların düzenlenmesi önemli hale gelmektedir.

Duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar Gross’un Süreç Modeli ile birlikte şekillenmiş ve olumlu ve olumsuz duyguların hem arttırılmasını hem de azaltılmasını amaçlayan bir model oluşturulmaya çalışılmıştır. Bireyin duygusunu

düzenleyebilmesinin duygusal, bilişsel ve sosyal sonuçları olmaktadır (Akbulut, 2018). Duyguların uygun şekilde düzenlenmesinin sosyal uyum ve genel olarak iyi oluş hali üzerinde etkili olduğu ifade edilmekte buna karşılık duygu düzenlemede yaşanan sorunların depresif bozukluklar, kaygı bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğu görülmektedir (Işıklı ve Keser, 2020). Kaygı ve duygu düzenleme ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalarda; duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz duygulanımın etkisini arttırarak kaygı bozukluğuna yatkınlık sağladığı görülmüştür. Kaygı bozukluklarının sadece bireyin şiddetli kaygısından ibaret olmadığı, aynı zamanda duygularına olan yaklaşımı ve düzenleme kabiliyetinin kaygı bozukluğunun etiolojisini açıklamada temel oluşturduğu öne sürülmektedir (Aydın, 2018). Sınava hazırlanan öğrencilerde de duyguları düzenleme yeteneğinin kaygı ile ilişkisinin araştırılmasının sınav kaygısına yönelik çalışmalarda işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Problem Durumu

Çalışmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı, kaygı düzeyi ve duygu düzenleme arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın ana problemini “Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı, kaygı düzeyi ve duygu düzenleme arasında bir ilişki var mıdır? sorusu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan bireylerde duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu bağlamda aşağıdaki soruların cevapları aranmıştır:

1. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ne düzeydedir?
2. Katılımcıların bazı demografik özelliğine (cinsiyet, yaş grubu, eğitim durumu, çalışma durumu, bireysel gelir durumu, aile gelir durumu, genel not ortalaması, anne baba birlikte yaşama durumları, sigara kullanma, hareket kabiliyetini kısıtlayan rahatsızlık, psikiyatrik rahatsızlık, psikiyatrik ilaç kullanma, travmatik olay yaşama, kendisi ya da birinci dereceden yakınının covid-19 geçirmesi, birinci dereceden yakınının covid-19 nedeniyle vefat etmesi, covid-19 nedeniyle sokağa çıkamama süresi) göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinde farklılaşma var mıdır?
3. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ne düzeydedir?
4. Katılımcıların bazı demografik özelliğine göre (cinsiyet, yaş grubu, eğitim durumu, çalışma durumu, bireysel gelir durumu, aile gelir durumu, genel not ortalaması, anne baba birlikte yaşama durumları, sigara kullanma, hareket kabiliyetini kısıtlayan rahatsızlık, psikiyatrik rahatsızlık, psikiyatrik ilaç kullanma, travmatik olay yaşama, kendisi ya da birinci dereceden yakınının covid-19 geçirmesi, birinci dereceden

yakınının covid-19 nedeniyle vefat etmesi, covid-19 nedeniyle sokağa çıkamama süresi) göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde farklılaşma var mıdır?

5. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin sınav kaygısı ne düzeydedir?
6. Katılımcıların bazı demografik özelliğine (cinsiyet, yaş grubu, eğitim durumu, çalışma durumu, bireysel gelir durumu, aile gelir durumu, genel not ortalaması, anne baba birlikte yaşama durumları, sigara kullanma, hareket kabiliyetini kısıtlayan rahatsızlık, psikiyatrik rahatsızlık, psikiyatrik ilaç kullanma, travmatik olay yaşama, kendisi ya da birinci dereceden yakınının covid-19 geçirmesi, birinci dereceden yakınının covid-19 nedeniyle vefat etmesi, covid-19 nedeniyle sokağa çıkamama süresi) göre sınav kaygı düzeyinde farklılaşma var mıdır?
7. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin bazı demografik özellikleriyle akıllı telefon bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki var mıdır?
8. Akıllı telefon bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite hazırlık süreci pek çok açıdan bireylerin hayatını etkileyen önemli bir dönüm noktası haline gelmiştir. Küresel sistem üniversiteye hazırlanan bireyleri rekabetçi olmaya zorlamakta, başarısız olmaya yönelik daha fazla kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu zorlu dönem onların zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal olarak olumsuz etkilenmesine sebep olmakta, ergenlik döneminden ilk yetişkinliğe geçiş sürecinde gerekli gelişim özelliklerini tamamlamakta zorlanmalarına neden olmaktadır. Sınav döneminin getirdiği kaygıyla baş etmekte zorlanan ve duygu düzenlemede güçlük yaşayan öğrenciler kendilerini baskı altında hissetmekte ve çeşitli psikopatolojiler geliştirmektedirler (Zengin, 2019).

Sınav sürecinde yoğun stres yaşayan ve kaygı biriktiren gençler, bu durumdan uzaklaşmak için akıllı telefonlarına daha fazla bağımlı hale gelmektedirler. Akıllı telefon kullanımının kontrol edilememesi pek çok olumsuz açıdan etkilenmelerine sebep olmaktadır (Taslak ve Sakal, 2016). Duygularını kendi kendine düzenlemekte

zorlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinde ve bağımlılık düzeylerinde anlamlı ilişki içinde olacağı düşünülmektedir. Bu ilişkinin araştırılması; sınav dönemi öğrencilerinin kaygı ve bağımlılıkla baş etmelerinde işlevsel duygu düzenleme stratejilerini öğrenmeleri açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Literatürde duygu düzenleme ve çeşitli psikopatolojiler arasındaki ilişkilerin incelendiği çok sayıda çalışma yer almaktadır (Demirkapı, 2013; Alpay, 2015; Gürdal, 2015; Yöş, 2018; Balaban, 2020; Şahin, 2020; Topaloğlu, 2020; Yıldız, 2021; Uzun, 2021; Karan, 2021; Kolay, 2021; Usta, 2021; Başabak Bhaıs, 2021). Akıllı telefon bağımlılığı ve duygu düzenleme kavramı arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler üzerinden inceleyen çalışmalara da rastlanmıştır (Sevi Tok ve Güzel, 2020; Kalender, 2021). Buna karşın üniversite sınavına hazırlanan öğrenci örnekleminde duygu düzenleme stratejilerini kullanma becerisi, akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeylerinin birlikte incelendiği herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın literatüre katkı sağlanması hedeflenmektedir. Araştırmadan elde edilen bulguların psikoterapi çalışmalarına ve önleyici ve koruyucu ruh sağlığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Örneklemin çalışma amacına uygun grubu yansıttığı varsayılmıştır.
2. Katılımcıların anket sorularını doğru, tarafsız ve objektif olarak cevaplandığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma üniversiteye hazırlanan öğrenciler ile sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırma süresi 16 hafta ile sınırlı tutulmuştur.
3. Araştırma ile elde edilen veriler, kullanılan ölçeklerden elde edilenlerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağımlılık ve Türleri

Bu bölümde genel olarak bağımlılık kavramı ve çeşitleri hakkında bilgi verilecektir.

2.1.1. Bağımlılık kavramı

Bağımlılık, "bağlı" ve "köleleştirilmiş" anlamına gelen Latince "Addicere" kelimesinden gelmektedir. Bağımlı birey bir anlamda bağımlısı olduğu nesnenin kölesi haline gelmektedir. Bağımlısı olduğu nesneden uzaklaşamamakta, bu nesne olmadığında yoksunluk belirtileri göstermekte ve onu aramaya başlamaktadır. Bağımlılık, tedavi olunmadığı takdirde kullanılan madde miktarının kademeli olarak artması olarak da tanımlanmaktadır (Bat ve Kayacan 2016).

Bağımlılık, insanların zihinsel, fiziksel ve sosyal yaşamını bozan anormal davranışlardır ve günümüz modern toplumlarının en önemli sorunu haline gelmiştir. Bağımlılık, olumsuz davranışlara ve sonuçlara yol açan bilişsel bozulmanın neden olduğu hatalı irade gücü hastalığı olarak adlandırılmaktadır. Bağımlılıkla ilişkili olumsuz davranışlar, sağlıklı bireylerde çeşitli şekillerde ortaya çıkan iştah açıcı davranışlar veya bağlantılı arzular olarak da nitelendirilmektedir (Demirci, 2016).

Farklı bilimsel disiplinlerde bağımlılık kavramına yönelik çok sayıda tanımlamalar yapılmaktadır. Örneğin TDK Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde ise "Kişinin gereksinme ve isteklerini karşılamakta yetersiz oluşu, karar verme ve işlerini başarmada başkalarından yardım istemesi durumu" (TDK Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, 1974); Eğitim Terimleri Sözlüğüne göre ise "Karşılaşılan sorunları yalnız başına çözmek ve kendine yön seçmek için gerekli yetenekten yoksun olma durumu"dur (TDK Eğitim Terimleri Sözlüğü, 1974). Görüldüğü gibi hem eğitim hem de psikolojide "başka bir şeye ihtiyaç duyma" ve "kendini karşılayamama" gibi bağımlılık vurgusu ön plana çıkmaktadır

Bağımlılık, kişinin kendi iradesine bağlı olmayan başka bir varlığın, maddenin veya başka bir gücün etkisi altında tek başına bir şey yapamaması, hareket edememesi veya düşünememesidir (Yıldırım, 2008). Günümüzde "bağımlılık" kavramı ile temel

olarak, insanların acı, rahatsızlık ve güvensizlik hissetmelerini engelleyen, onlara yapay veya geçici bir güvenlik duygusu veren, kendisini iyi hissetmesini sağlayan veya üstesinden gelmesi zor olan durumları unutturarak durumlar olarak ifade edilmektedir (Çakır vd., 2013). Bağımlılık, tekrarlayan dozlar ve bir maddenin miktarının artması sonucu oluşan ve vücuttaki herhangi bir hastalığın neden olduğu durumları ortadan kaldıramama sonucu oluşan kontrol edilemeyen bir istek halidir. Maddenin alımı bırakıldığında bedensel ve ruhsal bozukluklar ortaya çıkmaktadır (Kurtaran, 2008).

Bağımlılık, bir kişinin faaliyetleri veya kullandığı maddeler üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve onsuz hayatta kalamamasıdır. Yani bu tür bir davranış ve kullanım ile kişinin iradesi ortadan kalkmakta ve istemsiz olarak bu davranışı gerçekleştirmektedir. Aynı zamanda bu kullanım durumları kişinin yaşamının önemli bir bölümünü kaplayacak ve diğer iş ve sosyal ilişkilerinin yanı sıra zamanının önemli bir bölümünü bağımlı olduğu maddeler ve faaliyetler için kullanacaktır (Eker, 2016).

Toraman (2013) bağımlılığın üç ana unsurunu şu şekilde açıklamıştır:

- 1) Her durumda ve koşulda bir madde bulmak için kaçınılmaz bir arzu ve istek,
- 2) Kullanılan madde miktarını veya süresini (tolerans) sürekli artırma ihtiyacı,
- 3) Kullanılan madde veya nesneye yönelik fizyolojik ve psikolojik ihtiyaç hissetmek (yoksunluk)

Seferoğlu ve Yıldız'a (2013) göre bağımlılık; belirli bir madde, ürün ve/veya hizmetin uzun süreli kullanımı ve belirli bir eylemi sosyal hayata, psikolojik ve fiziksel olarak zarar verse bile tekrarlamak için karşı konulamaz bir istek duyma nedeniyle geçici bir iyilik halidir.

Bağımlılık, uyuşturucu kullanmayı bırakamama veya alınan önlemleri kontrol edememe olarak da tanımlanmaktadır (Soydan, 2015). Alkol, sigara ve uyuşturucu gibi maddeler insanlarda bağımlılık yaparken, bu gibi madde bağımlılıklarının yanında bireylerde çeşitli davranışsal bağımlılıklar da görülebilmektedir. Buna göre alkol, sigara ve uyuşturucu gibi fiziksel madde bağımlılığı dışında alışveriş, yemek, televizyon, seks, bilgisayar, internet, akıllı telefon ve oyun bağımlılıkları davranışsal bağımlılıklar arasında yer almaktadır (Soydan, 2015).

Eker (2016), bir kişinin bağımlı olduğunu veya bağımlı olmaya başladığını gösteren ölçütler olarak şunları sıralamaktadır:

- 1) Kişi zamanının çoğunu bağımlı nesne veya davranışla geçirir.
- 2) Bağımlılık yapan madde sayısında veya davranış süresinde artış vardır.
- 3) Bağımlılar, bağımlılık yapan madde veya durumu almayı bıraktıklarında veya ertelediklerin de öfke, kaygı ve geri çekilme belirtileri görülür.
- 4) Bağımlılık sonucunda kişinin kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmemeye başlar.
- 5) Bağımlılıkla ilgili fiziksel, ruhsal ve yasal sorunlarla karşılaşsa dahi madde kullanımının veya davranışını devam ettirir.
- 6) Kişi zamanla kullanımının kontrolünü kaybeder ve planlanandan daha fazla madde kullanır veya davranışlarda bulunur.

2.1.2. Bağımlılık türleri

Literatür incelendiğinde birçok bağımlılık türünden bahsedildiği görülmektedir. Bağımlılık yapan maddelerin farmakolojik yapısı, bağımlılıkla ilişkili psikolojik ve fizyolojik belirtiler, madde kullanımı ve bağımlılığın verdiği zararlardaki farklılıklar, bağımlılık türleri ile bağımlılık yapan maddeler arasında bir ayrım yapılmasına neden olmuştur. Örneğin DSÖ, bağımlılık türlerini bu kriterleri dikkate alarak alkol, morfin, tütün, barbitürat, kokain, amfetamin, uçucu madde, halüsinojen, esrar ve 'Khat' tipi bağımlılık olarak sınıflandırmıştır (Uzbay, 2009).

Genel olarak değerlendirildiğinde bağımlılık türlerinin “fiziksel (fizyolojik) bağımlılık”, “psikolojik (psişik) bağımlılık”, “madde bağımlılığı”, “davranışsal (eylemsel) bağımlılık”, “teknoloji bağımlılığı” gibi farklı şekillerde ifade edildiği görülebilmektedir. Çalışmanın bu bölümünde söz konusu bağımlılık türleri hakkında bilgi verilecektir.

2.1.3. Fiziksel (Fizyolojik) ve psikolojik (psişik) bağımlılık

Bağımlılığı fiziksel (fizyolojik) bağımlılık ve psikolojik (zihinsel) bağımlılık olarak da ayırmak mümkündür (Kılıç, 2016). DSM IV'e göre bir kişiye bağımlılık teşhisi konulduğunda, bu kişiyi fizyolojik bağımlılık gösteren ya da fizyolojik bağımlılık göstermeyen olarak gruplandırmak gerekmektedir. Bu nedenle psikolojik bağımlılığın resmi bir yönünün olmadığı da ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu vd., 2009).

Bir kişinin belirli bir maddeyi alma arzusu psikolojik bağımlılık olarak nitelendirilebilir. psikolojik bağımlılık da bireyde ilaca karşı zihinsel bir istek ve zayıf iradesinin neden olduğu bir özlem söz konusudur. Bu tüm madde bağımlılarında görülen bir durumdur (Kılıç, 2016). Bir kişinin psikolojik olarak ihtiyaç duyduğu bir maddeyi almayı reddetmesi zihinsel sorunlara neden olabilir. Birey yaşadığı stres, sıkıntı veya içinde bulunduğu ruhsal durumu azaltmak için madde kullanımına ihtiyaç duymaktadır ancak herhangi bir tolerans meydana gelmemekte, dolayısıyla bir doz artırımına gereksinim duymamaktadır (Tarhan, Nurmedov, 2014).

Psikolojik bağımlılıktan farklı bir bağımlılık türü olan fizyolojik bağımlılıkta, kısa veya uzun süreli madde alımından sonra beyin nöronlarında fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir. Hücreler tarafından alınan maddeye uyum olduğu için madde alımı durdurulduğunda kişide yoksunluk (çekilme) sendromu şeklinde ifade edilen ruhsal ve somatik belirtiler gelişmektedir (Kılıç, 2016).

Kullanılan maddeye bağlı olarak, uyuşturucu bağımlılığı olan kişiler, değişen şiddetlerde tolerans, yoksunluk belirtileri ve zehirlenme yaşayabilmektedir. Yoksunluk belirtileri, maddeyi ani bırakma veya elde edememe durumunda şiddetli bir madde arayışının olması, karında şiddetli kramplar, vücut ısısı artışı, kusma, bulantı, gerginlik, kaygının artması, göz bebeği genişlemesi, ciltte tavuk derisi döküntüsünün oluşması, terleme, uykusuzluk, ritim bozukluğu ve taşikardi gibi semptomlar yaşanabilmektedir. Bu belirtiler kişiye ciddi zararlar verdiği için kişide madde kullanımına karşı aşırı bir istek ve bağlılık oluşmaktadır. Madde kullanımına başladığında maddenin ilk kullanılmaya başladıktan belirli bir zaman sonra etkisi zayıflamaya başlar. Bu nedenle bağımlı kişi doz artırımına giderek eski etkiye ulaşma gayreti gösterir. Bir diğer deyişle kullanılan maddeye ve o maddeyle aynı farmakolojik gruptaki diğer maddelere karşı tolerans şekillendiğinden sürekli doz artımı yapılır (Uzbay, 2009).

2.1.4. Madde bağımlılığı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), madde bağımlılığını "psikoaktif maddelerin zararlı ve tehlikeli kullanımı" olarak tanımlamıştır. Psikoaktif madde kullanımı insanlarda bağımlılık yapmaktadır. Uyuşturucu bağımlılığı olan kişilerin bu maddeyi almak için güçlü bir istek duyduğu, madde tüketimini kontrol edemediği, zararlı olduğunu bilmesine rağmen almakta ısrar ettiği, maddenin hayatındaki diğer olaylardan daha önemli olduğu, psikoaktif madde kullanma ihtiyaç duygusu ile fiziksel yoksunluk yaşadığı ve bunun sonucunda tekrarlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldığı ifade dilmektedir (Sulak, 2015).

Bağımlılık dendiğinde daha çok sigara, uyuşturucu veya alkol tüketimi akla gelmekle birlikte çikolata, çay, kahve gibi maddeler bağımlılık yapabilmektedir. Psikoaktif madde bağımlısı kişilerin bu maddeyi alamadığı veya tüketiminin az olduğu durumlarda; bulantı, kusma, şiddetli baş ağrısı, iştahsızlık, ishal, uykusuzluk, davranışları kontrol edememe, epilepsi gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıktığı söylenmektedir. Maddenin kesilmesi veya azaltılması durumunda herhangi bir yoksunluk belirtisi görünmüyorsa burada fiziksel bağımlılıktan söz edilememektedir (Hazar, 2014).

Has (2015) davranışsal bağımlılık ile madde bağımlılığı arasındaki farkı aşağıdaki dört madde ile ifade etmiştir.

Eylemsel bağımlılıkta, bağımlı kişinin bilişsel durumu, bağımlı olduğu eylemin kullanımına bağlı olarak farklılık gösterirken, psikoaktif madde bağımlılığında kişi sabit madde kullanmaktadır.

Madde bağımlılığı olan kişilerde çoklu madde bağımlılığı (alkol bağımlısı olan bir bireyin aynı zamanda tütün, eroin bağımlısı olması gibi) görülürken davranışsal bağımlılık olan kişilerde çoklu bağımlılık (davranış bağımlılığı olan bireyde aynı anda kumar oynama, kleptomani ya da aşırı yoksunluk belirtisi görülüyorsa burada fiziksel bağımlılıktan söz edilememektedir.

Eylemsel bağımlılıkları olan kişiler, diğer bağımlılıklara göre kompulsif davranış ve düşünceleri hakkında daha karmaşık fikirlere sahiptir.

Eylemsel bağımlılığı olan kişilerin motive olmaları, kabul edilmeleri ve tedavi edilmeleri, uyuşturucu bağımlılarına göre daha olasıdır.

Bağımlılığın oluşumu ve ortaya çıkışı ile ilgili bilimsel veriler sınırlı olmakla birlikte, bağımlılık yapan bir maddenin hedefinin beyin olduğu bilinmektedir. Ancak beynin hangi bölgelerini etkileyerek bağımlılık yaptığı kesin olarak bilinmemektedir (Uzbay, 2009).

2.1.4.1. Davranışsal / Pratik bağımlılık

Madde (kimyasal) bağımlılığına çok fazla odaklanıldığı için davranışsal (eylemsel) bağımlılık yıllarca hem araştırmacılar hem de diğer insanlar tarafından görmezden gelinip üzerinde durulmamıştır. Çünkü hayvan denekler madde bağımlılığını tedavi etmek için kullanılabilirken, davranışsal bağımlılıkları tedavi etmek için onları kullanmak çok zordur. Diğer bir faktör ise beyindeki ve vücuttaki madde bağımlılığı durumlarının doğrudan gözlemlenip incelenebilmesidir. Ayrıca, davranışsal bağımlılıklar da toplum arasında kötü alışkanlıklar olarak kabul edilmektedir. Kumar bağımlılığı buna bir örnektir. Bu nedenlerle davranışsal bağımlılığın tanı ve tedavisine yönelik araştırmalar madde bağımlılığına göre oldukça geride kalmış durumdadır (Dinç, 2017).

Davranışsal bağımlılığın birçok türü olmakla birlikte, literatürde davranışsal bağımlılıklar arasında daha çok kumar bağımlılığı, cinsel bağımlılık, internet, bilgisayar ve cep telefonu gibi sanal bağımlılıklar (teknoloji bağımlılığı/dijital bağımlılık), alışveriş yapma ve istifleme bağımlılığı gibi bağımlılıklara yer verilmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Madde bağımlılığında olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda da kişinin davranış veya eylemlerini kontrol edememesi ve olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen davranışı sürdürmesi gibi sorunlu davranışlar görülebilmektedir (Özgen, 2016).

2.1.4.2. Teknoloji bağımlılığı

Günümüzde bilgi teknolojilerinin gelişiminin bir parçası olarak internet, sosyal ağlar ve çevrimiçi oyunların kullanımının artması, insanları bir bilgisayarda veya akıllı telefonda çok fazla zaman geçirmeye zorlamaktadır. Literatürde bu tür teknolojik bağımlılığı ifade etmek için “dijital bağımlılık”, sanal bağımlılık ve teknoloji bağımlılığı gibi ifadeler kullanılmaktadır.

Teknolojik bağımlılık, insan-makine etkileşimi ile ilişkili kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlanmaktadır. Her ne kadar davranışsal bağımlılıklar arasında ifade edilse de günümüzde özellikle cep telefonu ve bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kullanımının artması ile birlikte ayrı bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir. Teknolojilerin geliştirilmesi ve çeşitlendirilmesi; bu tür aletlerin farklı kullanım alanları ile her yaştan insanın günlük hayatında giderek daha fazla yer almaktadır. Önemli oranda hayatı kolaylaştıran teknolojilerin aynı zamanda insan hayatı üzerinde olumsuz etkileri de olabilmektedir (Young, 2004).

2000'li yıllara kadar internet ve dolayısıyla teknolojik araçlar hakkında kısıtlı bir bilginin olması nedeniyle teknoloji ve teknolojiyi bağımlılık düzeyinde kullanma gibi davranışlar söz konusu değildi. Ancak internetin ve bilişim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte bilgisayar, akıllı telefon, oyun konsolu vb. internet ve internet bağlantısı ile kullanılan araçlar olmadan hiçbir iş yapamayan kişiler, zamanla problemlerini çözemeyen kişilere dönüşmeye başlamışlardır (Doğan, Işıklar ve Eroğlu, 2008).

Bilgi teknolojisi, insanların yaşamlarının yalnızca belirli bir alanını etkilemekle kalmamış, aynı zamanda onları düşünce biçimlerinden etraflarındaki veya farklı coğrafi bölgelerdeki diğer insanlarla nasıl iletişim kurduklarına kadar etkilemiştir. Bu anlamda teknolojik bağımlılık, bilgi teknolojisi kullanımından kaynaklanan davranışsal bağımlılığın yaygın belirtilerinin bir türü olarak kendini göstermeye başlamıştır (Aydın, 2017).

Teknoloji bağımlılığı aktif ve pasif bağımlılık olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Buna göre televizyon bağımlılığı pasif bağımlılık olarak ifade edilirken, internet, akıllı telefon ve oyun bağımlılıkları aktif bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Griffiths, 1995).

2.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı

Günümüz teknoloji dünyasının en çok kullanılan aletleri olan akıllı telefonlar, sağlıktan spora, eğitimden siyasete, günlük iş alanlarından yatağa kadar insanların hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Davranışsal bir bağımlılık türü olan akıllı telefon bağımlılığı, literatürde net olarak tanımlanmamakla birlikte, genellikle aşırı akıllı telefon kullanımı nedeniyle kişiler üzerindeki kontrolün kaybedilmesi ve

buna bağılı olarak fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunların ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır (Meral, 2017).

Akıllı telefonlar, sahip olduğu özellikler sayesinde insanlara karşı konulmaz bir bağımlılık hissi oluşturmaktadır. Akıllı telefonlar ile daha önceki dönemde kullanılan cep telefonları, benzer özellikler göstermektedir. Ancak bu iki teknolojik alet arasındaki en önemli fark, akıllı telefonların internet bağılantısının olmasıdır. Bugüne kadar cep telefonları ile ilgili birçok çalışma yapılmış ancak akıllı telefonların internet erişim fonksiyonuna sahip olması nedeniyle bağımlılığa daha yatkın olduğu ifade edilmiştir (Duman, 2019).

Akıllı telefonların sürekli kullanımı insanlar için olumsuz sosyal, psikolojik ve fizyolojik sonuçlara neden olabilmektedir. Günümüzde telefonlar çalışmak, iletişim kurmak ve sosyalleşmek için kullanılabilir. Bu sebeple telefonlarını her daim yanlarında ve açık şekilde tutmaya gayret ederler. İnsanların her zaman yanlarında bulduklarını bu cihazlar alışkanlığa ve bunun daha ileri bir evresi olan bağımlılığa sebep olmaktadır (Wood ve Neal, 2007).

Akıllı telefonların iş ve günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiği günümüzde, bağımlılık konusunda belirli kriterleri taşıması gerektiğine inanılmaktadır. Bu nedenle teknolojik cihazla geçirilen zamanın detaylı olarak incelenmesi gerekli hale gelmektedir. Griffiths'e (2005) göre akıllı telefon bağımlılığı kavramındaki en önemli faktör, bağımlılık yapan madde veya materyalin zamanla en önemli insan etkinliği haline gelmesidir. Bağımlılık kriterlerinden biri, bağımlılığın oluştuğu şeyin kişinin düşüncelerini önemli lde etkilemesidir. Uzun süreli akıllı telefon terki birçok insan için günlük hayatta büyük bir sorun olabilmekte ve bu durum stresli bir akıllı telefon bağımlılığına dönüşebilmektedir (Park ve Park, 2014).

Buna göre akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonu bireyin sosyal ilişki ve günlük işlevlerinde bedensel ve ruhsal dengesinin bozularak ortamına ayak uydurmakta zorlanması ile mevcut düzenin bozulmasına varacak kadar normal seviyenin üstünde kullanılmasıyla ortaya çıkan davranışsal bağımlılık çeşididir. Bu bağımlılık, bir kimyasala duyulan ihtiyaçtan ziyade, kişide telefonu kullanmadığı zamanlarda kaygıya neden olan bir bağımlılık türüdür. Literatürde akıllı telefon bağımlılığı “problemlili mobil telefon kullanımı” ve “mobil telefonun aşırılı kullanımı”, şeklinde de ifade edilmektedir (Süler, 2016).

2.1.6. Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen unsurlar

Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen unsurlar; kişilik ve cinsiyet, benlik saygısı olmak üzere üç başlık altında ele alınacaktır.

2.1.6.1. *Kişilik*

Alanyazında akıllı telefon kullanımına yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde bireyin kişilik yapısının akıllı telefon bağımlılığını etkilediği görülmektedir. Günümüzde akıllı telefon bağımlılığı dışa dönük, sosyal, kendine güvenen ve iddialı kişilerde daha az görülürken, sosyal ilişkileri zayıf ve benlik saygısı düşük olan içe dönük bireylerde daha sık görülmektedir. (Özen ve Topçu, 2017). Takao (2014) yaptığı çalışmada dışa dönüklük ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Tek bir kişilik özelliği tüm bağımlılıkları açıklayamayacağı için kişilik üzerine yapılan araştırmalar daha çok belirli davranışsal bağımlılıklar için gerekli olan kişilik özelliklerine odaklanmıştır (Cocorada vd., 2018). Örneğin hırslı, endişeli, saldırgan, sabırsız, yüksek kişiliğe sahip A Tipi insanlarda, duygu düzenleme becerilerini ve stresle baş etme mekanizmalarını yeteri kadar kullanamadıkları için akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın oldukları belirlenmiştir (Boumosleh & Jaalouk, 2017). Pasif agresif, kendine güveni olmayan, sosyal açıdan uyumsuz, takıntılı, bağımlı ya da antisosyal nitelikler taşıyan, sık sık moral bozukluğu ve depresyon yaşayan bireylerde de akıllı telefon bağımlılığı oranlarının yüksek olduğu görülmektedir. (Sevi vd., 2014).

2.1.6.2. *Cinsiyet*

Alanyazında akıllı telefon kullanımına yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde bir fikir birliği olmamakla birlikte, akıllı telefon bağımlılığının genel anlamda cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Cocorada vd., 2018). Bazı araştırmalarda erkeklere göre kadınların akıllı telefon bağımlılığı oranlarının yüksek olduğu belirlenirken, bazı araştırmalarda ise erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yuchang vd., 2017) Bu farklılığın, kişilerin psikolojik durumu, içinde bulunulan sosyal çevre, akıllı telefon kullanım amacı (sosyal medya, mesajlaşma, fotoğraf çekme, arama gibi) ve akıllı telefon

kullanım süresi gibi değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Carbonell vd., 2013).

2.1.6.3. Benlik saygısı

Benlik, kişinin kendisiyle ilgili düşünce ve davranışlarını değerlendirerek zihninde oluşturduğu benlik algısı olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı kavramı ise bireyin algılamış olduğu benlik ile ulaşmayı hedeflediği benlik arasındaki yakınlık durumu şeklinde açıklanmaktadır (Akyol ve Salı, 2013). Benlik saygısı, bireyin kendini nasıl gördüğüne ve değerlendirdiğine yönelik duygularını kapsamaktadır. Yani, kendilik sisteminin duygusal tarafını oluşturmaktadır. Buna ek olarak benlik saygısının görece olmasından dolayı değişimlere de açık olduğu kabul görmektedir (Gelbal vd., 2010). Benlik, bireyin kimliği veya özü olarak nitelendirildiğinden dolayı benlik saygısının yerine literatürde “özsaygı” kavramının kullanıldığı da dikkat çekmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı kavramı arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerin düşük benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir (Bianchi ve Phillips, 2005). Bu durumun nedeni olarak; akıllı telefonlar ile kurulan sosyal ilişkilerin, akıllı telefon bağımlısı bireylerin yüz yüze kurmak istemedikleri ilişki gereksinimine hizmet etmesi gösterilmektedir. Bu sayede düşük benlik saygısına sahip akıllı telefon bağımlıları, fiziksel ortamda gelişen ilişkilerin yarattığı stresli süreçten kurtulabilmektedirler (Hawi ve Samaha, 2016).

Bianchi ve Phillips (2005) tarafından yapılan bir araştırmada, dışa dönüklük, genç yaş, benlik saygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, düşük benlik saygısına sahip kişilerin akıllı telefonları çok fazla kullandıkları ve düşük benlik saygılarını artırmak için giderek daha fazla cep telefonu kullandıkları tespit edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerin benlik saygısı düşük olabilirken, benlik saygısı düşük kişilerde akıllı telefon bağımlılığı riski daha yüksektir (Yuchang vd., 2017). Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, düşük benlik saygısının bireylerde akıllı telefon bağımlılığı riskini arttırdığı, bireylerin işlevsel olmayan negatif davranışlarının ise kişinin benlik saygısında azalmaya neden olduğu

görülmektedir. Benlik saygısını ve bireysel yetkinliği artırmanın akıllı telefon bağımlılığı riskini azaltabileceği vurgulanmaktadır (Doğan ve Tosun, 2016).

2.1.7. Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri

Akıllı telefon bağımlılığını kullanıcının günlük yaşamını etkileyecek düzeyde akıllı telefon kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Demirci vd., 2014). Bazı bireyler sağlamış olduğu eğlence nedeniyle akıllı telefonlarını sadece bir çağrı cihazı ya da vakit geçirme aracından öte bir arkadaş olarak görmeye başlamışlardır (Kwon vd., 2013). Bunun bir sonucu olarak da bireyler akıllı telefonda geçirdikleri zamanı sosyal aktivitelere tercih etmeye başladıklarından bu durum insanların gerçek dünyadan kopmaya başlamasına neden olmaktadır (Choliz, 2012; Park ve Lee, 2014; Bian ve Leung, 2015; Jeong, Kim, Yum ve Hwang, 2016). Dolayısıyla akıllı telefonlar aşırı kullanım sonucunda bir bağımlılığa dönüşmekte, bu da insanların günlük yaşamlarında birçok olumsuzluk yaşamalarına neden olmaktadır.

Akıllı telefonlar insanlar tarafından ihtiyaçlar doğrultusunda kullanırken herhangi bir probleme neden olmazken, aşırı kullanılması durumunda fiziksel, psikolojik, çevresel ve finansal sorunlara neden olabilmektedir. Aşırı kullanımdan kaynaklanabilecek bağımlılık gibi ruh sağlığı bozuklukları ciddi endişelere neden olmaktadır (Emad ve Haddad, 2015). Bu bağlamda bağımlılık düzeyinde akıllı telefon kullanımının günümüzde madde bağımlılığı gibi araştırma ve tartışma konusu haline geldiği görülmektedir (Günel ve Pekçetin, 2018).

Akıllı telefonların aşırı kullanımı insanlarda stres ve kaygı gibi psikolojik etkilere neden olmaktadır (Kuyucu, 2017). Yapılan araştırmalar akıllı telefon bağımlılığının dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve kaygı gibi psikolojik etkilerinin olduğunu, bunların da bireyin iletişim becerilerini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Alikaşifolu, 2012; Cerit vd., 2018; Kırca ve Kutlutürkan, 2019; Lee ve Kim, 2017). Öyle ki bazı bireylerde akıllı telefon o derece hayatına girmiş durumdadır ki bireyde nomofobi olarak ifade edilen telefonunu kaybetme korkusu oluşmaya başlamıştır. Nomofobik bireyler telefonlarını kullanamadıkları durumda yoğun bir stres ve gerginlik yaşamaktadırlar. Bu durum da bireyin günlük yaşamdaki işlerine konsantrasyonuna etki etmekte, işleri gerektiği gibi yapmasını engelleyebilmektedir (Dixit vd., 2010; King vd., 2013; Yıldırım ve Correia,

2015; Rosen vd., 2016). Bireyde ortaya çıkan bu korku daha çok “başkaları ile iletişim kuramama” veya “bilgiye erişememe” gibi durumlarda kendini göstermektedir (Yıldırım vd., 2016).

Akıllı telefon bağımlısı kişiler yüz yüze etkileşimlerini keserek çevre ile olan ilişkilerini bütünüyle kesecek duruma kadar gelebilmektedirler (Minaz ve Bozkurt, 2017). Phillips vd (2011) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefonların aşırı kullanımının insanlarda benlik saygısında azalmaya neden olduğu belirlenirken, bu kişilerin benlik saygılarını artırma adına telefonlarını daha sık kullandıkları tespit edilmiştir. Sık telefon kullanımı akademik performansı da olumsuz etkilemektedir. Çeşitli araştırmalar, insanların cep telefonlarından ayrıldıklarında ayrılık kaygısına eşdeğer bir duygusal durum yaşadıklarını da göstermektedir (Leep vd., 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Karaaziz ve Keskindağ (2015), nevrotik kişilik özelliklerine sahip kişilerin akıllı telefon bağımlılığı riskinin yüksek olduğunu, sosyal paylaşım sitelerini kullanan kişilerin genellikle narsistik kişilik özelliklerine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Öte yandan akıllı telefonların hiperaktif kişileri olumsuz etkilediği ve telefona ulaşamamanın panik atakları tetikleyebildiği de belirlenmiştir. Tekin (2012) tarafından yapılan bir çalışmada akıllı telefonların sık kullanımıyla ilgili öğrenci şikayetleri incelenmiştir. Araştırma süresince öğrencilerin %28,9'u bu konuda herhangi bir şikayeti olmadığını ifade ederken; % 1,8'i de kekeleme, %5,5'i depresyon belirtileri, %6,8'i beslenme düzeninde bozulma, %7,1'i reflekslerinde azalma, % 11,3'ü huzursuzluk hissi, %12,6'sı sosyal ilişkilerinde zayıflık, %16.6'sı uyku problemi, %16,8'i gözlerinde yanma, %18,2'si iş verimliliğinde düşüklük, %21,8'i unutkanlık, %22,4'ü yorgunluk hissi, %23,7'si kulakta çınlama, %31.3'ü baş ağrısı oluşması ve % 49.7'si zaman kaybı yaşadığını belirtmiştir.

Araştırmalara göre aşırı akıllı telefon kullanımının yol açtığı sorunlar şu şekilde sıralanabilir (Tekin, 2012; Aslan ve Aylaz, 2014; Ünal, 2015; Minaz ve Bozkurt, 2017):

- 1) Cihaz üzerinde bulunan şifrelerin casus yazılım kullanan başka kişiler tarafından öğrenilmesi mahremiyetin kaybolmasına ve bazı finansal sorunlara yol açabilmektedir.
- 2) Sürekli telefonu kontrol etme takıntısı kaygının artmasına neden olmaktadır.

- 3) Boyun tutulması ve el bileğinde sendrom gibi fiziksel problemler yaşanabilmektedir.
- 4) Sık yapılan kontrollere bağılı olarak dikkatte azalmalara, bu da evde, yolda ve iş yerinde çeşitli kazalara neden olabilmektedir.
- 5) Konsantrasyon sağlamada problem yaşanmaktadır.
- 6) Akıllı telefonda kullanılan ve yeni insanlarla tanışmaya imkan veren uygulamalar, yüz yüze iletişim kuramama, birbirini tanıma sürecinin gerçekleşmemesi, yüz yüze iletişimin sağlanamaması ve güvensiz ilişkilerin kurulmasına yol açabilmektedir.
- 7) Sürekli ekrana bakmak görme bozukluğuna, baş ağrısına ve uyku sorunlarına neden olabilmektedir.

2.1.8. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmalar

Boulos (2011) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon kullanımı sağlık açısından incelenmiştir. CAALYX adlı uygulamanın giyilebilir teknolojiler yolu ile kişilerin nabız ve tansiyon gibi sağlık durumuyla ilgili bilgi toplaması ve akıllı telefonda bu bilgilerin geçmişini saklaması, GPS yoluyla kritik durumlarda mevkiisini bildirebilmesi, bu bilgilerin sağlık görevlileri tarafınca kullanılabilmesi amacıyla akıllı telefonların yararlı olacağını açıklamıştır (Boulos, 2011). Akıllı telefonların sağlık hizmetindeki bu kullanımı eleştirme hususu olan bu aygıtların yararlarına da değinmektedir.

Choliz (2012) akıllı telefon bağımlılığına ait tanı ölçütleri DSM-IV'te yer alan bağımlılık bozuklukları ölçütleri uyarlanarak belirlenmiştir. 12 ile 18 yaş aralığında bulunan 2486 bireyin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin incelendiği araştırma neticesinde erkeklere oranla kadınların aileyle problemler yaşama, akıllı telefonla aşırı zaman harcama ve mesaj gönderme yönünden daha fazla sorun yaşadıkları ve yine erkeklere göre kadınların akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Tekin (2012) tarafından yapılan çalışmada "Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeği"nin (PU) Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Önce 387 öğrenciye uygulanan ölçek daha sonra 118 öğrenciye uygulanarak tekrarlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %98,9'unun cep telefonu kullanırken, bunların

%42,6'sının günde 1-2 saat cep telefonu kullandığı tespit edilmiştir. Cep telefonu kullanım amaçları arasında %91,6'sının cep telefonunu kendi aralarında iletişim kurmak için kullandığı belirlenmiştir

Alikaşifoğlu (2012) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığının fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra hiperaktivite bozukluğu, dikkat eksikliği, sosyal fobi, anksiyete, depresyon vb. psikososyal rahatsızlıklara neden olduğunu belirlenmiştir. Araştırma insanların akıllı telefonlarına olan bağlılıkları nedeniyle dış dünyayla bağlantılarının kopabildiğini göstermiştir. Akıllı telefon bağımlılığının içe dönük davranışların artmasına, sosyal hayata ilginin azalmasına ve yüz yüze iletişimin sınırlı olmasına neden olduğu bulunmuştur.

Park ve Park (2014) tarafından yapılan çalışmada erken çocukluk dönemindeki çocukların akıllı telefon bağımlılık sonuçları ve değişkenleri incelenmiştir. Araştırmada çocukların akıllı telefon bağımlılığını oluşturan etkenler çocuk ve aile olmak üzere ikiye ayrılarak incelenmiştir. Ebeveynlerin akıllı telefon kullanımları ile eğitim düzeyi, geliri ve yaşı farklılık göstermektedir. Araştırma neticesinde çocukların akıllı telefon kullanımına yönelik olarak akıllı telefon kullanan ebeveynlerin daha olumlu bir tutum içinde oldukları tespit edilmiştir. Bu nedenle çocukların akıllı telefon kullanma eğilimleri artmaktadır. Çocukların akıllı telefon bağımlılığı oranları yaş, cinsiyet ve okula devam etme açısından farklılık göstermektedir.

Alfawareh ve Jusoh (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım eğilimleri incelenmiştir. 2014 yılında Suudi Arabistan'daki Najran Üniversitesi'nde farklı akademik seviyelerde 324 öğrenci üzerine gerçekleştirilen araştırmada katılımcıların %94,4'ünün (n = 305/324) akıllı telefon kullandıkları belirlenmiştir. Elde edilen veriler buna bağlı olarak akıllı telefonu normal ve öğrenmek amacıyla kullanım olmak üzere iki kategoride değerlendirilmiştir. Araştırma neticesinde Suudi Arabistan öğrencilerinin akıllı telefonu öğrenmeden ziyade kullanım amacıyla tercih ettiklerini göstermiştir.

Lepp vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada problemlili akıllı telefon kullanımı ile akademik başarı, kaygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. 496 üniversite öğrencisi üzerine gerçekleştirilen çalışma neticesinde problemlili akıllı telefon kullanımının artmasıyla akademik performansın düştüğü, ayrıca akıllı telefon

kullanımının yaşam doyumunu, ruh sağlığını ve akademik performansı olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Kibona ve Mgaya (2015) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefonların üniversite öğrencilerinin akademik performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tanzania'daki 100 üniversite öğrencisi üzerine gerçekleştirilen çalışma neticesinde akıllı telefonu ağırlıklı olarak gençlerin kullandığı ve akıllı telefon kullanan öğrencilerin akademik performanslarının olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir.

Kim, Seo ve David (2015) tarafından yapılan çalışmada problemlı akıllı telefon kullanımı ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma neticesinde depresyon belirtileri olan kişilerin olumsuz duygularından kurtulmak için akıllı telefonları kullandıkları, bireylerin cep telefonları ile iletişim halinde olmasının problemlı akıllı telefon kullanımını olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca yüz yüze iletişimin problemlı telefon kullanımını ve cep telefonu iletişimini etkili bir şekilde azalttığı da belirlenmiştir.

Karaaziz ve Keskindağ (2015) tarafından yapılan çalışmada nevrotik kişilik özelliklerine sahip kişilerin akıllı telefon bağımlılığı riskinin yüksek olduğunu bulunmuştur. Araştırma süresince sosyal paylaşım sitelerini oldukça sık kullanan kişilerin narsist kişilik özelliklerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Akıllı telefon kullanımının artmasıyla stres, depresyon ve kaygı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Yılmaz vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. 9, 10, 11 ve 12. sınıflardaki 271 öğrenci üzerine yapılan çalışma neticesinde sosyal kaygı ile telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin telefonu kullanma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca kız öğrencilerin daha çok telefon kullandıkları görölmüştür.

Doğan ve Tosun (2016) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerinin kullanımı ve sorunlu akıllı telefon kullanımı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Muğla merkezdeki bir Anadolu lisesinde 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören 344 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda tanımlanan değişkenler ile cinsiyet arasında farklılık bulunmuştur. Erkek öğrencilere göre kız öğrencilerin sorunlu akıllı telefon

kullanım oranlarının ve sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Genel olarak öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin artmasıyla problemli akıllı telefon kullanımının arttığı tespit edilmiştir.

Buldukları ve Özer (2016) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon kullanımının insanların günlük yaşamına ve özellikle boş zamanlarına etkisini araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Fırat Üniversitesi İİBF’de öğrenim gören 380 öğrenciden oluşturmaktadır. Bu öğrencilere 33 soruluk bir anket uygulanmıştır. Araştırma neticesinde öğrenciler arasında akıllı telefon kullanma süresinin oldukça uzun olduğu, akıllı telefonun beklenen sosyalleşme düzeyine ulaşmadığı, daha çok yalnızlık duygularını azaltmak için kullanıldığı, bağımlılık duygusuna neden olduğu ve insanları mutlu etmediği, ayrıca geçmişe özlemi artırdığı tespit edilmiştir.

Lee ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili psikolojik faktörler incelenmiştir. 490 lise öğrencisi üzerine yapılan çalışma neticesinde akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunlar gösterdiği, düşük benlik saygısına sahip oldukları ve ebeveynleriyle iletişim kalitelerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Samaha ve Xavi (2016) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı riski ile yaşam doyumu, stres ve akademik performans arasındaki ilişki incelenmiştir. 300 üniversite öğrencisi üzerine yapılan çalışma neticesinde algılanan stres düzeyine göre akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığı, yaşam memnuniyeti ile arasında pozitif yönlü akademik performansla ise negatif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Elhai vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada insanların depresyon eğilimi ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma neticesinde problemli akıllı telefon kullanımı olan kişilerin depresyona daha yatkın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre siber zorbalık ve siber mağduriyet risklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Lee ve Kim (2017) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı, duygusal zeka, eleştirel düşünme eğilimi ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kore’de eğitim gören 301 hemşirelik öğrencisi üzerine gerçekleştirilen çalışma neticesinde hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna karşın öğrencilerin akıllı

telefon bağımlılığı arttıkça daha düşük duygusal zeka ve eleştirel düşünme eğilimi gösterdikleri belirlenmiştir.

Chen vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada insanların akıllı telefon kullanma nedenleri dört faktör üzerinden incelenmiştir. Araştırma sonucunda eğlenme, topluma uyum sağlama, moral yükseltme faktörleri ile akıllı telefon kullanımı arasında pozitif, sosyal ilişkiler kurma faktörü ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Cerit vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerilerine etkisi incelenmiştir. 214 hemşirelik öğrencisi üzerine gerçekleştirilen araştırma neticesinde akıllı telefonlara bağımlılık düzeyi ortalamanın altında olan öğrencilerin iletişim becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Hamutoğlu vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık oranları cinsiyet, akademik performans ve mobil oyun oynama açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi Marmara bölgesindeki bir devlet üniversitesinin farklı bölümlerde 2. 3. ve 4. düzeyinde eğitim alan 301 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma neticesinde cinsiyet ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamazken, mobil oyun oynamaya daha fazla zaman ayıran öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılık riskinin akademik başarısı yüksek olan öğrencilere göre akademik başarı seviyesi düşük olan öğrencilerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kim ve Kim (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon kullanım düzeyleri ile iletişim becerileri, sosyal kaçınma ve stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma neticesinde iletişim yetkinliği ile sosyal kaçınma ve sıkıntı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyulurken; hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı ile pozitif bir ilişki olduğu kaydedilmiştir.

Yıldırım vd. (2019) tarafından akıllı telefon bağımlılığına neden olabilecek risk faktörlerini değerlendirmek ve akıllı telefon bağımlılığı konusunda farkındalık yaratmak için 175 tıp öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Günde 3 saat ve üzerinde telefon kullanımının, aile bireyleri ile ilişkinin zayıflığı, arkadaşlık sitelerinde

hesap olması, gelişmeleri kaçırma korkusunun yüksek düzeyde olması, uyku düzeninin bozulduğunun düşünülmesi akıllı telefon bağımlılığı risk faktörleri olarak belirlenmiştir.

Kırca ve Kutlurkan (2019) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi incelenmiştir. 432 hemşirelik öğrencisi üzerine gerçekleştirilen araştırma neticesinde hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefona bağımlılık düzeyi arttıkça iletişim becerilerinin azaldığı belirlenmiştir.

Kumcağız vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı düzeyini etkileyen değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 1241 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile alınan harçlık miktarı ve akıllı telefonu kullanım süresi arasında pozitif yönde bir ilişki saptanırken yaş ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet ile günlük yaşamı bozma ve tolerans arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Ayrıca ebeveynleri lise ve üzeri eğitim alan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olarak bulunmuştur.

2.2. Sınav Kaygısı

2.2.1. Sınav kaygısı kavramı

Kaygı, yaşamlarında tedirginlik yaratarak insanları etkileyebilen bir duygu olarak görülmektedir. Genel anlamda uyumsuzluğa neden olduğu şekliyle daha çok okul ortamında kendini gösteren bir durumdur. Eğitim öğretim sürecinde öğrencilerin performansını ölçmek için kullanılan uygulamalar olan sınavlar, okullarda yoğun kaygı anları olarak ortaya çıkmaktadır. Sınavlar, öğrencilerin ve yetişkinlerin zaman zaman sıklıkla yaşadıkları kaygıyla iç içe bir değerlendirme deneyimi olarak görülmektedir (Bacanlı ve Driver, 2006). Dolayısıyla özellikle sınav zamanlarında önemi çerçevesinde öğrencilerde yoğun sınav kaygısı oluşabilmektedir

Sınav kaygısı, eğitim öğretim sürecinde öğrencilerde yaygın olarak görülen kaygı türlerinin başında gelmektedir. Sınav kaygısı öğrencinin sınav öncesi, sırası ve sonrasında içinde bulunduğu durumu ifade etmesi nedeniyle kaygının özel bir çeşididir. Sınav kaygısı, öğrencinin başarısız olma olasılığı hakkında çok fazla

endişelenmesine neden olan değerlendirme durumlarına verilen bireysel tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Zeidner 1998).

Sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler değerlendirilme veya sınav durumlarında özvarlığına yönelik bir saldırı duygusuna kapılabilmektedirler (Yıldırım ve Ergene, 2004). Bir başka ifadeyle öğrenciler, sınav kaygısı yaşadıklarında sınavları ve testleri bireysel bir tehdit olarak algılamaktadır. Sınav kaygısı üzerine yapılan bir çalışmada, günlük sorulardan resmi sınavlara kadar öğrencinin zekasının değerlendirildiği her durumda kaygının gözlemlendiği belirlenmiştir (Dewi ve Mangunsong, 2012).

Sürekli kaygı ve durumluk kaygısı kavramları da sınav kaygısına yansımaktadır. Öğrencilerden sınav kaygısı taşıyanlar değerlendirme süreçlerinde sınavları kendilerine yönelik bireysel bir tehdit olarak algılamaktadır. Öğrenciler ilk başarısızlık belirtisi, başarısızlığın öngörücü özellikleri, kendi kendini aşağılayıcı bilişler, kendi kendine yeterliliği azaltma ve risk algılarında heyecanla ve daha yoğun duygusal tepkiler verme eğilimindedirler (Sarason ve Sarason, 1990).

Bir kişinin yüksek düzeyde kaygısı varsa, değerlendirme bağlamları daha tehditkar olarak değerlendirilebilmektedir. Yüksek düzeyde kaygının, bir değerlendirme bağlamında zihinde kaygılı düşünceleri harekete geçirerek öğrencinin performansını olumsuz yönde etkilediğine ve bu durumlara daha çok bilgi işlem süreçlerinde karşılaşılabileceği öngörülmektedir (Putwain vd., 2015).

Sınav kaygısı, bir testten ya da sınavdan gelebilecek olumsuz sonuçlar ve beklentilerle ilişkili davranışsal, fizyolojik ve fenomenolojik tepkilerdir. Sınav kaygısı yaşayan kişinin yaşadığı duygusal fizyolojik ve zihinsel belirtilere yönelik bir değerlendirme yapıldığında duygusal belirtilerin kendine güvenini kaybetme, karamsarlık, korku vb. durumlar olduğu, davranışsal belirtilerin ise derslere hazırlanmayı erteleme, sınavı yarım bırakma veya sınavlardan kaçınma gibi belirtiler olduğu görülmektedir (Alyaparak, 2006).

Fizyolojik belirtiler ise ağızda kuruluk, kalp ritminde artış, baş ağrısı veya baş dönmesi, terlemede artış, ellerde terleme ve soğuma, yüzde kızarma, idrarın sıklaşması ve kusma gibi belirtilerdir. Zihinsel belirtiler ise düşünceleri organize edememe, soruları okuma ve anlamada zorluk, dikkatin azalması, unutmada artış ve kendisini olduğundan çok izleme gibi süreçlerdir (Şenöz, 2015).

Bu açıdan sınav kaygısının, öğrencileri bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak olumsuz yönde etkilediği değerlendirilmiştir (Barrows, Dunn ve Lyold, 2013; Cassady ve Johnson, 2002). Sınav kaygısının yarattığı olumsuz etkilerin değerlendirilmesi ile birlikte sınav kaygısını ortaya çıkaran etkenlerin incelenmesi ve bu etkenlerin etkilerini azaltmak amaçlı yapılan çalışmalar hız kazanmıştır (Roney ve Woods, 2003). Bu bağlamda sınav kaygısının öğrencileri bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak olumsuz etkilediği değerlendirilmektedir (Cassady ve Johnson, 2002; Barrows, Dunn ve Lyold, 2013). Günümüzde öğrenciler üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle sınav kaygısına neden olan faktörleri tespit etmeye ve bu faktörlerin etkilerini azaltmaya yönelik araştırmalar hız kazanmaktadır (Roney ve Woods, 2003).

2.2.2. Sınav kaygısını etkileyen faktörler

Sosyal beklentiler ve destek, benlik saygısı ve motivasyon, demografik özellikler, cinsiyet, kişilik özellikleri vb. birçok faktör sınav kaygısı üzerinde etkili olabilmektedir.

Sosyal beklentiler ve sosyal destek sınav kaygısı ile ilişkilendirilebilir (Bayani, 2016; Peleg-Popko, 2004). Kendini farklılaştırmanın sınav kaygısı ile negatif, bilişsel yetenek ile pozitif ilişkisi olduğu bulunmuştur (Peleg-Popko, 2004). Ebeveynlerinden özellikle de annelerinden daha az ayrı kalan öğrencilerin ebeveynlerinin bakış açısına daha bağımlı olmaları ve bu nedenle beklentileri karşılayamama korkuları sınav sırasında konsantrasyonlarını ve yeterliliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Peleg-Popko, 2004).

Benlik saygısı ve motivasyon gibi içsel değişkenler de sınav kaygısı ile ilişkilidir (Khalaila, 2015). Yoon ve Kwon (2015) tarafından yapılan çalışmada benlik saygısının sınav kaygısı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyoekonomik düzey, ailenin eğitim durumu, kardeş sayısı, çalışma alışkanlıkları ve geçmiş başarı gibi demografik bileşenler de sınav kaygısını etkileyen faktörler arasındadır (McDonald, 2001; Putwain 2007; Torrano vd., 2020). Torrano vd.. (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre bir önceki yılda daha yüksek not alan öğrencilerin bilişsel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, önceki yıl düşük not alan öğrencilerin davranışsal kaygı belirtilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınava giren öğrenci sayısındaki artış ve sınava verilen önemdeki artış da sınav öncesi kaygının

yordayıcıları arasındadır (Alyaprak, 2006). Yaş da sınav kaygısında etkili olan unsurlardandır . Bazı araştırmalar, ergenlik döneminde yaşla birlikte sınav kaygısının arttığını bulmuştur (Torrano vd., 2020).

Test edildiğinde kaygıyı etkileyen bir diğer faktör de cinsiyettir. Araştırmalar kızların erkeklere göre daha fazla sınav kaygısına sahip olduğunu göstermektedir (Alyaprak, 2006; Ergene 2011; Putwain, 2007). Kişilik özelliklerinin sınav kaygısını etkilediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Eum ve Rice, 2011; Onuk, 2017). Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik ve hedef yöneliminden kaçınmanın sınav kaygısını yordadığı bulunmuştur (Eum ve Rice, 2011). Önceden var olan kaygı özelliklerine sahip öğrencilerin sınav sırasında daha kaygılı oldukları gözlemlenmiştir (Ping, 2008).

2.2.3. Sınav kaygısı alanında yapılan çalışmalar

Sezer (2009), kaygı, öfke ve psikolojik belirtileri yüksek olan öğrencilerde müzik terapisinin bu belirtileri azaltmada etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma neticesinde Klasik Türk Müziği ve Klasik Batı Müziğinin sınav kaygısı, öfke ve psikolojik belirtileri azaltmada etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Alver vd. (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada grupta psikolojik danışmanın ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını azaltmadaki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Erzurum İlköğretim Okulu'nda 2010-2011 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 100 sekizinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma neticesinde sınav kaygısını azaltmaya yönelik hazırlanan grup psikolojik danışmanlığının deney grubunun sınav kaygısını önemli ölçüde azalttığı belirlenmiştir. Bu sonuçtan hareketle rehber öğretmenlere/psikologlara kaygı testi olan öğrencileri belirlemeleri ve bu öğrencilere özellikle ilkokulda grup eğitimleri düzenlemeleri için yönergeler sunulmuştur

Seçer (2013) yapmış olduğu çalışmada, 7. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyine grup liderliği programının etkisini incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Erzurum'daki bir ortaokulda eğitim gören 24 tane 7. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak sınav öncesi kaygı envanterinin kullanıldığı araştırma neticesinde ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinde deney grubuna uygulanan grup liderliği programının deney grubu lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir. Araştırmacı,

araştırmadan elde edilen bulgulara ve ilgili literatüre göre grup liderliği programlarının lise öğrencilerinin sınav öncesi kaygısını azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir.

Kaya (2015) tarafından yapılan çalışmada, kişisel kararsızlığı ve sınav kaygısını azaltmayı amaçlayan bir psiko-eğitim uygulamasının etkinliği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini yüksek düzeyde sınav kaygısı olan 10 tane 8. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak sınav kaygısı envanteri kullanıldığı araştırma neticesinde psiko-eğitimin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Karaburç ve Tunç (2017) yapmış oldukları araştırmada 8. sınıf öğrencilerinde BDT temelli grupla psikolojik danışmanın sınav kaygısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Deneysel olarak yürütülen çalışmaya 12'si deney grubu, 12'si kontrol grubu olmak üzere toplam 24 kişi katılmıştır. Bilişsel-davranışçı grup ile deney grubuna psikolojik danışma uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Ön ve son test uygulamaları ile sınav kaygısının ölçüldüğü deney öğrencilerinin kaygılarında azalma olduğu görülmüş ve bu etkinin bir ve üç aylık izlem sonunda sürdüğü belirlenmiştir.

Genç ve Kutlu (2018) yapmış oldukları araştırmada psikoeğitim gruplarının sınav kaygısı üzerindeki etkisi incelemiştir. Araştırma Malatya merkezde bir okulun 8. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak sınav öncesi kaygı envanterinin kullanıldığı araştırma neticesinde psikoeğitim programlarının sınav kaygısını azaltıcı ve önleyici etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Taşpınar-Göveç ve Başgül (2017) yapmış oldukları araştırmada sınav kaygısını azaltmada psikodrama ve bilişsel davranışçı grup psikoterapisi kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının etkileri incelenmiştir. 32 lise öğrencisi üzerine gerçekleştirilen çalışma neticesinde bilişsel-davranışçı grup psikoterapisi ve psikodrama uygulanan gruplarda sınav kaygısında azalma görülürken, kontrol grubunda değişiklik olmamıştır. Bilişsel-davranışçı pratiğin sınav kaygısını etkilerken, sanrısız ve duyuşsal yönleri önemli ölçüde etkilemediği, ancak psikodramanın üç alanın her birinde zayıflatıcı etkisinin olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle psikodrama egzersizlerinin sınav kaygısında çok daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Savaşan (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin üst biliş düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. çalışma neticesinde üst bilişin olumlu inançlar alt boyutu ile sınav kaygısı arasında pozitif yönlü ilişkisi olduğunu, öğrencilerin kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutu düzeyleri arttıkça sınav kaygılarının arttığını, düşünceyi kontrol ihtiyacı alt boyutunun artmasıyla sınav kaygısının da arttığını gözlemlemiştir.

Narlı (2019) tarafından yapılan 450 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada bireyler üzerinde duygu düzenleme obsesif-kompulsif bozukluk belirtileri, mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda sınav kaygısı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide obsesif-kompulsif belirtilerin ve mükemmeliyetçiliğin rol oynadığı, sınav kaygısı ile duygu düzenleme gücü arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Karslı (2019) bireylerde sınav kaygısı, dindarlık ve dua arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmış olduğu araştırmada cinsiyet ile sınav kaygısı arasında negatif yönlü, dini şuur ve alt boyutları ile sınav kaygısı arasında pozitif yönlü ve dua ile sınav kaygısını azaltma arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptamıştır.

Doğan (2019) yapmış olduğu çalışmada, bilişsel-davranışçı eğitim programlarının sınav kaygısı yaşayan öğretmen adaylarının bu kaygısını azaltmadaki etkililiği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini üniversite son sınıfa devam eden ve sınav kaygısı yüksek olan 14'ü deney, 14'ü kontrol grubu olmak üzere toplam 28 öğrenciden oluşturmaktadır. Araştırma neticesinde deney grubundaki öğrencilerin son test kaygı düzeyinin ön test kaygı düzeyine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.

Değirmenci (2020) lise son sınıf öğrencilerinin kendilerine ve başarıya karşı kurgularının sınav kaygısı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin sınav kaygısı düşük olan öğrencilere göre; öz değerlerinin, başarı ve akademik motivasyonlarının daha düşük, kendilerini algılamalarının daha olumsuz, bir öğrenci olarak öz algıları ve diğer öğrencilerin gözünden kendilerine ilişkin algıları daha uyumsuz olduğunu saptamıştır.

Soğuksu (2020) tarafından yapılan çalışmada sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançların KPSS' ye hazırlanan öğretmen adayları üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Araştırma sonucunda cinsiyet faktörünün sınav kaygısı üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu, sınav kaygısı ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

2.3. Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu düzenleme kavramı

Duygu, geçmişten günümüze farklı şekillerde tanımlanmıştır. İnsanoğlunun önemli özelliklerinden biri olan duygu, bireyi anlamada, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada önemli bir role sahiptir. Eğlenmek, üzölmek korkmak, öfkelenmek gibi duygular, kişi bir durumla karşılaştığında ve içinde bulunduğu durumu o anda etkin olan hedefleriyle ilişkilendirdiğinde ortaya çıkmaktadır. Deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri içeren duygular ortaya çıktıkça, birey hissetmekte, harekete geçmekte ve tüm vücut reaksiyonlarını o duyguya göre düzenlemektedir. Bu değişiklikler “Duygusal Tepkisellik” olarak da ifade edilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014).

Duygu düzenleme ise, belirli bir amaca ulaşmak için bireyin duygusal tepkilerini gözlemlenme, duygularını tanıma, onları kontrol altında tutma, uygun biçimlere dönüştürme ve değiştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bireyin duygularını ve duygusal tepkilerini kontrol etmesine ve dürtüsel davranışları önlemesine yardımcı olan duygu düzenleme becerileri ile birey kendini daha iyi tanıdığı gibi davranışlarını uygun kalıplar içerisinde sergileyebilmekte ve ikili ilişkilerde başarılı olmaktadır (Wenar ve Kerig, 2005).

Duygu düzenleme, bireylerin duygularının doğal akışını yeniden yönlendirmek istedikleri bir süreç olarak da tanımlanmaktadır (Koole, 2009). Duygu düzenleme süreci, fizyolojik, deneysel ya da davranışsal alanlarda verilen tepkilerin gecikmesini, yoğunluğunu ve süresini dengelemeyi içerir. Hedeflenen duygusal deneyime bağlı olarak kişi, duygularını düzenleyerek veya bu tepkilerin aynı şekilde devam etmesini sağlayarak duygusal tepkilerini artırabilir veya azaltabilir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme, bireyin karşılaştığı sorunlarla baş etmek için kullandığı bir kavramdır ve duygu farkındalığı, hissedilen duygunun hissedildiği zamanın

farkındalığı, duygunun nasıl hissedildiği, hissedilen duygunun ifade edilmesinin farkındalığı olmak üzere 4 aşamadan oluşmaktadır (İzçınar, 2018).

Duygu düzenleme farkındalıkla veya farkında olmadan denetimli bir şekilde oluşturulmaktadır. Bu süreçte sadece olumsuz duygular değil, olumlu duygulara verilen tepkilerde de duygu düzenleme sistemi devreye girmektedir. Bu sistemin temel amacı, insanlar hedeflerine ulaşmaya çalışırken çeşitli duygular sonucunda oluşan tepkiyi azaltmak, arttırmak veya devamını sağlamaktır (Sarıbal, 2017). Bir başka ifadeyle duygu düzenlemenin amacı istenmeyen duygulardan kurtulmak değil kişinin bu duyguları da kabul edebilmesidir (Demir ve Gündoğan, 2018).

2.3.2. Duygu düzenleme stratejileri

Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme alanında çalışma yapan araştırmacıların en çok yoğunlaştığı konudur. Duygu düzenlemede kullanılan stratejiler kişilerin varlığından hoşnut olmadıkları duygularını yönetme şeklini ifade eder ve temelde hazza, doyum arttırmaya ve amaca ulaşmaya yönelik olarak kişilik fonksiyonlarını en üst seviyede kullanmak olarak tanımlanabilir (Koole, 2009). Geçmişten günümüze birçok farklı duygu düzenleme stratejisi tanımlanmış ve bu stratejiler, sonuçlarına göre uyumlu ve uyumsuz olarak sınıflandırılmıştır (Akbulut, 2018). Bu stratejiler içerisinde en yaygın kullanılan model ise Gross'un (1998) "duygu düzenleme süreç modeli"dir.

Gross (2001) duyguların düzenlenmesinin belirli stratejiler kullanılarak gerçekleştirilebileceğini savunmuştur. Bu stratejileri kullanarak, insanlar olumlu ve olumsuz duygularını artırabilir veya azaltabilir. Ona göre duyguları düzenlemek için iki ana strateji vardır. Bunlardan ilki duygu olmadan gerçekleşen bilişsel ayarlamaları içeren öncül odaklı stratejiler (adaptif, uyumlu), ikincisi ise duyguya yönelik oluşan sonuç odaklı (maladaptif, uyumsuz) stratejilerdir (Gross, 1998). Öncül-odaklı (antecedent-focused) stratejiler, duygusal tepkiler tamamen ortaya çıkıp davranışsal ve fiziksel tepkileri değiştirmeden hemen önce yapılan şeyleri ifade ederken, sonuç-odaklı (response-focused) düzenleme ise duygusal tepki eğilimleri ortaya çıktıktan sonra kullanılan stratejileri ifade etmektedir (Gross, 2001). Duygunun ortaya çıktığı süreçte diğer bir ifadeyle duygusal ifade daha tam olarak ortaya çıkmadan değişiklikler

yapılmasına olanak sağladığından Öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerinin tepki odaklı stratejilerden daha etkili olduğu belirtilmektedir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenlemede kullanılan stratejiler genel anlamda amaca ulaşmaya ve hazza doyumunu arttırmaya yönelik olarak kişilik fonksiyonlarını en üst seviyede kullanmak olarak tanımlanabilmekte ve kişilerin varlığından hoşnut olmadıkları duygularını yönetme şeklini ifade etmektedir (Koole, 2009).

Duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu da ifade edilmektedir. Örneğin Anksiyete, depresyon ve somatizasyon bozukluğu olan bireylerin hoş olmayan durumlara karşı duygu bastırma ve başkalarını suçlamayı daha çok tercih ettikleri, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha az kullandıkları bildirilmiştir (Gürdal vd., 2018). Benzer şekilde uyumsuz stratejilerin kullanılmasının depresyon ve anksiyete belirtilerini açıklamada etkili olduğuna inanılmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Uygun olmayan duygu düzenleme stratejilerinin yeme bozukluklarına yol açabileceğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Aldao vd., 2010). Yeme bozukluğu olan bireylerin olumsuz duygu durumdan kaçmak için genel olarak maladaptif stratejileri, daha az oranda da adaptif duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir (Aldao vd., 2010). Bulimia nervoza ve anoreksiya nervoza hastalarının olumsuz duygularını azaltmak için tıkanırcasına yemek yedikten sonra çıkarma ve aşırı egzersiz gibi uyumsuz stratejiler kullandıkları belirtilmektedir (Peñas-Lledó vd., 2002). İnsanlar uyarlanabilir duygu düzenleme stratejilerini kullandıkça yeme davranışının geliştiği gözlemlenmiştir (Burrows vd., 2017).

2.3.3. Gelişimsel duygu Ddzenleme

Duygu düzenleme, psikolojik yönden karmaşık kontrol mekanizmalarına sahip sistemleri yoğun olarak etkilemektedir. Duyguları düzenleme yeteneğinin gelişmesi, duygusal gelişimin önemli bir parçası olduğu için duygular dışarıdan kontrol edildiğinden ve geliştikçe giderek daha fazla kendi kendini düzenlediğinden, duygusal deneyim sosyalleşmekte, birey açısından yeni bir anlam kazanmakta ve kendi kendine kontrol edilebilir hale gelmektedir (Thompson, 2008).

Duygu düzenleme kavramı ilk olarak gelişimsel psikoloji literatüründe ortaya çıkmıştır ve inceleme alanı olarak bebeklik ve erken çocukluk dönemine

odaklanmıştır. Daha sonraki süreçte yetişkinlik dönemini de incelemeye başlamıştır (Gross, 2001; Adrian vd., 2011).

2.3.3.1. *Bebeklerde duygu düzenleme*

Bebekler emme, görsel sabitleme, dikkat düzenleme ve çeşitli kendi kendine uyarıcı davranışlar gibi sınırlı sayıda kendi kendine sakinleştirici aktivite gerçekleştirebilmektedir (Sarıtış, 2012). Bebekler tarafından kullanılan duygu düzenleme stratejilerinden bazıları fiziksel rahatlama ve kendini uyarma, dikkati yönlendirme, uyaranlardan kaçınma veya uyaranlara yaklaşmadır. Hemen tüm bebeklerin sıklıkla kullandığı en eski düzenleyici davranışlar, özellikle parmak emme gibi fiziksel kendi kendini sınıma davranışlarıdır. Dört aylık olduğunda göz bölgesi ile beynin ön kısmı arasındaki bağlantıların gelişmesinin, bebeğin dikkati daha esnek bir şekilde paylaşmasına ve öz düzenlemesini artırmasına olanak sağladığı belirtilmektedir (Calkins ve Hill, 2007).

Duygu düzenlemesi yaşamın ilk yıllarında bakım verenlerce sağlanırken, bu etkileşimin bir sonucu olarak duygusal gelişim ortaya çıkmaktadır. Belirsizlik yaşayan bebekler, bakıcılarıyla aktif olarak iletişim kurarlar ve duygusal ifadelerini kendi davranışları ve duygusal tepkileri için bir kılavuz olarak kullanmaktadırlar. Bir başka ifadeyle annelerine olumsuz sonuçlar göstererek olaylara yönelik tepkileri düzenlemektedirler (Cole 2014).

Bebekler için destekleyici bakımda yaşanan olumsuzluklar, ileriki dönemlerde yaşanabilecek gelişimsel sıkıntılar için gereken ideal duygu beceri ve yeteneklerin gelişmesine engel olan duygu düzeleme kalıplarına neden olabilmektedir (Thompson, 2008). Duygu düzenleme becerilerinde bebeklerin göstermiş olduğu başarı, büyük oranda anne babaların esneklikleri ile farkındalık düzeylerine ve çocuklarının ihtiyaçlarını giderme müdahalelerine ve duygusal ifadelerine karşı verdikleri tepkilere bağlıdır (Calkins ve Fox, 2002).

2.3.3.2. *Çocuklukta duygu düzenleme*

Bebekler tarafından en yaygın kullanılan duygu düzenleme stratejileri, aktif katılım ve bakıcıların düzenlemeye başlamasından oluşsa da daha büyük çocukların kullanmış olduğu stratejilerin çoğu kişilerarası olmaktan ziyade içsel olarak

nitelendirilebilmektedir (Walden ve Smith, 1997). Çocuk büyüdükçe, duygularını yönetmek için kullandıkları stratejiler, bakıcıların duygusal talepleri ve çocuğun duygu kültürünün değişen taleplerine, duygu yönetiminde beceri geliştirmeye ve artan duygu repertuarına uygun olarak gelişmektedir. Çocukları dil gelişimi ilerledikçe, kavramsal olarak ifade edilen bir dizi terim, kavram ve fikir edinirler. Böylece duygusal öz-düzenlemeleri de gelişmeye başlamaktadır. Küçük çocukların özellikle sıcak bir ebeveyn-çocuk ilişkisi doğrultusunda cesaretlendirilmesi, yapabilecekleri hakkında bilgi sahibi olma inançlarını geliştirmelerine ve duygularının yönetilebilirliğine katkıda bulunabilmektedir (Thompson, 2008).

Orta çocukluk dönemi, duygu düzenleme ve bağlanma yönünden önemli bir değişim sürecini ifade etmektedir. Ebeveynler bu dönemde de çocuklar için birincil bağlanma figürleri olmayı sürdürmektedirler. Çocuklar ve ebeveynlerle daha fazla ilişki kurma açısından bağlanma ilişkisi, çalışan ortak bir iş birliğine dönüşmektedir. Bağlanma figürleri, küçük yaşlarda olduğu gibi orta çocuklukta da güvenli bir üs olarak daha önemli bir konuma gelse de bu dönemde de hem güvenli tabanlar hem de güvenli alanlar olarak işlev görmektedir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003).

Anne babalarına güvenli bir şekilde bağlanan küçük çocuklar, başkalarıyla empati kurma ve güçlü akran ilişkileri kurma becerisi de dahil olmak üzere sağlıklı bir gelişim için sağlam bir temel almaktadırlar. Bunun aksi olarak istismar gibi çeşitli nedenlerle birincil bakıcılarına bağlı olmayan küçük çocuklar, ileri çocukluk dönemlerinde güvenli olmayan davranışlar geliştirebildiği gibi yaşamları boyunca sağlık sorunları ve ruhsal bozukluklar gibi başka olumsuz sonuçlarla da karşılaşabilmektedir (Stegge ve Terwogt, 2007). Orta çocukluk döneminde duyguların düzenlenmesi ile ilgili yaşanan değişiklik, çocukların artan duygu düzenlenmesi yoluyla daha fazla güven kazanmalarınıdır. Bu dönemde duyguları ifade etme normları da değişmekte, bu nedenle onlardan duygularını değiştirmeleri ve düzenlemeleri beklenmektedir. Buna bağlı olarak yaşanabilen başarısızlıklar ise daha çok akranları tarafından reddedilme vb. olumsuzluklarla ilişkilendirilmektedir (Movahed Abtahi ve Kerns, 2017).

2.3.3.3. Ergenlikte duygu düzenleme

Ergenlik, duyguların tanınması ve ifade edilmesinde başka bir aşamadır. Birey, bu dönemde gelişen bilişsel dünyaları nedeniyle çeşitli duyguları deneyimler ve keşfeder. Üstelik bu bireyleşmenin ilk aşaması olduğundan, kişi özgür karar vermenin ilk aşamasındadır. Duygularını tanımak ve bunları kararlarına uygulamak bir ergen için yeni ve önemli bir süreçtir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003).

Ergenler, bu gelişim döneminde yaşamın birçok alanında günlük olumsuz duygularla karşı karşıya kalabilmektedirler. Ergenlik döneminde davranışsal ve duygusal psikopatoloji gelişimi artmaktadır. Bu dönemde duygu düzenlemenin içselleştirme ve dışsallaştırma gibi ergen psikopatolojine ait çeşitli formlarda önemli bir etkiye sahiptir (Cole,2014). Bu bağlamda duygu düzenleme kapasitelerinin ergenlik döneminde büyük ölçüde geliştiği ifade edilmektedir (Young, Sandman ve Craske, 2019).

Gelişen ve değişen sosyal çevreler ve iç dinamikler de ergenlik döneminde duyguların düzenlenmesinde önemli faktörler olarak kabul edilmektedir (Duygu düzenleme, iç ve dış uyaranlara verilen yanıtları içeren bir süreçtir. İç ve dış uyaranların yoğun etkisi altında olan ergen birey, bu uyaranları gerektiği gibi anlamalı ve onlara doğru tepkiler verebilmelidir. Bu süreçte duyguyu tanımlama, işleme ve buna karşılık gelen duygusal tepkiyi değerlendirme süreçleri aktif rol oynamaktadır (Bowie, 2010).

Ergenlik, birçok yönden duyguların düzenlenmesinde önemli bir aşamadır. Her şeyden önce ergenlik, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlere bağlı olarak yeni duygusal uyarımları beraberinde getirir. Ergenler daha önce hiç yaşamadıkları duyguları yaşarlar ve bunlarla baş etmek zorunda kalırlar. Gençler, ses kalınlaşması, vücut yağlanması, çeşitli bölgelerde kıllanma, boy uzaması ve yüzdeki sivilceler gibi gelişim sırasında meydana gelen fiziksel değişiklikler yaşarlar. Bu tür değişiklikler başlangıçta ergen için duygusal olarak zorlayıcıdır (Wang & Wang, 2018).

Psikolojik sosyal değişiklikler, karşı cinsle yakınlıkta ve yeni bir arkadaş ortamında kendini gösterir. Gençler, daha önce hiç katılmadıkları arkadaş ortamlarına katılarak grup dinamiklerini ve sosyal normları öğrenirler. Diğer taraftan üreme hormonlarının aktivasyonu ile karşı cinsle olan ilişki ve tutumlar farklı bir boyut

kazanmaya başlamaktadır. Bütün bu değişkenler dikkate alındığında ergenliğin duyguları düzenlemede oldukça zor bir süreç olduğu gözlemlenmiştir (Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2018).

Ergenlik döneminde hormonal, sinirsel ve bilişsel değişimler de yaşanmaktadır. Tüm bu değişiklikler bireyde duygusal sonuçlar oluştururken, ergen bireyin bu duyguları doğru bir şekilde nasıl deneyimleyeceğini öğrenmesi gerekmektedir. Ergenlik dönemindeki fizyolojik değişikliklerin başlangıcını cinsel hormonların harekete geçmesi oluşturmaktadır. Bu hormonal değişim aynı zamanda düşüncelerin yönünü ve bunun sonucunda duyguları da etkilemektedir (Chanen ve McCutcheon, 2013,s. 25-26). Ergenlik döneminde duygu düzenlemeye etki eden hususlardan biri de çeşitli psikolojik bozuklukların baskın olmasıdır. Fiziksel, sosyal ve hormonal yönden değişimlere maruz kalan birey, üstesinden gelemediği durumlarda duygusal olarak içsel stres yaşamakta ve uygun koşulları bulduğunda saldırgan davranışlar sergilemektedir. Böylelikle duygu düzenlemeyle baş etmeye çalışmaktadır (Silk, Steinberg ve Morris, 2003).

2.3.4. Duygu düzenleme ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisi

Duygu düzenleme, güncel literatürde ruh sağlığının önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmekte ve psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili görülmektedir (Verzeletti vd., 2016). Yapılan bazı araştırmalar akıllı telefon bağımlılarının duygularını düzenlemekte zorlandıklarını göstermiştir (Zhang vd., 2014; Van Deursen vd., 2015; Lee vd., 2015; Ko vd., 2015; Jeong vd., 2016; Elhai vd., 2018).

Hoffner ve Lee (2015) tarafından yapılan bir araştırma, cep telefonu kullanarak olumsuz duyguları düzenlemenin, kişilerarası ilişkiler, sosyal destek ve eğlence/bilgi amaçlı üç tür telefon kullanımında işlevsellik eksikliği ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu araştırmaya göre, telefonun olumsuz duyguları düzeltmedeki etkinliği ancak sosyal destek eksikliğine bağlanabilir. Başka bir deyişle, sosyal destek için cep telefonu kullanmak olumsuz duyguları etkili bir şekilde düzenlemeye yardımcı olabilir. Hoffner ve Lee (2015) tarafından yapılan çalışma genel anlamda, cep telefonunun nasıl kullanıldığına bağlı olarak psikolojik faydalar sağlayabileceğini göstermektedir.

Sevi Tok ve Güzel (2020) tarafından yapılan çalışmada Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenleme ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma

neticesinde duygu düzenleme güçlüğü ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, gerçekleştirilen regresyon analizinde de akıllı telefon bağımlılığını duygu düzenleme güçlüğü'nün anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmada bu bulgunun benzer çalışmalar tarafından da desteklendiği ifade edilmiştir (Zhang vd., 2014; Van Deursen vd., 2015; Lee vd., 2015; Ko vd., 2015; Jeong vd., 2016; Hoffner ve Lee, 2015; Elhai vd., 2018).

2.3.5. Duygu düzenleme ve sınav kaygısı ilişkisi

Eğitim öğretim sürecinin ölçme ve değerlendirme aracı olan sınavlar çocuklar ve gençler üzerinde önemli etkilere sahiptir. Özellikle hayatlarının ileriki dönemini şekillendirecek olan büyük çaplı sınavlar bireylerde büyük kaygıların oluşmasına neden olmaktadır. Bu anlamda sınav kaygısı hem çocuklar hem de gençlerin duygusal gelişimlerine etki etmektedir. Özellikle fiziksel, sosyal ve biyolojik yönden büyük değişimlerin yaşandığı ve bu bağlamda duygusal değişimlerin hızlı ve yoğun olduğu ergenlik döneminde girilen ve sonucu kişinin hayatını büyük oranda etkileyen sınavlar, bireylerde önemli kaygıların oluşmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla duygularını kontrol edebilen bireyler, sınav kaygısını daha az yaşayacaktır denilebilir. Bu anlamda duygu düzenlemesi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi önem arz etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde duygu düzenlemesi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin Cassidy ve Johnson (2002) tarafından yapılan çalışmada sınav kaygısı duygusal ve bilişsel bileşenlerle birlikte değerlendirilmiştir. Araştırma neticesinde sınav kaygısının, zayıf duygusal düzenleme ve yüksek düzeylerde olumsuz duygusallıkla birlikte daha da artan fizyolojik yanıtla bağlantılı olduğu belirlenmiştir.

Keith ve Frese (2005) tarafından yapılan çalışmada sınavda test edilen materyalin öğrenciler tarafından bilindiği ancak taşımış oldukları kaygı nedeniyle bilgiye ulaşamadıkları, bu bağlamda bilişsel ve duygusal anlamda sınav kaygısının kötü sonuçlarına katkı sağlayan bir etkileşim olduğu belirlenmiştir.

Schutz vd. (2004) tarafından yapılan çalışmada ise sınavlarda duygu düzenlemeyi ölçen bir ölçeğin geliştirilmesi ve geçerliliği üzerine çalışılmıştır. Araştırma neticesinde kaygı düzeyi düşük öğrencilere göre sınav öncesi orta düzeyde

kaygısı olan öğrencilerin duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Dolayısıyla bireyin duygu düzenleme stratejisini, taşımış olduğu sınav kaygısının düzeyi önemli ölçüde etkilemektedir.

Jung ve Kang (2014) tarafından yapılan çalışmada ise bilişsel-duygusal stratejilerin ve mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısına olan etkisi araştırılmıştır. Araştırma neticesinde bilişsel-duygusal stratejileri kullanmayanlara göre bu stratejileri kullanan öğrencilerin sınav kaygılarının çok daha az olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilikle bağdaşmayan bilişsel-duygu düzenleme stratejilerinin sınav kaygısını etkilediği de belirlenmiştir.

2.3.6. Duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar

Tull vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme ve travma sonrası stres bozukluğu arasında ilişki incelenmiştir. Travmaya maruz kalmış üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma neticesinde bireylerin sahip oldukları TSSB semptomlarının şiddet seviyesinin, etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada sınırlılık, duygusal netliğin eksik olduğu durumlarda hedefe yönelik davranışlara ilgi göstermede zorluk, duygusal kabulde eksiklik ve dürtü kontrolünde zorluk ve mutsuzluk durumları ile bağlantılı bulunmuştur. Ayrıca TSSB semptom şiddeti ve negatif duygulanımı kontrol etme ile duygu düzenlemedeki tüm zorlukların bağlantılı olduğu belirlenmiştir.

Bowie (2010) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme becerileri ile ergenlik dönemi normal sayılmayan sosyal davranışlardaki saldırganlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. 111 çocuğun dahil edildiği ve 4 yıl süren boylamsal çalışmada, duygu düzenleme beceri düzeyinin düşük olmasının çocuklarda ileriki yaşlarda saldırganlık gibi sosyal olmayan davranışların ortaya çıkmasına neden olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin problem davranış düzeylerini yordadığı sonucuna varılmıştır.

Sarıtaş ve Gençöz (2011) tarafından yapılan çalışmada annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Lise 1. sınıf öğrencileri ve anneleri ile gerçekleştirilen çalışmada yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan anneleri olan ergenlerin diğerlerine göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı

ve annelerini otoriter algılayan ergenlerin, gelişime izin verici algılayan ergenlere göre yine daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulunmuştur.

Aka (2011) tarafından yapılan çalışmada, duygu düzenleme, duyguları tanıma ve algılanan anne baba tutumları ile depresyon, sosyal kaygı ve obsesi kompulsif bozukluk arasındaki ilişki incelenmiştir. 18 ve 36 yaş aralığındaki 530 bireyle gerçekleştirilen çalışma neticesinde babalarını fazla korumacı algılayan bireylerin kullandıkları bastırma stratejisi, algılamayanlara göre daha fazla iken anne babalarını sıcak algılayan bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini soğuk algılayanlara göre daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bunun yanında öncül odaklı duygu düzenleme ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini kullanan bireylerin, tepki odaklı ve bastırma stratejilerini kullanan bireylere göre daha az depresyon belirtisine sahip olduğu görülürken bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha az, bastırma stratejisini daha fazla kullanan bireylerin ise OKB ve sosyal kaygı belirtilerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Ataman (2011) tarafından yapılan çalışmada stres veren yaşam olaylarına karşı kullanılan bilişsel başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Hacettepe Üniversitesi'ndeki farklı bölümlerde okuyan 418 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma neticesinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul ve olumlu yeniden odaklanmanın depresyonda azalmayı sağladığı, ruminasyon ve felaketleştirme ise kaygıda artışa neden olduğu görülmüştür. Bunun yanında bilişsel başa çıkma tarzlarından iyimser, kendine güvenli ve çaresiz yaklaşımın depresyon ve kaygıyı açıkladığı belirtilmiştir.

Özbay vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluşun; duygu düzenleme, stres ile başa çıkma yöntemleri, sosyal öz-yeterlik ve mizah ile ilişkisi incelenmiştir. 419 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırma neticesinde bilişsel yeniden yapılandırma, dış yardım arama, kendini geliştirici mizah, kabul bilişsel yeniden değerlendirme, aktif planlama ve sosyal öz-yeterlik değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu görülmüş, duygu düzenleme, stres ile başa çıkma yöntemleri, sosyal öz-yeterlik ve mizahın öznel iyi oluşu açıkladığı belirlenmiştir.

Sarıtaş (2012) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin duygu düzenlemede sahip oldukları zorluklarının sebepleri incelenmiştir. Araştırmada ergenlerin ve annelerinin söylemleri arasındaki farka bakılarak ergenlerin daha çok zorluk yaşadıklarını dile

getirdikleri belirtilmiştir. Bunun yanında ergenlerde algılanan çocuk yetiştirme davranışlarının duygu düzenlemeyi olumsuz etkileyerek psikolojik problemlere sebep olduğu ve kişilik özellikleri ile duygu düzenleme gücünün ilişkili olduğu bulunmuştur.

Duy ve Yıldız (2013) tarafından yapılan çalışmada depresif ve somatik belirtilerin cinsiyetin duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 323 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma neticesinde cinsiyetin dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemede etkili olmazken, psikosomatik ve depresif belirtilerin dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemede yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, psikosomatik ve depresif belirtiler değişkenlerinin birlikte içsel işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme üzerinde orta düzeye yakın bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Akın (2014) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenlemenin aleksitimi ve problemlili internet kullanımı ile arasındaki ilişki incelenmiştir. 14-18 yaş aralığındaki 100 lise öğrencisi ve 19-30 yaş aralığındaki 105 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma neticesinde duygu düzenlemenin aleksitimi ve problemlili internet kullanımında aracı rol oynadığı ve duygu düzenleme gücünü, aleksitimi ve dürtüselliğin problemlili internet kullanımını yordadığı görülmüştür.

Özdoğan (2017) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme gücünü ile proaktif-reaktif saldırganlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Adana ilinde yer alan sekiz lisedeki 776 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırma neticesinde duygu düzenleme gücünü ile ebeveyn erişilebilirliği ile negatif yönde anlamlı, proaktif-reaktif saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ergenlerin proaktif saldırganlık düzeyi; hedef yönelimli davranış alt boyutları olan babaya duygusal erişim, tepkilerim kabul edilmemesi ve duygusal tepki farkındalığında yetersizlik, negatif duygu deneyimlemede ve dürtü kontrolünde güçlük, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim) ile açıklanmıştır. Bununla birlikte reaktif saldırganlık düzeyinin ise babaya duygusal erişim, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, duygusal tepki farkındalığında yetersizlik ve dürtü kontrolünde güçlük alt boyutları ile açıklandığı belirlenmiştir.

Ercengiz ve Şar (2017) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenlemenin internet bağımlılığını yordaması incelenmiştir. Ağrı ilindeki farklı liselerde okuyan

426 ergen ile gerçekleştirilen araştırmada neticesinde ergenlerin duygu düzenlemesinin internet bağımlılıklarını %34 oranında açıkladığı grlmştr.

Erduran Tekin (2017) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının duygu düzenleme süreçleri yaratıcılık ve düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Tekirdağ'da yer alan 335 lise ğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma neticesinde ergenlerde duygu düzenlemenin kardeş ve babanın çalışma durumu değişkenleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu, yaşlar arası dürtü ve cinsiyetler arası açıklık ve kabul etmeme alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Ayrıca ergenlerde algılanan anne baba tutumları ile duygu düzenlemenin dürtü, strateji ve açıklık alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

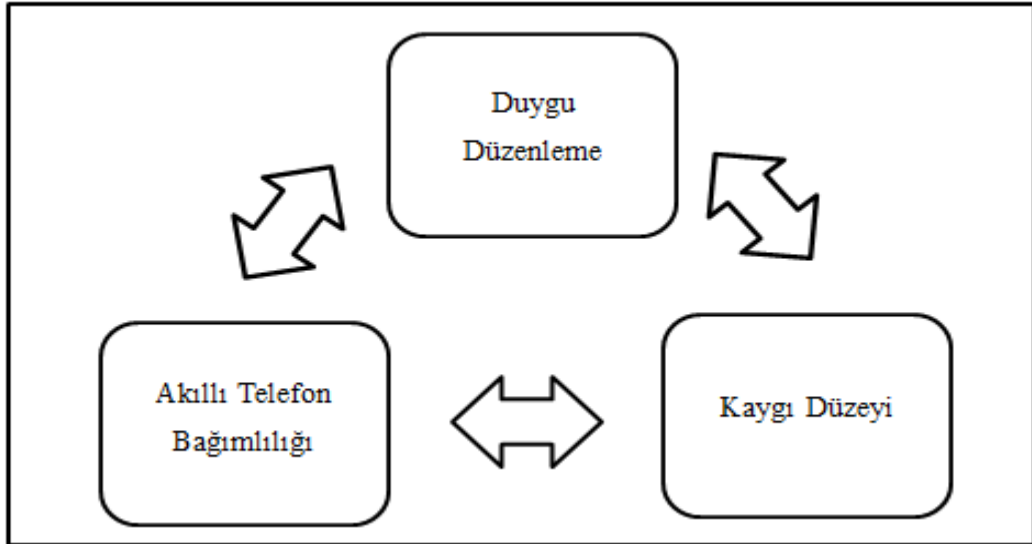
GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan bireylerde duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeyini tespit etmektir. Araştırma türü olarak nicel analiz yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama da, birden fazla değişkenin varlığını, ilişkisini ve bu ilişkinin derecesi tespit edilmektedir (Karasar, 2011). Bu çalışmanın amacı da üniversite sınavlarına hazırlanan bireylerde duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeyini tespit etmek olduğundan, ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmada nicel analiz yöntemlerinden olan anket kullanılmıştır. Anket, hem ilişkisel tarama modeline uygun olması hem de daha geniş örnekleme ulaşmayı mümkün kılmasından ötürü tercih edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 1. Araştırmanın modeli

3.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini, üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve mezun olup tekrar hazırlanan öğrencilerden oluşmaktadır. Toplam 223 katılımcı üzerinde uygulanan ölçekler, lise son sınıf öğrencileri ve liseden önceki yıl mezun olmuş öğrenciler tarafından doldurulmuştur.

Öğrencilere kurumlar üzerinden ulaşılabilecek olan kurumlar dershaneler, özel okullar, bağımsız danışmanlık merkezleri olmak üzere özel eğitim ve öğretim kapsamındaki kurumlardır. Araştırmada kullanılacak ölçekler Covid-19 pandemisi nedeniyle, Google Form üzerinden oluşturulmuş ve kişilere online olarak ulaştırılmıştır.

3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Sosyodemografik Veri Formu”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” ve “Sınav Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyodemografik veri formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyodemografik Veri Formu’nda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu, kiminle yaşadığı, bireysel aylık gelir, ailenin aylık geliri, akıllı telefon kullanım süreleri, genel not ortalaması, anne-baba sağlık durumları, sigara kullanma durumları, psikiyatrik rahatsızlık durumu, psikiyatrik ilaç kullanma durumu, travmatik olay yaşama durumu, kendisi ya da yakınının Covid-19 geçirme durumları, yakınlarının Covid-19 sebebiyle vefat etme durumlarına ait bilgiler alınmıştır.

3.4.2. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kwon ve arkadaşları tarafından 2013 yılında geliştirilmiş, Türkçeye Noyan ve arkadaşları tarafından 2015 yılında uyarlanmıştır. Ölçek; tek boyut ve 10 sorudan oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılardan sorulara; 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum şeklinde cevap vermeleri istenmiştir. Yüksek puanlar ciddi telefon bağımlılığına işaret etmektedir.

3.4.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği

Çalışmaya katılanların duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ) kullanılacaktır. Gratz ve Roemer tarafından 2004 yılında oluşturulan ölçek 36 maddeden oluşmaktadır ve her maddesi 5li Likert tipi (1=hemen hemen hiç, 2=bazen, 3=yaklaşık yarı yarıya, 4=çoğu zaman ve 5=hemen hemen her zaman) şeklinde değerlendirilir. Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılması (açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler) olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Rugancı tarafından 2008 yılında yapılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Çalışmada kullanılan ölçeğin kısa formu ise 2019 yılında Yiğit ve Yiğit tarafından, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ölçek sadeleştirilerek yapılmıştır. Bu kısa form 16 soru ve uzun forma benzer şekilde 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

3.4.4. Sınav kaygısı ölçeği

Sınav Kaygısı Ölçeği ile öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ölçek, Spielberger tarafından 1990 yılında geliştirilmiş, Necla Öner ve Deniz Albayrak-Kaymak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, sınav ve sınavmayla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ölçmektedir. Toplam 20 madde ve iki faktörden oluşan envanter, kuruntu (worry) (8 madde) ve duyusallık (emotionality) (12 madde) şeklinde sıralanan iki alt test içerir. Her madde için “hemen hiç bir zaman”, “bazen”, “sık sık” ve “hemen her zaman” şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir.

3.5. İstatiksel Analiz

İstatiksel analizler, SPSS 22 programı ile yapılmıştır. Öncelikle verilerin dağılımı incelenmiştir. Buna göre tüm ölçek ve alt boyutlarının normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 1. Ölçek ve alt boyutların normal dağılım değerleri

Ölçek Puanı	Kolmogorov - Smirnov	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,071	0,009
Açıklık	0,117	0,000
Amaçlar	0,169	0,000
Dürtü	0,083	0,001
Stratejiler	0,062	0,039
Kabul Etmeme	0,116	0,000
Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam	0,045	0,000
Kuruntu	0,097	0,000
Duygusallık	0,064	0,026
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam	0,056	0,027

Bu kapsamda çalışmaya yönelik öncelikle tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, medyan, en küçük ve en büyük değer olarak sunulmuştur. Değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalarda Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi ile yapılan analizlerden gruplar arasında fark olanlar tespit edildiği zaman, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için posthoc Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilebilmesi amacıyla da Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. İstatiksel önemlilik için $p < 0,05$ değeri kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışma grubunda kadınların oranı % 71,30'dur. Katılımcıların yaş ortalaması $17,78 \pm 0,93$ 'tür. Katılımcıların % 99,55'i bekar. Eğitim durumuna göre lise öğrencisi olanların oranı % 70,85'tir. Katılımcıların % 90,13'ü bir işte çalışmamaktadır. Ailesiyle yaşayan katılımcıların oranı % 96,41'dir. Katılımcıların % 72,65'inin aylık geliri 500 TL ve altında tespit edilmiştir. Katılımcıların ailelerinin gelirleri incelendiğinde ise % 70,85'inin 2.800 TL – 10.000 TL arasında gelir elde ettiği görülmektedir. Katılımcıların % 46,19'unun genel not ortalaması 70-90 arasındadır. Katılımcıların % 98,21'inin anne ve babaları sağ olup, % 85,65'inin anne ve babaları birlikte yaşamaktadır. Katılımcılardan sigara kullananların oranı ise % 18,39'dur. Katılımcıların % 8,97'sinde hareket kabiliyetini kısıtlayan rahatsızlık, % 6,28'inde psikiyatrik rahatsızlık ve % 5,19'unda psikiyatrik ilaç kullanma durumu mevcuttur. Katılımcıların % 30,49'u daha önceden bir travmatik olay yaşamıştır. Kendisi ya da birinci dereceden akrabaları Covid-19 hastalığı geçirmiş katılımcıların oranı % 54,26 iken birinci dereceden akrabaları Covid-19'dan ötürü vefat etmiş olanların oranı % 5,83'tür. Covid-19'dan ötürü en az 1 ay sokağa çıkamayan katılımcıların oranı % 65,92'dir. Ayrıntılar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklere göre dağılımı

		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	159	71,30
	Erkek	64	28,70
	Toplam	223	100,00
Yaş Grubu	17	103	46,19
	18	84	37,67
	19	21	9,42
	20	11	4,93
	21	4	1,79

	Toplam	223	100,00
Medeni Durum	Bekar	222	99,55
	Evli	1	0,45
	Toplam	223	100,00
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	29,15
	Lise öğrencisi	158	70,85
	Toplam	223	100,00
Çalışma Durumu	Evet	22	9,87
	Hayır	201	90,13
	Toplam	223	100,00
Kiminle Yaşıyor	Aile ile	215	96,41
	Yalnız	3	1,35
	Yurtta	5	2,24
	Toplam	223	100,00
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	162	72,65
	500-1000 TL arası	32	14,35
	1.000-1.500 Tl arası	9	4,04
	1.500 TL ve üzeri	20	8,97
	Toplam	223	100,00
Aile Gelir Durumu	2.800 TL ve altı	25	11,21
	2.800-4.000 TL arası	50	22,42
	4.000-6.000 TL arası	65	29,15
	6.000-10.000 TL arası	43	19,28
	10.000 TL ve üzeri	40	17,94
	Toplam	223	100,00
Genel Not Ortalaması	0-50	7	3,14

	50-70	47	21,08
	70-90	103	46,19
	90-100	66	29,60
	Toplam	223	100,00
Anne Baba Hayatta Olma Durum	Anne sağ	2	0,90
	Baba sağ	2	0,90
	İkisi de sağ	219	98,21
	Toplam	223	100,00
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	191	85,65
	Hayır	32	14,35
	Toplam	223	100,00
Sigara Kullanma	Evet	41	18,39
	Hayır	182	81,61
	Toplam	223	100,00
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Evet	20	8,97
	Hayır	203	91,03
	Toplam	223	100,00
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	6,28
	Hayır	209	93,72
	Toplam	223	100,00
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	4,93
	Hayır	212	95,07
	Toplam	223	100,00
Tramvatik Olay Yaşama	Evet	68	30,49
	Hayır	155	69,51
	Toplam	223	100,00

Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	121	54,26
	Hayır	102	45,74
	Toplam	223	100,00
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Evet	13	5,83
	Hayır	210	94,17
	Toplam	223	100,00
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	9,42
	3-5 gün	10	4,48
	1 hafta	45	20,18
	1 ay ve üzeri	147	65,92
	Toplam	223	100,00

Katılımcıların % 98,65'i akıllı telefon kullanmaktadır. İlk akıllı telefonuna 10-15 yaş aralığında sahip olanların oranı % 56,50'dir. Katılımcıların % 37,67'si 3-5 yıldır, % 43,95'i ise 5-10 yıldır akıllı telefon kullanmaktadır. Akıllı telefonda bir günde 3-5 saat geçirenlerin oranı ise % 52,91'dir. Ayrıntılar Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklere göre dağılımı

	Frekans	%	
Akıllı Telefonu Var mı?	Evet	220	98,65
	Hayır	3	1,35
	Toplam	223	100,00
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	10,31
	10-15	126	56,50
	15-20	74	33,18
	Toplam	223	100,00
	0-3	35	15,70

Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	3-5	84	37,67
	5-10	98	43,95
	10-15	6	2,69
	Toplam	223	100,00
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0-3	47	21,08
	3-5	118	52,91
	5-10	50	22,42
	10-15	8	3,59
	Toplam	223	100,00

Katılımcıların “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’te verilmiştir. Buna göre katılımcıların “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği” ortalama puanları $31,03 \pm 11,47$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlarının ait tanımlayıcı istatistikleri (n = 223)

Ölçek Puanı	Ortalama \pm SS	Ortanca	En Küçük - En Büyük
Akıllı Telefon Bağımlılığı	$31,03 \pm 11,47$	30,00	10 - 60

SS = Standart Sapma

Katılımcıların “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 5’te verilmiştir. Buna göre katılımcıların “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” ortalama puanları $49,14 \pm 14,66$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri (n = 223)

Alt Boyut / Ölçek Puanı	Ortalama \pm SS	Ortanca	En Küçük - En Büyük
Açıklık	$6,50 \pm 2,47$	7,00	2 - 10
Amaçlar	$11,64 \pm 3,14$	13,00	3 - 15

Dürtü	8,36 ± 3,58	8,00	3 - 15
Stratejiler	14,69 ± 5,68	15,00	5 - 25
Kabul Etmeme	7,93 ± 3,59	8,00	3 - 15
Toplam	49,14 ± 14,66	50,00	17 - 80

SS = Standart Sapma

Katılımcıların “Sınav Kaygısı Ölçeği” toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 6’da verilmiştir. Buna göre katılımcıların “Sınav Kaygısı Ölçeği” ortalama puanları $50,03 \pm 14,58$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların sınav kaygısı ölçeği puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri (n = 223)

Alt Boyut / Ölçek Puanı	Ortalama ± SS	Ortanca	En Küçük - En Büyük
Kuruntu	19,52 ± 6,32	19,00	8 - 32
Duygusallık	30,51 ± 8,94	30,00	12 - 48
Toplam	50,03 ± 14,58	50,00	20 - 79

SS = Standart Sapma

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, erkeklerin puanları kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Ayrıca anne ve babası birlikte yaşamayanların puanları, anne ve babası birlikte yaşayanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
	21	4	23,00 (14- 30)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	16 2	30,00 (10- 60)	1,982	0,576
	500-1000 TL arası	32	34,00 (11- 57)		
	1.000-1.500 Tl arası	9	27,00 (14- 44)		
	1.500 TL ve üzeri	20	30,50 (13- 52)		

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
	21	4	23,00 (14- 30)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
Aile Gelir Durumu	2.800 TL ve altı	25	25,00 (11- 60)	2,729	0,604
	2.800-4.000 TL arası	50	30,50 (10- 60)		
	4000-6.000 TL arası	65	30,00 (11- 60)		
	6.000-10.000 TL arası	43	30,00 (12- 52)		

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
	21	4	23,00 (14- 30)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
	10.000 TL ve üzeri	40	31,50 (13- 49)		
Genel Not Ortalaması	0-50	7	26,00 (11- 49)	4,990	0,173
	50-70	47	33,00 (11- 60)		
	70-90	10 3	31,00 (13- 57)		

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
	90-100	66	29,50 (10- 60)		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	19 1	30,00 (10- 60)	-1,894	0,058
	Hayır	32	36,00 (15- 60)		
Sigara Kullanma	Evet	41	30,00 (12- 51)	-0,193	0,847

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
	Hayır	18 2	30,00 (10- 60)		
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Evet	20	26,50 (11- 60)	-0,649	0,517
	Hayır	20 3	31,00 (10- 60)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	34,00 (15- 57)	-1,092	0,275

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
	21	4	23,00 (14- 30)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
	Hayır	20 9	30,00 (10- 60)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	42,00 (16- 57)	-1,774	0,076
	Hayır	21 2	30,00 (10- 60)		
Tramvatik Olay Yaşama	Evet	68	30,00 (12- 53)	-0,399	0,690

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
	21	4	23,00 (14- 30)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
	Hayır	15 5	30,00 (10- 60)		
Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	12 1	31,00 (10- 60)	-0,356	0,722
	Hayır	10 2	30,00 (11- 60)		
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19	Evet	13	34,00 (11- 53)	-0,960	0,337

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
	21	4	23,00 (14- 30)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
Nedeniyle Vefat Etmesi	Hayır	21 0	30,00 (10- 60)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	25,00 (11- 51)	6,109	0,106
	3-5 gün	10	36,00 (16- 51)		
	1 hafta	45	31,00 (11- 52)		

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	26,50 (11- 50)	-2,338	0,019 *
	Erkek	15 9	31,00 (10- 60)		
Yaş Grubu	17	10 3	31,00 (11- 60)	3,702	0,448
	18	84	30,00 (10- 60)		
	19	21	26,00 (14- 50)		
	20	11	31,00 (15- 52)		
	21	4	23,00 (14- 30)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	30,00 (11- 57)	-0,344	0,731
	Lise öğrencisi	15 8	30,50 (10- 60)		
Çalışma Durumu	Evet	22	27,00 (14- 60)	-1,487	0,137
	Hayır	20 1	30,00 (10- 60)		
	1 ay ve üzeri	14 7	30,00 (10- 60)		

* Mann Whitney U testi

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Akıllı Telefon Bağımlılığı” Ölçeği puanları karşılaştırıldığında, akıllı telefonda günde 10-15 ve 5-10 saat geçirenlerin puanları, akıllı telefonda günde 3-5 saat ve 0-3 saat geçirenlerden; günde 3-5 saat geçirenlerin puanları günde 0-3 saat geçirenlerden anlamlı yüksek

bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmada gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	36,00 (15-57)	3,502	0,174
	10-15	126	30,00 (11-60)		
	15-20	74	29,50 (10-60)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	29,00 (10-60)	7,500	0,058
	3-5	84	29,00 (11-60)		
	5-10	98	31,00 (13-60)		
	10-15	6	39,00 (32-57)		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0-3	47	23,00 (11-49) ^a	40,369	< 0,001**
	3-5	118	30,00 (10-53) ^b		
	5-10	50	40,00 (18-60) ^c		
	10-15	8	43,00 (39-60) ^c		

* Kruskal Wallis testi $a < b < c$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Açıklık alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, sigara kullananların puanları sigara kullanmayanlardan, psikiyatrik rahatsızlığı olanların puanları psikolojik rahatsızlığı olmayanlardan, psikiyatrik ilaç kullananların puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlardan, kendisi ya da birinci dereceden yakını Covid-19 geçirenlerin puanları kendisi ya da birinci dereceden yakını Covid-19 geçirmeyenlerden anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği açıklık alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	7,00 (2-10)	-0,744	0,457
	Erkek	159	6,00 (2-10)		
Yaş Grubu	17	103	6,00 (2-10)	3,000	0,558
	18	84	7,00 (2-10)		
	19	21	7,00 (5-10)		
	20	11	7,00 (2-10)		
	21	4	3,50 (2-10)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	7,00 (2-10)	-0,396	0,275
	Lise öğrencisi	158	6,00 (2-10)		
Çalışma Durumu	Evet	22	6,50 (2-10)	-0,637	0,862
	Hayır	201	7,00 (2-10)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	162	6,00 (2-10)	3,882	0,567
	500-1000 TL arası	32	7,00 (2-10)		
	1.000-1.500 Tl arası	9	7,00 (4-10)		
	1.500 TL ve üzeri	20	8,00 (2-10)		
	2.800 TL ve altı	25	6,00 (2-10)		
Aile Gelir Durumu	2.800-4.000 TL arası	50	6,00 (2-10)	1,294	0,862
	4000-6.000 TL arası	65	7,00 (2-10)		
	6.000-10.000 TL arası	43	7,00 (2-10)		
	10.000 TL ve üzeri	40	6,50 (2-10)		
	0-50	7	5,00 (2-9)		
50-70	47	7,00 (2-10)			

	70-90	103	6,00 (2-10)		
	90-100	66	7,00 (2-10)		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	191	7,00 (2-10)	-0,228	0,819
	Hayır	32	7,00 (2-10)		
Sigara Kullanma	Evet	41	8,00 (2-10)	-2,507	0,012*
	Hayır	182	6,00 (2-10)		
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Evet	20	6,00 (2-10)	-0,159	0,873
	Hayır	203	7,00 (2-10)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	8,00 (5-10)	-2,701	0,007*
	Hayır	209	6,00 (2-10)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	9,00 (2-10)	-2,515	0,012*
	Hayır	212	6,00 (2-10)		
Tramvatic Olay Yaşama	Evet	68	7,00 (2-10)	-0,967	0,333
	Hayır	155	6,00 (2-10)		
Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	121	7,00 (2-10)	-2,285	0,022*
	Hayır	102	6,00 (2-10)		
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Evet	13	8,00 (2-10)	-1,514	0,130
	Hayır	210	6,50 (2-10)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	6,00 (2-10)	2,893	0,408
	3-5 gün	10	5,00 (3-10)		
	1 hafta	45	7,00 (2-10)		
	1 ay ve üzeri	147	7,00 (2-10)		

* Mann Whitney U testi

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Açıklık alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, akıllı telefon ile

günde 10-15 saat geçirenlerin puanları, akıllı telefonda günde 0-3 saat, 3-5 saat ve 5-10 saat geçirenlerin puanlarından anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Katılımcıların akıllı telefon kullanım özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği açıklık alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	6,00 (3-10)	0,707	0,702
	10-15	126	7,00 (2-10)		
	15-20	74	6,00 (2-10)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	6,00 (2-10)	0,293	0,961
	3-5	84	7,00 (2-10)		
	5-10	98	7,00 (2-10)		
	10-15	6	7,00 (2-10)		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0-3	47	6,00 (2-10) ^a	21,879	< 0,001**
	3-5	118	7,00 (2-10) ^b		
	5-10	50	7,00 (2-10) ^b		
	10-15	8	10,00 (8-10) ^b		

* Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Amaçlar alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, çalışmayanların puanları çalışanlardan, psikiyatrik rahatsızlığı olanların puanları psikolojik rahatsızlığı olmayanlardan ve psikiyatrik ilaç kullananların puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği amaçlar alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	12,00 (3-15)	-1,162	0,245
	Erkek	15 9	13,00 (4-15)		
Yaş Grubu	17	10 3	13,00 (3-15)	7,666	0,105
	18	84	12,00 (3-15)		
	19	21	14,00 (4-15)		
	20	11	11,00 (4-14)		
	21	4	8,50 (5-14)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	12,00 (4-15)	-1,441	0,149
	Lise öğrencisi	15 8	13,00 (3-15)		
Çalışma Durumu	Evet	22	9,50 (5-15)	-3,209	< 0,001*
	Hayır	20 1	13,00 (3-15)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	16 2	13,00 (3-15)	1,361	0,715
	500-1000 TL arası	32	11,00 (3-15)		
	1.000-1.500 TL arası	9	13,00 (7-15)		
	1.500 TL ve üzeri	20	12,50 (5-15)		
Aile Gelir Durumu	2.800 TL ve altı	25	13,00 (3-15)	1,324	0,857
	2.800-4.000 TL arası	50	13,00 (4-15)		
	4000-6.000 TL arası	65	12,00 (3-15)		
	6.000-10.000 TL arası	43	13,00 (3-15)		

	10.000 TL ve üzeri	40	13,00 (5-15)		
	0-50	7	11,00 (3-15)		
	50-70	47	13,00 (5-15)		
Genel Not Ortalaması	70-90	10 3	12,00 (3-15)	1,012	0,798
	90-100	66	13,00 (4-15)		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	19 1	12,00 (3-15)	-2,188	0,029
	Hayır	32	13,00 (8-15)		
Sigara Kullanma	Evet	41	13,00 (3-15)	-0,843	0,399
	Hayır	18 2	12,00 (3-15)		
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Evet	20	12,00 (3-15)	-1,181	0,238
	Hayır	20 3	13,00 (3-15)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	15,00 (10-15)	-3,644	< 0,001*
	Hayır	20 9	12,00 (3-15)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	15,00 (6-15)	-2,563	0,010*
	Hayır	21 2	12,00 (3-15)		
Tramvatic Olay Yaşama	Evet	68	13,00 (3-15)	-0,668	0,504
	Hayır	15 5	12,00 (3-15)		
Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	12 1	13,00 (3-15)	-0,369	0,712
	Hayır	10 2	12,50 (3-15)		
	Evet	13	14,00 (3-15)	-1,237	0,216

Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Hayır	21 0	12,00 (3-15)		
	1-3 gün	21	11,00 (3-15)		
	3-5 gün	10	14,50 (9-15)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1 hafta	45	13,00 (4-15)	5,107	0,164
	1 ay ve üzeri	14 7	13,00 (3-15)		

* Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Amaçlar alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, akıllı telefon ile günde 5-10 saat geçirenlerin puanları, akıllı telefonda günde 0-3 saat ile 3-5 saat geçirenlerin puanlarından anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği amaçlar alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	13,00 (5-15)	0,643	0,725
	10-15	126	13,00 (3-15)		
	15-20	74	12,00 (3-15)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	12,00 (3-15)	2,336	0,506
	3-5	84	13,00 (4-15)		
	5-10	98	13,00 (4-15)		
	10-15	6	14,50 (7-15)		

	0-3	47	11,00 (3-15) ^a		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	3-5	118	12,50 (3-15) ^a	18,815	< 0,001**
	5-10	50	14,00 (5-15) ^b		
	10-15	8	14,00 (7-15)		

* Kruskal Wallis testi a < b (p<0,05)

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Dürtü alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, anne ve babası birlikte yaşamayanların puanları, anne ve babası birlikte yaşayanlardan, psikiyatrik rahatsızlığı olanların puanları psikolojik rahatsızlığı olmayanlardan ve psikiyatrik ilaç kullananların puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur (p < 0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır (p > 0,05). Ayrıntılar Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği dürtü alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	8,00 (3-15)	-0,054	0,957
	Erkek	159	8,00 (3-15)		
Yaş Grubu	17	103	8,00 (3-15)	1,471	0,832
	18	84	8,00 (3-15)		
	19	21	8,00 (3-14)		
	20	11	9,00 (3-15)		
	21	4	6,50 (4-12)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	8,00 (3-15)	-0,440	0,660
	Lise öğrencisi	158	8,00 (3-15)		
Çalışma Durumu	Evet	22	8,00 (3-15)	-0,858	0,391

	Hayır	201	8,00 (3-15)		
	500 TL ve altı	162	8,00 (3-15)		
Bireysel Gelir Durumu	500-1000 TL arası	32	8,50 (3-14)	-4,837	0,184
	1.000-1.500 TL arası	9	10,00 (3-13)		
	1.500 TL ve üzeri	20	9,50 (3-15)		
	2.800 TL ve altı	25	7,00 (3-13)		
	2.800-4.000 TL arası	50	8,00 (3-15)		
Aile Gelir Durumu	4000-6.000 TL arası	65	9,00 (3-15)	5,178	0,270
	6.000-10.000 TL arası	43	9,00 (3-15)		
	10.000 TL ve üzeri	40	7,00 (3-15)		
	0-50	7	8,00 (3-11)		
Genel Not Ortalaması	50-70	47	8,00 (3-15)	0,497	0,920
	70-90	103	8,00 (3-15)		
	90-100	66	9,00 (3-15)		
	Evet	191	8,00 (3-15)		
Hayır	32	10,00 (4-15)			
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	41	10,00 (3-15)	-1,452	0,147
	Hayır	182	8,00 (3-15)		
Sigara Kullanma	Evet	20	7,00 (4-15)	-0,981	0,326
	Hayır	203	8,00 (3-15)		
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Evet	14	10,00 (6-15)	-3,171	0,002*
	Hayır	209	8,00 (3-15)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	11	13,00 (4-15)	-2,587	0,010*
	Hayır	212	8,00 (3-15)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	68	8,00 (3-15)	-1,267	0,205
	Hayır	155	8,00 (3-15)		
Tramvatic Olay Yaşama	Evet	68	8,00 (3-15)	-1,267	0,205
	Hayır	155	8,00 (3-15)		

Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	121	8,00 (3-15)	-1,021	0,307
	Hayır	102	8,00 (3-15)		
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Evet	13	8,00 (3-15)	-0,641	0,522
	Hayır	210	8,00 (3-15)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	7,00 (3-15)	1,366	0,714
	3-5 gün	10	7,00 (3-13)		
	1 hafta	45	9,00 (3-15)		
	1 ay ve üzeri	147	8,00 (3-15)		

* Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Dürtü alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, akıllı telefon ile günde 5-10 saat geçirenlerin puanları, akıllı telefonda günde 0-3 saat ile 3-5 saat geçirenlerin puanlarından anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği dürtü alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

	N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p	
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	9,00 (3-15)	0,487	0,784
	10-15	126	8,00 (3-15)		
	15-20	74	8,00 (3-15)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	9,00 (3-15)	2,142	0,544
	3-5	84	8,00 (3-15)		
	5-10	98	8,00 (3-15)		

	10-15	6	9,00 (3-11)		
	0-3	47	7,00 (3-15) ^a		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	3-5	118	8,00 (3-15) ^a	10,562	0,014**
	5-10	50	10,00 (3-15) ^b		
	10-15	8	9,50 (6-15)		

* Kruskal Wallis testi a < b (p<0,05)

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Stratejiler alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, erkeklerin puanları kadınlardan, anne ve babası ayrı yaşayanların puanları, anne ve babası birlikte yaşayanlardan, psikiyatrik rahatsızlığı olanların puanları psikolojik rahatsızlığı olmayanlardan ve psikiyatrik ilaç kullananların puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur (p < 0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır (p > 0,05). Ayrıntılar Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği stratejiler alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	13,00 (5-25)	-2,533	0,011*
	Erkek	15 9	15,00 (5-25)		
Yaş Grubu	17	10 3	15,00 (5-25)	2,203	0,699
	18	84	14,00 (5-25)		
	19	21	17,00 (6-23)		
	20	11	14,00 (5-20)		
	21	4	10,00 (8-22)		

Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	15,00 (5-24)	-0,311	0,756
	Lise öğrencisi	15 8	15,00 (5-25)		
Çalışma Durumu	Evet	22	13,50 (5-25)	-1,513	0,130
	Hayır	20 1	15,00 (5-25)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	16 2	15,00 (5-25)	2,481	0,479
	500-1000 TL arası	32	14,00 (5-24)		
	1.000-1.500 Tl arası	9	12,00 (9-18)		
	1.500 TL ve üzeri	20	16,00 (5-25)		
Aile Gelir Durumu	2.800 TL ve altı	25	13,00 (5-25)	7,404	0,116
	2.800-4.000 TL arası	50	16,00 (5-25)		
	4000-6.000 TL arası	65	14,00 (5-25)		
	6.000-10.000 TL arası	43	15,00 (5-25)		
	10.000 TL ve üzeri	40	12,00 (5-25)		
Genel Not Ortalaması	0-50	7	11,00 (5-24)	4,984	0,173
	50-70	47	14,00 (5-25)		
	70-90	10 3	14,00 (5-25)		
	90-100	66	16,00 (5-25)		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	19 1	14,00 (5-25)	-2,200	0,028*
	Hayır	32	16,00 (9-25)		
Sigara Kullanma	Evet	41	15,00 (5-25)	-0,598	0,550
	Hayır	18 2	15,00 (5-25)		
	Evet	20	14,00 (6-25)	-0,737	0,461

Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Hayır	20 3	15,00 (5-25)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	23,00 (12-25)	-3,765	< 0,001*
	Hayır	20 9	14,00 (5-25)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	20,00 (7-25)	-2,779	0,005*
	Hayır	21 2	14,00 (5-25)		
Tramvatic Olay Yaşama	Evet	68	15,00 (5-25)	-0,940	0,347
	Hayır	15 5	15,00 (5-25)		
Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	12 1	14,00 (5-25)	-0,310	0,757
	Hayır	10 2	15,00 (5-25)		
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Evet	13	15,00 (5-25)	-0,160	0,873
	Hayır	21 0	15,00 (5-25)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	12,00 (5-23)	2,534	0,469
	3-5 gün	10	12,50 (8-24)		
	1 hafta	45	14,00 (5-25)		
	1 ay ve üzeri	14 7	15,00 (5-25)		

* Mann Whitney U testi

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Stratejiler alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, akıllı telefonda günde 5-10 saat geçirenlerin puanları akıllı telefonda günde 0-3 saat ile 3-5 saat geçirenlerin puanlarından anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği stratejiler alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	15,00 (7-25)	1,621	0,445
	10-15	126	15,00 (5-25)		
	15-20	74	13,50 (5-25)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	16,00 (5-25)	0,893	0,827
	3-5	84	14,50 (5-25)		
	5-10	98	14,50 (5-25)		
	10-15	6	16,00 (8-19)		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0-3	47	15,00 (5-25) ^a	8,868	0,031**
	3-5	118	13,00 (5-25) ^a		
	5-10	50	17,00 (7-25) ^b		
	10-15	8	18,00 (6-25)		

* Kruskal Wallis testi a < b (p<0,05)

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Kabul Etmeme alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, psikiyatrik rahatsızlığı olanların puanları psikolojik rahatsızlığı olmayanlardan ve psikiyatrik ilaç kullananların puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur (p < 0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır (p > 0,05). Ayrıntılar Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kabul etmeme alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	8,00 (3-15)	-0,457	0,647
	Erkek	159	8,00 (3-15)		
Yaş Grubu	17	103	8,00 (3-15)	3,310	0,507
	18	84	8,00 (3-15)		
	19	21	8,00 (3-15)		
	20	11	9,00 (3-12)		
	21	4	4,00 (3-13)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	8,00 (3-15)	-0,754	0,451
	Lise öğrencisi	158	8,00 (3-15)		
Çalışma Durumu	Evet	22	7,00 (3-15)	-0,844	0,398
	Hayır	201	8,00 (3-15)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	162	8,00 (3-15)	0,920	0,821
	500-1000 TL arası	32	8,00 (3-15)		
	1.000-1.500 TL arası	9	6,00 (3-12)		
	1.500 TL ve üzeri	20	8,50 (3-15)		
Aile Gelir Durumu	2.800 TL ve altı	25	6,00 (3-15)	2,446	0,654
	2.800-4.000 TL arası	50	8,00 (3-15)		
	4000-6.000 TL arası	65	8,00 (3-15)		
	6.000-10.000 TL arası	43	8,00 (3-15)		
	10.000 TL ve üzeri	40	7,50 (3-15)		
Genel Not Ortalaması	0-50	7	9,00 (4-12)	4,058	0,255
	50-70	47	7,00 (3-15)		
	70-90	103	7,00 (3-15)		

	90-100	66	9,00 (3-15)		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	191	8,00 (3-15)	-0,343	0,731
	Hayır	32	8,00 (3-15)		
Sigara Kullanma	Evet	41	8,00 (3-15)	-1,008	0,313
	Hayır	182	8,00 (3-15)		
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Evet	20	6,50 (3-15)	-1,135	0,256
	Hayır	203	8,00 (3-15)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	10,50 (6-15)	-2,559	0,010*
	Hayır	209	8,00 (3-15)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	10,00 (6-15)	-2,453	0,014*
	Hayır	212	8,00 (3-15)		
Tramvatik Olay Yaşama	Evet	68	8,00 (3-15)	-0,427	0,669
	Hayır	155	8,00 (3-15)		
Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	121	8,00 (3-15)	-0,634	0,526
	Hayır	102	8,00 (3-15)		
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Evet	13	11,00 (3-15)	-1,090	0,276
	Hayır	210	8,00 (3-15)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	9,00 (3-15)	0,524	0,914
	3-5 gün	10	9,50 (3-14)		
	1 hafta	45	7,00 (3-15)		
	1 ay ve üzeri	147	8,00 (3-15)		

* Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” Kabul Etmeme alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, gruplar

arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kabul etmeme alt boyutu puanları karşılaştırmaları ($n = 223$)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	7,00 (3-15)	1,511	0,470
	10-15	126	9,00 (3-15)		
	15-20	74	8,00 (3-15)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	9,00 (3-15)	1,880	0,598
	3-5	84	8,00 (3-15)		
	5-10	98	8,00 (3-15)		
	10-15	6	6,50 (3-8)		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0-3	47	8,00 (3-15)	6,558	0,087
	3-5	118	7,00 (3-15)		
	5-10	50	9,00 (3-15)		
	10-15	8	10,00 (4-15)		

* Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, psikiyatrik rahatsızlığı olanların puanları psikolojik rahatsızlığı olmayanlardan ve psikiyatrik ilaç kullananların puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	49,00 (17- 80)	-1,202	0,230
	Erkek	15 9	51,00 (17- 80)		
Yaş Grubu	17	10 3	49,00 (17- 80)	2,206	0,698
	18	84	50,00 (19- 80)		
	19	21	55,00 (23- 70)		
	20	11	52,00 (17- 71)		
	21	4	31,00 (25- 71)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	52,00 (17- 71)	-0,593	0,553
	Lise öğrencisi	15 8	49,50 (17- 80)		
Çalışma Durumu	Evet	22	42,50 (24- 70)	-1,764	0,078
	Hayır	20 1	51,00 (17- 80)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	16 2	50,00 (17- 80)	1,659	0,646
	500-1000 TL arası	32	49,00 (17- 70)		
	1.000-1.500 Tl arası	9	52,00 (27- 62)		

	1.500 TL ve üzeri	20	54,50 (25-80)		
	2.800 TL ve altı	25	49,00 (17-76)		
	2.800-4.000 TL arası	50	52,50 (23-80)		
Aile Gelir Durumu	4000-6.000 TL arası	65	51,00 (23-80)	4,552	0,336
	6.000-10.000 TL arası	43	52,00 (19-80)		
	10.000 TL ve üzeri	40	44,50 (26-80)		
	0-50	7	52,00 (17-63)		
	50-70	47	51,00 (19-74)		
Genel Not Ortalaması	70-90	10 3	48,00 (23-80)	2,809	0,422
	90-100	66	52,00 (17-80)		
	Evet	19 1	50,00 (17-80)		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Hayır	32	55,00 (33-74)	-1,955	0,051
	Evet	41	52,00 (17-80)		
Sigara Kullanma	Hayır	18 2	49,50 (17-80)	-0,564	0,573
	Evet	20	48,50 (24-80)		
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Hayır	20 3	51,00 (17-80)	-1,072	0,284

Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	67,00 (45-80)	-3,919	< 0,001*
	Hayır	20 9	49,00 (17-80)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	66,00 (39-80)	-3,049	0,002*
	Hayır	21 2	49,50 (17-80)		
Tramvatic Olay Yaşama	Evet	68	52,00 (23-80)	-1,133	0,257
	Hayır	15 5	49,00 (17-80)		
Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	12 1	51,00 (17-80)	-0,771	0,441
	Hayır	10 2	49,00 (19-78)		
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Evet	13	53,00 (17-80)	-0,988	0,323
	Hayır	21 0	50,00 (17-80)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	43,00 (17-78)	1,716	0,633
	3-5 gün	10	49,00 (29-70)		
	1 hafta	45	48,00 (17-77)		
	1 ay ve üzeri	14 7	51,00 (19-80)		

* Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi a < b (p<0,05)

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, akıllı telefonda günde 5-10 saat geçirenlerin puanları akıllı telefonda günde 0-3 saat ve 3-5 saat geçirenlerin

puanlarından anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları karşılaştırmaları ($n = 223$)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	51,00 (23-80)	1,009	0,604
	10-15	126	49,00 (19-80)		
	15-20	74	50,50 (17-79)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	52,00 (17-76)	0,890	0,828
	3-5	84	48,50 (19-80)		
	5-10	98	49,00 (17-80)		
	10-15	6	55,50 (29-59)		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0-3	47	49,00 (17-80) ^a	14,879	0,002*
	3-5	118	46,50 (17-80) ^a		
	5-10	50	56,50 (27-78) ^b		
	10-15	8	62,00 (39-80)		

* Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Sınav Kaygısı Ölçeği” Kuruntu alt boyut puanları karşılaştırıldığında, erkeklerin puanlarının kadınlardan, 2.800 TL – 4.000 TL arası aile geliri olanların puanları 10.000 TL ve üzeri aile geliri olanlardan, genel not ortalaması 50-70 ve 90-100 olanların puanları genel not ortalaması 0-50 olanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği kuruntu alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	18,00 (8-32)	-2,117	0,034*
	Erkek	15 9	20,00 (8-32)		
Yaş Grubu	17	10 3	19,00 (8-32)	4,571	0,334
	18	84	19,00 (8-32)		
	19	21	22,00 (11- 27)		
	20	11	16,00 (8-32)		
	21	4	16,50 (12- 23)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	18,00 (8-32)	-1,460	0,144
	Lise öğrencisi	15 8	20,00 (8-32)		
Çalışma Durumu	Evet	22	16,00 (11- 27)	-1,243	0,214
	Hayır	20 1	19,00 (8-32)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	16 2	20,00 (8-32)	2,969	0,396
	500-1000 TL arası	32	17,50 (8-28)		
	1.000-1.500 Tl arası	9	17,00 (8-26)		
	1.500 TL ve üzeri	20	17,00 (11- 32)		
Aile Gelir Durumu	2.800 TL ve altı	25	18,00 (8-30)	14,252	0,007* *
	2.800-4.000 TL arası	50	22,50 (8-32) ^b		
	4000-6.000 TL arası	65	19,00 (8-32)		

	6.000-10.000 TL arası	43	19,00 (8-32)		
	10.000 TL ve üzeri	40	16,00 (9-31) ^a		
	0-50	7	11,00 (8-28) ^b		
	50-70	47	23,00 (9-32) ^a		
Genel Not Ortalaması	70-90	103	19,00 (8-32)	13,497	0,004* *
	90-100	66	18,00 (8-32) ^a		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	191	19,00 (8-32)	-0,176	0,860
	Hayır	32	20,50 (8-32)		
Sigara Kullanma	Evet	41	17,00 (8-30)	-1,348	0,178
	Hayır	182	19,50 (8-32)		
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Evet	20	19,00 (12-32)	-0,033	0,974
	Hayır	203	19,00 (8-32)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	20,50 (11-31)	-0,801	0,423
	Hayır	209	19,00 (8-32)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	23,00 (11-31)	-1,701	0,089
	Hayır	212	19,00 (8-32)		
Tramvatic Olay Yaşama	Evet	68	18,50 (9-32)	-0,014	0,989
	Hayır	155	19,00 (8-32)		
	Evet	121	20,00 (8-32)	-1,436	0,151

Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Hayır	10 2	18,00 (8-32)		
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Evet	13	18,00 (11-32)	-0,113	0,910
	Hayır	21 0	19,00 (8-32)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	19,00 (8-28)	1,927	0,588
	3-5 gün	10	19,00 (13-30)		
	1 hafta	45	18,00 (8-32)		
	1 ay ve üzeri	14 7	20,00 (8-32)		

* Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Sınav Kaygısı Ölçeği” Kuruntu alt boyut puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği kuruntu alt boyutu puanları karşılaştırmaları ($n = 223$)

	N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p	
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	18,00 (13-32)	1,147	0,564
	10-15	126	19,00 (8-32)		
	15-20	74	20,00 (8-31)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	22,00 (8-30)	2,661	0,447
	3-5	84	18,50 (9-32)		
	5-10	98	18,50 (8-32)		

	10-15	6	23,50 (11-28)		
	0-3	47	19,00 (8-32)		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	3-5	118	19,00 (8-32)	2,123	0,547
	5-10	50	20,50 (8-32)		
	10-15	8	23,00 (10-32)		

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Sınav Kaygısı Ölçeği” Duygusallık alt boyut puanları karşılaştırıldığında, erkeklerin puanlarının kadınlardan, lise öğrencilerinin lise mezunlarından, 2.800 TL – 4.000 TL arası aile geliri olanların puanları 10.000 TL ve üzeri aile geliri olanlardan, sigara kullanmayanların sigara kullananlardan anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği duygusallık alt boyut puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
Cinsiyet	Kadın	64	27,00 (12-46)	-3,119	0,002*
	Erkek	159	32,00 (12-48)		
Yaş Grubu	17	103	32,00 (13-48)	4,918	0,296
	18	84	29,00 (12-48)		
	19	21	32,00 (17-42)		
	20	11	29,00 (12-42)		
	21	4	26,50 (17-38)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	28,00 (12-47)	-2,636	0,008*

	Lise öğrencisi	15 8	32,00 (12-48)		
Çalışma Durumu	Evet	22	28,50 (14-43)	-1,303	0,193
	Hayır	20 1	31,00 (12-48)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	16 2	31,00 (12-48)	1,824	0,610
	500-1000 TL arası	32	29,50 (14-48)		
	1.000-1.500 TL arası	9	30,00 (12-39)		
	1.500 TL ve üzeri	20	29,00 (17-44)		
Aile Gelir Durumu	2.800 TL ve altı	25	30,00 (12-47)	11,098	0,025* *
	2.800-4.000 TL arası	50	35,50 (14-48) ^b		
	4000-6.000 TL arası	65	29,00 (12-47)		
	6.000-10.000 TL arası	43	28,00 (12-48)		
	10.000 TL ve üzeri	40	29,00 (17-45) ^a		
Genel Not Ortalaması	0-50	7	19,00 (12-35)	7,787	0,051
	50-70	47	33,00 (13-48)		
	70-90	10 3	30,00 (12-48)		
	90-100	66	30,00 (12-47)		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	19 1	30,00 (12-48)	-0,471	0,638
	Hayır	32	32,00 (17-48)		
Sigara Kullanma	Evet	41	28,00 (12-45)	-2,128	0,033*
	Hayır	18 2	31,00 (12-48)		
	Evet	20	30,00 (17-47)	-0,069	0,945

Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Hayır	20 3	30,00 (12-48)		
	Evet	14	35,50 (23-48)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Hayır	20 9	30,00 (12-48)	-1,156	0,248
	Evet	11	35,00 (24-45)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Hayır	21 2	30,00 (12-48)	-1,415	0,157
	Evet	68	31,50 (13-48)		
Tramvatik Olay Yaşama	Hayır	15 5	30,00 (12-47)	-0,394	0,694
	Evet	12 1	32,00 (12-47)		
Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Hayır	10 2	29,00 (12-48)	-1,613	0,107
	Evet	13	29,00 (16-47)		
Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Hayır	21 0	30,00 (12-48)	-0,111	0,912
	1-3 gün	21	30,00 (12-41)		
	3-5 gün	10	29,00 (22-45)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1 hafta	45	30,00 (12-48)	2,329	0,507
	1 ay ve üzeri	14 7	31,00 (12-48)		

* Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Sınav Kaygısı Ölçeği” Duygusal alt boyut puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 24. katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği duygusallık alt boyutu puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	31,00 (13-48)	1,163	0,559
	10-15	126	29,00 (12-47)		
	15-20	74	32,00 (12-47)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	35,00 (12-47)	5,464	0,141
	3-5	84	29,00 (13-47)		
	5-10	98	29,50 (12-48)		
	10-15	6	39,00 (14-48)		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0-3	47	30,00 (12-45)	3,191	0,363
	3-5	118	30,00 (12-48)		
	5-10	50	32,50 (12-48)		
	10-15	8	36,00 (25-45)		

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, erkeklerin puanlarının kadınlardan, lise öğrencilerinin lise mezunlarından, 2.800 TL – 4.000 TL arası aile geliri olanların puanları 10.000 TL ve üzeri aile geliri olanlardan, genel not ortalaması 50-70 puanları genel not ortalaması 0-50 olanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 25. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği puanları karşılaştırmaları (n = 223)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	P
Cinsiyet	Kadın	64	45,00 (20-77)	-2,849	0,004*
	Erkek	15 9	51,00 (20-79)		
Yaş Grubu	17	10 3	51,00 (22-79)	4,927	0,295
	18	84	49,00 (20-77)		
	19	21	51,00 (28-69)		
	20	11	45,00 (20-74)		
	21	4	43,00 (29-61)		
Eğitim Durumu	Lise mezunu	65	46,00 (20-76)	-2,249	0,024*
	Lise öğrencisi	15 8	51,00 (20-79)		
Çalışma Durumu	Evet	22	45,50 (25-69)	-1,389	0,165
	Hayır	20 1	50,00 (20-79)		
Bireysel Gelir Durumu	500 TL ve altı	16 2	50,50 (20-79)	2,204	0,531
	500-1000 TL arası	32	48,00 (23-76)		
	1.000-1.500 TL arası	9	42,00 (20-65)		
	1.500 TL ve üzeri	20	47,00 (28-74)		
Aile Gelir Durumu	2.800 TL ve altı	25	49,00 (20-77)	13,414	0,009* *
	2.800-4.000 TL arası	50	58,50 (22-79) ^b		
	4000-6.000 TL arası	65	48,00 (20-77)		
	6.000-10.000 TL arası	43	49,00 (20-79)		

	10.000 TL ve üzeri	40	44,00 (28-73) ^a		
	0-50	7	30,00 (20-63) ^a		
Genel Not Ortalaması	50-70	47	55,00 (25-77) ^b	8,299	0,040* *
	70-90	10 3	49,00 (20-79)		
	90-100	66	48,50 (20-77)		
Anne Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	19 1	50,00 (20-79)	-0,400	0,689
	Hayır	32	50,00 (25-77)		
Sigara Kullanma	Evet	41	45,00 (20-75)	-1,888	0,059
	Hayır	18 2	51,00 (20-79)		
Hareket Kabiliyetini Kısıtlayan Rahatsızlık	Evet	20	50,50 (29-79)	-0,005	0,996
	Hayır	20 3	49,00 (20-79)		
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	14	54,50 (36-79)	-1,042	0,297
	Hayır	20 9	49,00 (20-79)		
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Evet	11	53,00 (37-75)	-1,671	0,095
	Hayır	21 2	49,00 (20-79)		
Tramvatik Olay Yaşama	Evet	68	49,50 (23-79)	-0,245	0,807
	Hayır	15 5	50,00 (20-77)		
Kendisi ya da Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Geçirmesi	Evet	12 1	51,00 (20-79)	-1,604	0,109
	Hayır	10 2	48,00 (20-79)		

Birinci Dereceden Yakınının Covid-19 Nedeniyle Vefat Etmesi	Evet	13	46,00 (27-79)	-0,109	0,914
	Hayır	210	50,00 (20-79)		
Covid-19 Nedeniyle Sokağa Çıkamama Süresi	1-3 gün	21	49,00 (20-69)	2,381	0,497
	3-5 gün	10	48,00 (35-75)		
	1 hafta	45	47,00 (20-76)		
	1 ay ve üzeri	147	51,00 (20-79)		

* Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi $a < b$ ($p < 0,05$)

Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26. Katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre sınav kaygısı ölçeği puanları karşılaştırmaları ($n = 223$)

		N	Ortanca (En Küçük - En Büyük)	z/Ki kare	p
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	6-10	23	48,00 (31-79)	0,999	0,607
	10-15	126	49,00 (20-79)		
	15-20	74	50,50 (20-77)		
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0-3	35	58,00 (20-77)	4,633	0,201
	3-5	84	49,00 (23-79)		
	5-10	98	47,50 (20-79)		
	10-15	6	65,00 (25-76)		
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0-3	47	48,00 (20-77)	2,808	0,422
	3-5	118	49,00 (20-79)		
	5-10	50	51,00 (20-79)		

10-15	8	57,50 (35-77)
-------	---	---------------

4.1. Korelasyon Analizi

Katılımcıların bazı demografik özellikleri ile “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” puanı arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” puanları ile akıllı telefon kullanma süresi arasında düşük pozitif, akıllı telefonda geçirilen süre arasında ise orta düzeyde pozitif istatistiksel anlamlı korelasyonlar mevcuttur. Ayrıntılar Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27. Katılımcıların bazı özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar (n = 223)

	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanı
Yaş Grubu	-0,071
Eğitim Durumu	0,023
Bireysel Gelir Durumu	0,055
Aile Gelir Durumu	0,059
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	-0,102
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0,143*
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0,414**

Spearman korelasyon katsayısı * p < 0,005 ** p < 0,01

Katılımcıların bazı demografik özellikleri ile “Duygu Düzenleme Ölçeği” puanı ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, akıllı telefonda geçirilen süre ile de Dürtü, Stratejiler ve Kabul Etmeme alt boyutları arasında düşük pozitif; akıllı telefonda geçirilen süre ile Açıklık, Amaçlar alt boyutu ve Duygu Düzenleme Ölçeği arasında orta düzey pozitif istatistiksel anlamlı korelasyonlar mevcuttur. Ayrıntılar Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. Katılımcıların bazı özellikleri ile duygu düzenleme ölçeği ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar (n = 223)

	Açıklık	Amaçlar	Dürtü	Stratejiler	Kabul Etmeme	Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam
Yaş Grubu	0,040	-0,126	-0,007	-0,019	0,013	-0,012
Eğitim Durumu	-0,027	0,097	0,030	0,021	0,051	0,040
Bireysel Gelir Durumu	0,115	-0,020	0,112	-0,016	-0,008	0,040
Aile Gelir Durumu	0,023	0,011	0,001	-0,053	-0,001	-0,034
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	-0,055	-0,054	-0,041	-0,085	-0,051	-0,067
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	0,036	0,083	-0,019	-0,035	-0,044	-0,013
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0,256**	0,290**	0,197**	0,148**	0,091*	0,221**

Spearman korelasyon katsayısı * p < 0,005 ** p < 0,01

Katılımcıların bazı demografik özellikleri ile “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanı ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, eğitim durumu ile Duygusalık alt boyutu ve Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasında düşük pozitif, aile gelir durumu ile Kuruntu ve Duygusalık alt boyutu ve Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasında düşük negatif istatistiksel anlamlı korelasyonlar mevcuttur. Ayrıntılar Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29. Katılımcıların bazı özellikleri ile sınav kaygısı ölçeği ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar (n = 223)

	Kuruntu	Duygusallık	Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam
Yaş Grubu	-0,030	-0,089	-0,068
Eğitim Durumu	0,098	0,177**	0,151*
Bireysel Gelir Durumu	-0,079	-0,058	-0,068
Aile Gelir Durumu	-0,167*	-0,136*	-0,159*
İlk Akıllı Telefona Sahip Olduğu Yaş	0,032	-0,020	0,001
Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanıyor	-0,063	-0,037	-0,052
Akıllı Telefonda Geçirilen Süre (saat / gün)	0,096	0,096	0,102

Spearman korelasyon katsayısı * p < 0,005 ** p < 0,01

Katılımcıların “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Ölçeği puanları arasında düşük düzey pozitif; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Sınav Kaygısı Ölçeği arasında düşük düzey pozitif; Duygu Düzenleme Ölçeği puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasında ise orta düzey pozitif istatistiksel anlamlı korelasyonlar mevcuttur. Ayrıntılar Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, duygu düzenleme ölçeği ve sınav kaygısı ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar (n = 223)

	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Duygu Düzenleme Ölçeği
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği		
Duygu Düzenleme Ölçeği	0,381**	
Sınav Kaygısı Ölçeği	0,266**	0,463**

Spearman korelasyon katsayısı * p < 0,005 ** p < 0,01

TARTIŞMA

Bu araştırmada amaç, üniversite sınavına hazırlanan bireylerde duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeyini tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda ulaşılan bulgular literatürde yer verilen açıklamalarla desteklenmiş ve alanda yapılan benzer çalışmaların bulgularıyla kıyaslanmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği İle Ulaşılan Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre katılımcıların % 98,65'i akıllı telefon kullanmaktadır. şimşek (2019) araştırmasında da akıllı telefon kullanma oranı %96,2'dir. Bu bulgu bizim çalışmamızın sonucuyla benzerdir. Çalışmamızda ilk akıllı telefonuna 10-15 yaş aralığında sahip olanların oranı % 56,50'dir. Katılımcıların % 43,95'i 5-10 yıldır akıllı telefon kullanmaktadır. Akıllı telefonda bir günde 3-5 saat geçirenlerin oranı ise % 52,91'dir. Alanda yapılan araştırmalardan Kılıcı (2021) araştırmasına bakıldığında akıllı telefon kullanmaya başlama yaşı 12-19 yaş aralığında %87 oranındadır. Mevcut araştırma sonuçlarıyla Kılıcı (2021) alışmasındaki sonuçlar kıyaslandığında araştırma sonucunun Kılıcı (2021) alışma sonucundan düşük olduğu anlaşılmaktadır. Kılıcı (2021) alışmasında akıllı telefonu günlük 4 saatten fazla kullananların oranı % 43 olarak; şimşek (2019) araştırmasında % 31,5 olarak ifade edilmiştir. Bu oranların mevcut araştırmada tespit edilen orandan (%52,91) düşük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla araştırmanın örneklem grubunu oluşturan üniversiteli öğrencilerin akıllı telefonu daha fazla kullandığı belirtilebilir. Davranışsal bağımlılığın temelini yinelenen davranışlar oluşturmaktadır. Bireyler yapılan davranışın kendilerine haz verdiğini hissettiğinde o davranışı daha sık tekrarlamaktadır (Noyan vd., 2015). Ayrıca teknolojik cihaz kullanımı sırasında mutluluk hormonu dopaminin salgılandığı için mutluluğun devam ettirilmesi için teknolojik cihazla daha fazla vakit geçirilmektedir (Küçükvardar ve Tingöy, 2018). Davranışsal bağımlılığa göre mevcut araştırmanın sonuçları desteklenmektedir denilebilir. Alanda yapılan başka çalışmalar tarafından da araştırma sonucu desteklenmektedir (akır & Oğuz, 2017; Meral, 2017; Durak & Seferoğlu, 2018; Dursun, 2017).

Katılımcıların "Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği" ortalama puanları 31,03 olarak belirlenmiştir. Sülün, Yayan ve Düken (2021) araştırmasında da mevcut araştırmayla aynı ölçek kullanılmış olup akıllı telefon bağımlılık düzeyi 32,90 olarak

tespit edilmiş ve ergenler akıllı telefon bağımlılığı anlamında riski grup olarak ifade edilmiştir. Covid sürecinde yapılan bu araştırma sonucu ile mevcut çalışma sonucu benzerdir. Ayrıca Covid-19 sürecinin başlamasıyla yapılan araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı oranında yükselme olduğu tespit edilmiş olup mevcut araştırma sonucunun alan yazınla örtüştüğü ifade edilebilir (Elhai vd., 2020; Sülün vd., 2020; Dong vd., 2020). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığını araştıran Çıkman (2018) 2074 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada akıllı telefon bağımlılığı puanının ortalama 78,6 olduğu sonucunu ifade etmiştir. Choi (2015) 15-18 yaş aralığında 448 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmasında akıllı telefon bağımlılık puanının ortalama 68,4 olduğunu belirtmiştir. Kahyaoğlu vd. (2016) 785 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı puanının ortalama 85,7 olduğunu ifade etmiştir. Lachmann (2017) araştırmasında ise akıllı telefon bağımlılık puanı ortalama 65,2 olarak belirtilmiştir. Bu araştırma sonuçlarında da akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek düzeyde belirlenmiştir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın bu çalışma sonuçlarıyla da desteklendiği ifade edilebilir. Buna karşın Covid 19 sürecinde üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğu yönünde sonuç belirten Çiçek, Şahin ve Erkal (2021) araştırması mevcut çalışmanın sonucundan farklıdır. Bu farklılık örneklem grubunun sosyo-demografik özelliklerinin farklılığıyla açıklanabilir.

Katılımcıların Bazı Demografik Özelliğine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği İle Ulaşılan Bulguların Tartışılması

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, erkeklerin puanları kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). İlgili literatürde akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşan birçok araştırma mevcuttur (Aktaş & Yılmaz, 2017; Altundağ & Bulut, 2017; Gezgin vd. 2017; Park & Lee, 2014; Kibona & Mğaya, 2015; Kılıcı, 2021). Araştırmasında akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre bir farklılık oluşturmadığı sonucunu bulmasına rağmen Gündüz (2021), erkeklerin kadınlara kıyasla akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Durak ve Seferoğlu'nun (2018) araştırmasında da erkek katılımcılar kadın katılımcılardan akıllı telefon bağımlılığı yönünden yüksek puan almışlardır. Duan vd. (2020) araştırmasında Covid-19 salgın sürecinde 3613 katılımcıyla yapılan araştırmada akıllı telefon bağımlısı olan erkeklerin oranı kızlardan

daha fazladır. Mevcut araştırmayla doğrudan ilgili olmasa da teknoloji bağımlılığı olduğu için değerlendirmeye alınan Karakaya (2021) alışmasında da Covid salgın sürecinde erkeklerin teknoloji bağımlılık puanları kızlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırma sonucunu desteklemektedir. akır ve Oğuz (2017) alışmasında ise erkek katılımcıların oranı kadınlardan daha fazla olmasına karşın kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılardan fazla olduğu ifade edilmiştir. Aynı Şekilde kadın katılımcıların erkeklerden yüksek puan aldıkları yönünde sonuca ulaşan başka araştırmalar da mevcuttur (Demirci vd., 2014; Yılmaz vd., 2015; Kılıcı, 2021; Doğan ve Tosun, 2016; Chliz, 2010). Bu sonuçların araştırma sonucundan farklı olduğu görülmektedir. Alanda yapılan bazı çalışmalarda da cinsiyet faktörünün akıllı telefon bağımlılığı üzerinde fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Hayırcı, 2019; Kuyucu, 2017; Meral, 2017; Süler, 2016; ıkman, 2018). Ayrıca Covid 19 salgın sürecinde akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırma yapan iek, şahin ve Erkal (2021) alışmasında da akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu ifade edilmiştir. Bu sonuçların da araştırma sonucunu desteklemediği araştırma sonucundan farklı olduğu görülmektedir.

Araştırmada anne ve babası birlikte yaşamayanların puanları, anne ve babası birlikte yaşayanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Alan yazında anne babasıyla birlikte yaşama durumu değişkeniyle ilgili bulguya rastlanmadığı için bu bulgu kıyaslanamamıştır.

Katılımcıların akıllı telefon kullanma süresine göre ‘‘Akıllı Telefon Bağımlılığı’’ leği toplam puanlarının farklılaştığı bulunmuştur. İstatistiksel olarak anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla puanlar karşılaştırıldığında, akıllı telefonda günde 10-15 ve 5-10 saat geçirenlerin puanları, akıllı telefonda günde 3-5 saat ve 0-3 saat geçirenlerden; günde 3-5 saat geçirenlerin puanları günde 0-3 saat geçirenlerden anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Dolayısıyla akıllı telefonla vakit geçirme süresinin artmasına bağlı olarak akıllı telefon bağımlılık oranı artmaktadır. Benzer bir sonuç, Kılıcı (2021) alışmasında da ifade edilmiş ve akıllı telefonu günde 1 saatten az kullananlar 4 saatten fazla kullananlara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük çıkmış; akıllı telefonu 2-3 saat kullananların, 3-4 saat ve 4 saatten fazla kullananlara oranla, 3-4 saat kullananların ise 4 saatten fazla kullananlara oranla anlamlı düzeyde daha düşük puana sahip oldukları

sonucu belirtilmiştir. Bu bağlamda Kılıcı (2021) araştırmasında akıllı telefon kullanma sıklığı azaldıkça puan düşmektedir. Karakaya (2021) araştırması Covid sürecinde teknoloji kullanım süresi arttıkça bağımlılığın arttığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla mevcut araştırma sonucuyla Kılıcı (2021) ve Karakaya (2021) araştırma sonuçlarının paralel olduğu ifade edilebilir. Araştırmalardan ve mevcut araştırma sonucundan hareketle Covid-19 salgın sürecinde sosyal izolasyon olması sebebiyle akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik cihazlarla daha fazla meşgul olan bireylerin bağımlılığının artması da olağan bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği İle Ulaşılan Bulguların Tartışılması

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal davranışlarını gözlemlenme, duygularını tanıma, onları kontrol altına alma ve uygun formlara dönüştürmedir (Wenar ve Kerig, 2000). Duygu düzenlemenin amacı, istenmeyen duygularla baş edebilme dengesi oluşturmak ve bu olumsuz duyguların kabul edilerek yeni sürece uyum sağlamaya çalışmaktır (Sarıbal, 2017). Araştırmalarda duygu düzenleme, ruh sağlığının önemli bir göstergesi durumundadır ve psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili olarak ele alınmaktadır (Diener vd., 2010). Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler psikolojik dayanıklılıklarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkiler. Bu bağlamda insanların psikolojik dayanıklılığı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Ateş, 2021). Mevcut araştırmada katılımcıların “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” ortalama puanları $49,14 \pm 14,66$ olarak tespit edilmiştir. Ölçek puanlarının artması bireylerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlüğüne arttığını ifade etmektedir. Dolayısıyla araştırmanın örneklem grubunda yer alan bireylerin duygu düzenleme güçlük düzeyleri orta düzey denilebilir. Covid-19 salgın sürecinde 15-64 yaş aralığında bulunan katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmasında Ateş (2021) psikolojik iyi oluş düzeyini 39 puan olarak ifade etmiştir. Bu çalışmaya göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri iyi düzeyde olarak belirtilmiştir. Aile ve arkadaş çevresinden destek aldıkları için psikolojik dayanıklılık durumlarının iyi olduğu ifade edilmiştir. Mevcut araştırmayla doğrudan bir ilişki kurulamasa da Ateş (2021) çalışmasında da Covid-19 sürecine rağmen iyi düzeyde bir sonuç alınmış olması önemlidir. Malkoç ve Yalçın (2015) çalışmasında psikolojik iyi oluş halinin oluşmasında sosyal desteğin önemine işaret etmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırmada Covid-19 sürecinde katılımcıların sosyal destek düzeylerinin Ateş (2021)

çalışmasındaki katılımcılara göre düşük düzeyde olduğu için orta düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne açıklamaktadır. Atakay (2020) araştırmasında ergenlerin duygu düzenleme düzeyleri orta düzeyde olarak belirlenmiştir. Bu araştırma her ne kadar Covid-19 sürecini kapsayacak şekilde yürütülmemiş de olsa ulaşılan sonucun mevcut çalışma sonucuyla benzer olduğu belirtilebilir.

Katılımcıların Bazı Demografik Özelliğine Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği İle Ulaşılan Bulguların Tartışılması

Araştırmada katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, psikiyatrik rahatsızlığı olanların puanları psikolojik rahatsızlığı olmayanlardan ve psikiyatrik ilaç kullananların puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu bağlamda psikolojik rahatsızlığı olan ve psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılar duygu düzenleme güçlüğüne daha fazla yaşamaktadır. Bireylerin davranışlarını tanımada zorlanmaları ve yanlış bilgi işleme sonucunda duygularını engellemesi psikolojik rahatsızlıkları tetiklemektedir (Beck, 1976). Bu durum da duyguların yönetilememesi ve düzenlenememesi anlamına gelmektedir. Dolayısıyla literatürde yapılan açıklamaların mevcut araştırmada psikolojik rahatsızlık yaşayanların puanlarının psikolojik rahatsızlık yaşamayanlardan yüksek çıkması sonucunu açıkladığı belirtilebilir. Zaman zaman zorluklarla karşılaşan bireyler sürekli başarısız olduklarında ruh sağlıkları ciddi ölçüde etkilenmekte ve duygu düzenleme sorunu yaşadıklarında da ruh sağlıkları bozulmaktadır. Diğer bir ifadeyle psikolojik hastaların kökeninde duygu düzenleme problemleriyle karşılaşılmaktadır (Thompson ve Goodman, 2010). Dolayısıyla psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların psikiyatrik ilaç kullanmayan katılımcılara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşaması normaldir. Mevcut araştırmada bulunan sonuçla literatürdeki açıklamalar örtüşmektedir.

Araştırmada katılımcıların akıllı telefon kullanma özelliklerine göre “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, akıllı telefonda günde 5-10 saat geçirenlerin puanları akıllı telefonda günde 0-3 saat ve 3-5 saat geçirenlerin puanlarından anlamlı yüksek bulunmuştur. Alanda yapılan birçok çalışmada akıllı telefon bağımlılığı olan birçok katılımcının duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı yönünde sonuç bildirilmiştir (Zhang vd., 2014; Van Deursen vd., 2015; Lee vd., 2015;

Ko vd., 2015; Jeong vd., 2016; Elhai vd., 2018). Alanda yapılan bu çalışmaların sonucuyla araştırma sonucu benzerdir. Başka bir araştırmada da akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucu belirtilmiş ve akıllı telefon bağımlılığının duygu düzenleme gücünü anlamlı şekilde yordadığı ifade edilmiştir (Sevi Tok ve Güzel, 2020). Bu araştırma sonucu da çalışma sonucunu desteklemektedir.

Sınav Kaygısı Ölçeği İle Ulaşılan Bulguların Tartışılması

Eğitim öğretim dönemlerinde öğrencilerin performansını belirlemek için yapılan sınavlar bireylerde kaygıya neden olabilmektedir (Bacanlı ve Sürücü, 2006). Bu kaygıya bağlı olarak sınavları kendisine yönelik bir saldırı olarak görmekte ve duygusal tepkiler oluşturmaya başlamaktadır (Putwain vd., 2015). Sınav kaygısı bireyleri bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak olumsuz etkilemektedir (Cassady ve Johnson, 2002; Barrows, Dunn ve Lyold, 2013). Dolayısıyla konuya yönelik alanda birçok çalışma yapılmıştır (Sezer, 2009; Alver vd., 2011; Seçer, 2013; Kaya, 2015; Karaburç ve Tunç, 2017; Genç ve Kutlu, 2018; Taşpınar-Göveç ve Başgöl, 2017; Savaşan, 2019; Narlı, 2019; Karşlı, 2019; Doğan, 2019; Değirmenci, 2020; Soğuksu, 2020). Üniversiteye giriş sınavlarının ayrı bir sınav kaygısı kaynağı olduğu belirtilmektedir (Yıldırım ve Ergene, 2003; Palti, 2012). Araştırmada üniversite sınavına hazırlanan katılımcıların “Sınav Kaygısı Ölçeği” ortalama puanları $50,03 \pm 14,58$ olarak tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuç katılımcıların sınav kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Çiçek ve Tanhan (2018) ve Ün (2018) lise öğrencileriyle yaptıkları araştırmada katılımcıların genelinin puanının düşük düzeyde olduğu sonucunu bulmuştur. Bu çalışmaların sonucunun araştırma sonucundan farklı olduğu görülmekte olup farklılık, mevcut araştırmanın örneklem grubunun üniversite hazırlık öğrencilerinden oluşmasıyla açıklanabilir.

Katılımcıların Bazı Demografik Özelliğine Göre Sınav Kaygısı Ölçeği İle Ulaşılan Bulguların Tartışılması

Araştırmada katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, cinsiyet değişkeninin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Soğuksu (2020) KPSS’ye hazırlanan öğretmen adayları üzerinde yürüttüğü araştırmasında cinsiyet faktörünün anlamlı fark oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır. Lazaratou vd. (2013) araştırmasında da cinsiyet faktörünün kaygı

düzeyinde etkili olduğu ifade edilmiştir. Ün (2018) ve Alyaprak (2006) araştırmasında kız öğrencilerin sınav kaygı düzeyi erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu araştırmaların sonucuyla mevcut çalışma sonuçları benzerlik gösterirken farklılığın tespit edildiği grup yönüyle araştırma sonuçlarını desteklemeyen bir sonuç elde edilmiştir. Mevcut araştırmada sınav kaygısı ölçeğinde erkeklerin kızlardan daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Başoğlu (2007) araştırmasında erkek öğrencilerin sınav kaygı puanları kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucu, araştırma sonucunu desteklemektedir. Mevcut araştırmada ve Başoğlu (2007) çalışmasında erkek öğrencilerin kızalara kıyasla daha kaygılı olmalarının nedeni, üniversite sınavının meslek sahibi olmaya yönelik bir sınav olması ve geleneksel yapı gereği erkeklerin kendilerini mecbur hissetmeleri ile açıklanabilir.

Mevcut araştırmada ulaşılan sonuca göre sınav kaygısı düzeyi lise öğrencilerinin lise mezunu olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak yapılan araştırmalardan bazılarında göre lise düzeyinde sınav kaygısı düşük düzeyde tespit edilmiştir (Çiçek ve Tanhan, 2018; Yıldırım ve Ergene, 2003; Palti, 2012). Dolayısıyla alandaki çalışmaların sonucuyla mevcut araştırma sonucu uyumlu değildir. Farklılığın nedeni olarak diğer sosyodemografik faktörlerin farklılığı gösterilebilir.

Araştırmada gelir düzeyiyle ilgili elde edilen sonuca bakıldığında 2.800 TL – 4.000 TL arası aile geliri olanların puanlarının 10.000 TL ve üzeri aile geliri olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla gelir düzeyi düşük olan katılımcıların sınav kaygısının yüksek olduğu belirtilebilir. Alanda yapılan başka araştırmalarda da sosyoekonomik düzeyin sınav kaygısını artırdığı ifade edilmiştir (McDonald, 2001; Putwain 2007; Torrano vd., 2021). Araştırma sonucunun alanda yapılan çalışma sonuçlarıyla benzer olduğu ifade edilebilir.

Sınav kaygısını artıran faktörlerden biri de öğrencilerin akademik başarılarıdır. Akademik anlamda başarılı olan öğrencilerin bu durumu sürdürmek ve beklentileri karşılamak için sınav kaygısını daha fazla yaşamaktadır (McDonald, 2001; Putwain 2007; Torrano vd., 2020; Alyaprak, 2006). Mevcut araştırma sonucunda da alanda yapılan araştırma sonucuna benzer bir tespit yapılmıştır. Araştırmada genel not ortalaması 50-70 olan katılımcıların puanları genel not ortalaması 0-50 olanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$).

Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri İle Ölçekler Arasındaki İlişkiye Yönelik Ulaşılan Bulguların Tartışılması

Araştırmada katılımcıların bazı demografik özellikleri ile “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” puanı arasındaki korelasyonlara bakıldığında “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” puanları ile akıllı telefon kullanma süresi arasında düşük pozitif, akıllı telefonda geçirilen süre arasında ise orta düzeyde pozitif istatistiksel anlamlı korelasyonlar mevcuttur. Kumcağız vd. (2020) üniversiteli 1241 öğrenciyle yürüttüğü çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon kullanma süresi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlandığı ifade edilmiştir. Yıldırım (2019) araştırmasında akıllı telefonda geçirilen süre ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki belirlenmiştir. Hamutoğlu vd. (2018) araştırmasında da akıllı telefonda geçirilen süre ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Dong, vd. (2020) Covid-19 salgın sürecinde akıllı telefon kullanım süresinin artmasına bağlı olarak akıllı telefon bağımlılığının arttığını belirtmiştir. Salgın öncesinde de yapılan bazı araştırmalarda da bu çıkarımın yapıldığı dikkat çekmektedir (Günel ve Pekçetin, 2019; Talan, Korkmaz ve Gezer, 2016). Bu bağlamda mevcut araştırma sonucunun alanda yapılan çalışma sonuçlarıyla ve literatürdeki açıklamalarla örtüştüğü belirtilebilir.

Katılımcıların bazı demografik özellikleri ile “Duygu Düzenleme Ölçeği” puanı ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, akıllı telefonda geçirilen süre ile de Dürtü, Stratejiler ve Kabul Etmeme alt boyutları arasında düşük pozitif; akıllı telefonda geçirilen süre ile Açıklık, Amaçlar alt boyutu ve Duygu Düzenleme Ölçeği arasında orta düzey pozitif istatistiksel anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefonla geçirilen sürenin fazla olmasının psikososyal rahatsızlıklara neden olduğu belirtilmekte, dış dünyayla bağlantıların kopararak içe dönük davranışların artmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Alikışıfoğlu, 2012). Yapılan başka bir araştırmada da akıllı telefon kullanım süresi arttıkça stres, depresyon ve kaygı gibi duyguların kontrol edilemediği, duygu düzenleme gücünü yaşadığı belirtilmiştir (Karaaziz ve Keskindağ, 2015). Bulduklu ve Özer (2016) araştırmasında da akıllı telefon kullanma süresinin uzamasının bireyleri yalnızlaştırdığı, mutsuzluk duygusu oluşturduğu sonucu ifade edilmiştir. Mevcut araştırma ve alanda yapılan araştırma sonuçları değerlendirildiğinde akıllı telefon kullanım süresi ile duygu düzenleme gücünü arasında ilişki olduğu sonucu ifade edilebilir.

Katılımcıların bazı demografik özellikleri ile “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanı ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, eğitim durumu ile Duygusalık alt boyutu ve Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasında düşük pozitif, aile gelir durumu ile Kuruntu ve Duygusalık alt boyutu ve Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasında düşük negatif istatistiksel anlamlı korelasyonlar mevcuttur. Mevcut araştırmada katılımcıların gelir düzeyinin 500 TL ve altında olduğu, aile gelir düzeyinin düşük düzeyde sayılabilecek bir miktarda olduğuyla ilgili tanımlayıcı bulgulara da yer vermek gerekirse, belirtilen gelir miktarının üniversiteye hazırlanan öğrencilerde gelecek kaygısı oluşturduğu için sınav kaygı düzeyini artırdığı belirtilebilir. Alanda yapılan çalışmalarda eğitim durumu, gelir düzeyi değişkenlerinin sınav kaygısı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (McDonald, 2001; Putwain 2007; Torrano vd., 2020). Bu bağlamda mevcut araştırma sonucunun diğer araştırma sonuçlarını beklenen doğrultuda desteklediği ifade edilebilir.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Katılımcıların “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Sınav Kaygısı Ölçeği” puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Ölçeği puanları arasında düşük düzey pozitif ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Yapılan bazı araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme gücü arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Zhang vd., 2014; Van Deursen vd., 2015; Lee vd., 2015; Ko vd., 2015; Jeong vd., 2016; Elhai vd., 2018; Hoffner ve Lee, 2015; Sevi Tok ve Güzel, 2020). Alanda yapılan çalışmalarla mevcut araştırma sonucu örtüşmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerin duygularını düzenlemekte zorlandıkları Verzeletti vd., (2016) çalışmasında da belirtilmiştir. Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme gücü ilişkilidir denilebilir. Mevcut araştırma sonucunun da farklı çıkmaması bu ilişkiyi destekleyen bir açıklama niteliğindedir.

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Sınav Kaygısı Ölçeği arasında düşük düzey pozitif ilişki belirlenmiştir. Yapılan incelemede akıllı telefon bağımlılığı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmadığından mevcut araştırma bulgusu tartışılmamıştır.

Duygu Düzenleme  leği puanları ile Sınav Kaygısı  leği puanları arasında ise orta düzey pozitif istatistiksel anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Narlı (2019) araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bildirilmiştir. Alanda yapılan başka çalışmalarda da duygu düzenleme ilişkisi ile sınav kaygısı arasında ilişki olduğu sonucu belirtilmiştir (Keith ve Frese, 2005; Cassidy ve Johnson, 2002; Schutz vd., 2004; Jung ve Kang, 2014). Bu bağlamda araştırma sonuçlarıyla mevcut araştırma sonucunun benzer olduğu ifade edilebilir. Bireylerin olumlu/olumsuz durumlarla karşılaştığında duygu yönetiminde yaşadıkları eksiklikle görünürlük kazanan duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin içinde buldukları duruma uyumunu zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla duygularıyla ilgili kontrolü sağlayamayan bireyler, kaygı duygusunu da kontrol edememektedir (Cassidy ve Johnson, 2002). Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü arttıka sınav kaygısının artması kaçınılmaz olmaktadır. Mevcut araştırma sonucuyla alandaki çalışmaların sonuçları beklenen doğrultuda çıkmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların % 98,65'i akıllı telefon kullanmaktadır. “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği” ortalama puanları 31,03 olarak tespit edilmiştir ve bu oran akıllı telefon bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığının dikkat eksikliği, konsantrasyon bozukluğu ve akademik başarıda düşme gibi olumsuz etkilere neden olduğu göz önünde bulundurulursa konuya yönelik farkındalık oluşturulması gerektiği anlaşılmaktadır. Gençlerin ve ailelerin bilinçlendirilmesi için araştırma sonuçlarının paylaşılması, eğitici seminerler verilmesi önerilmektedir. Alana yönelik araştırma sayısının artırılması gerekmektedir.

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında, erkeklerin puanları kadınlardan istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı cinsiyet fark etmeksizin tedbir alınması gereken bir konudur. Araştırma sonucuna göre erkek öğrenciler telefonla daha fazla vakit geçirmekte ancak hem kız hem de erkeklerde akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili uzman desteği alınmalıdır.

Katılımcıların akıllı telefon kullanma süresine göre “Akıllı Telefon Bağımlılığı” Ölçeği toplam puanları farklılaşmaktadır. Gençlerin akıllı telefon kullanma süresini azaltmaya yönelik sosyal aktivitelere yönlendirilmesi önerilmektedir. Bu konuda ebeveyn farkındalığı önem taşımaktadır.

Mevcut araştırmada “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” ortalama puanlarına göre katılımcıların orta düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı anlaşılmıştır. Üniversite sınavına hazırlanmak öğrenciler için geleceğin belirlenmesi anlamına geldiği için farklı duyguların bir arada yaşanmasına neden olmaktadır. Ayrıca Covid-19 sürecinin yaratmış olduğu belirsizlikle birlikte sağlığa yönelik ciddi bir tehdit oluşturması durumu da duygusal olarak olumsuz bir etki oluşturmaktadır. Bu bağlamda farklı duyguların tanınarak yönetilebilmesi önem arz etmektedir. Bundan dolayı bilgilendirme yapılmalı ve hissedilen duyguların olağan olduğu ve bu duygularla nasıl baş edilebileceği ile ilgili programlar düzenlenerek duygu düzenleme güçlüğü azaltılmalıdır.

Araştırmada psikolojik rahatsızlığı olan ve psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılar duygu düzenleme güçlüğünü daha fazla yaşamaktadır. Dolayısıyla bu tür rahatsızlıkların birebir takip edilerek ve gereken sosyal, psikolojik destek sağlanarak olumsuz durumlar en az seviyeye indirilebilir.

Araştırmada niversite sınavına hazırlanan katılımcıların “Sınav Kaygısı leği” ortalama puanları yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Meslek belirleme olarak da adlandırılan bu sürecin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi ve beklenen başarılı çıktıların alınması için kaygının en aza indirilmesi gerektiği ile ilgili farkındalığın öğrencilere kazandırılması gerekir. Üniversite ğrencilerinin sınav kaygısını azaltmaya yönelik halk sağlığı merkezlerinde bir program dahilinde takiplerinin yapılması, ihtiyaç duyulan bilincin kazandırılması, duygu yönetiminin öğretilmesi sağlanmalıdır. Araştırmada gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin ekonomik olarak desteklenmesi ve kaygı düzeyinin düşürülmesi gerekmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı leği puanları ile Duygu Düzenleme leği puanları arasında düşük düzey pozitif ilişki olduğu; Akıllı Telefon Bağımlılığı leği ile Sınav Kaygısı leği arasında düşük düzey pozitif ilişki olduğu; Duygu Düzenleme leği puanları ile Sınav Kaygısı leği puanları arasında ise orta düzey pozitif ilişki tespit edilmiştir. Alanda konuya yönelik daha fazla veriye ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılması planan araştırmalarda niversite sınavına hazırlanan bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, sınav kaygısı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi ve alana katkı sağlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adrian, M., Zeman, J. ve Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 171-197.
- Aka, BT. (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesifkompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akbulut, CA. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-37.
- Alfawareh, HM. ve Jusoh, S. (2014). Smartphones usage among university students: najran university case. *International Journal Of Academic Research*, 6(2), 321-326.
- Alikaşifoğlu, M. (2012). *İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı*. Türk Pediatri Kurumu TBMM sunusu. <https://www.tbmm.gov.tr>. erişim tarihi: 6.6.2020.
- Alpay, E. (2015). *Çocukluk çağı cinsel ve fiziksel istismarı ile yineleyen mağduriyet ve psikopatoloji ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Altundağ, Y. ve Bulut, S. (2017). Aday sınıf öğretmenlerinde problemlili akıllı telefon kullanımının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (4), 1670-1682.
- Alver, B., Dilekmen, M., Seçer, İ. ve Çiftçi, M.(2011).Grup rehberlik uygulamasının 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri üzerine etkisi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitapçığı*, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İzmir.
- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Aslan, S. ve Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2),14-19.
- Atakay, A. (2020). *Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ateş, M.F. (2021). *Covid-19 salgını sürecinde bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek, duygusal düzenleme ve empati açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 12(1), 7-35.
- Balaban, G. (2020). *Ergenlerde görülen psikolojik bozuklukların erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Barrows, J., Dunn, S. ve Lloyd, CA. (2013). Anxiety, self-efficacy, and college exam grades. *Universal Journal of Educational Research*, 1(3), 204-208.
- Başabak Bhaıs, AZ. (2021). *Madde kullanım bozukluğu olanlarda yaşam kalitesi terapisi: nüks ve duygu düzenleme becerileri üzerinde etkinliğinin araştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başoğlu, ST. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bat, M. ve Kayacan, Ş. (2016). İnternet bağımlısı erişkinlerde sosyal medya oyunları üzerine vaka incelemesi: Candy Crush oyunu. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 20-46.
- Bayani, A. (2016). The effect of self-esteem, self-efficacy and family social support on test anxiety in elementary students: a path model. *International Journal of School Health*. In press(In press), e34677, 1-5.
- Beck, AT. (1976). Cognitive therapy and emotional disorders. New York: *International Universities Press*
- Bian, MW. ve Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms and patterns of smartphone use to social capital. *Soc Sci Comput Rev*. 33(1), 61-79.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology and Behavior Journal*, 8, 39-51.
- Boulos, MNK., Resch, B., Crowley, DN., Breslin, JG., Sohn, G., Burtner, R. ve Chuang, KYS. (2011). Crowdsourcing, citizen sensing and sensor web technologies for public and environmental health surveillance and crisis management: trends, ogc standards and application examples. *International Journal of Health Geographics*, 10(1), 67.
- Boumosleh, JM. ve Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PloS one*, 12(8), e0182239.
- Bowie, BH. (2010). Understanding the genderdifferences in pathways to social deviancy: relational aggression and emotion regulation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 27-37.
- Bulduklu, Y. ve Özer, NP. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963-3986.
- Burrows, T., Skinner, J., McKenna, R. ve Rollo, M. (2017). Food addiction, binge eating disorder, and obesity: is there a relationship? *Behavioral Sciences*, 7(3), 54.
- Calkins, SD. ve Fox, NA. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14(3).
- Calkins, SD. ve Hill, A. (2007) Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. J. J. Gross (Ed.), In: *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-268). New York, NY: Guilford Press.
- Carbonell, X., Oberst, U. ve Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool? Peter M. Miller (Ed.), In: *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*, Elsevier Inc., San Diego: *Academic Press*, 901-909.

- Cassady, JC. ve Johnson, RE. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*, 27(2), 270-295.
- Cerit, B., Bilgin, NÇ. ve Ak, B. (2018). Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills. *Contemporary Nurse*, 54:4-5, 532-542,
- Chanen, AM. ve McCutcheon, L. (2013). Prevention and early intervention for borderline personality disorder: Current status and recent evidence. *The British Journal of Psychiatry*, 202, 24-29.
- Chen, C., Zhang, K., Gong, X., Zhao, S., Lee, M. ve Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers In Human Behavior*, 75, 891-902.
- Choi, S., Kim, D., Choi, J., Ahn, H., Choi, E. ve Song, W. (2015). *Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction*, 4(4), 308-314.
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction*, 105, 373–374.
- Cocorada, E., Maican, CI., Cazana, AM. ve Maican, MA. (2018). Assessing the smartphone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93, 345-354.
- Cole, PM. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 203–207.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çakır, Ö., Horzum, MB. ve Ayas, T. (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihiçesi, *İnternet Bağımlılığı-Sorunlar ve Çözümler*. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), Ankara: Anı.
- Çıkman, B. (2018). *İzmir ili gaziemir ilçesinde öğrenim gören 6, 7 ve 8. Sınıf öğrencilerinin internet ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve ilişkili faktörler* (Uzmanlık Tezi). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İzmir.
- Çiçek, B., Şahin, H. ve Erkal, S. (2021). Covid-19 salgın döneminde üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(Özel Sayı), 52-80.
- Çiçek, İ. ve Tanhan, F. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınırlılık algı şemaları ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8 (1/1), 69-85.

- Değirmenci, R. (2020). *Lise son sınıf öğrencilerinin kendilerine ve başarıya yönelik bilişsel kurgularının sınav kaygısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demirci, K., Orhan H., Demirdaş, A., Akpınar, A., Sert, H. (2014). *Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population*.
- Demirkapı, E.Ş. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Dewi, N. ve Mangunsong, F. (2012). Contribution of student's perception toward teacher's goal orientation and student's goal orientation as a mediator in test anxiety on elementary's final exams. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 509-517.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, AK., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, AK. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central india. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341.
- Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, ES. (2008). Ergenlerin problemleri internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *KKEFD*, 18, 106-124.
- Doğan, N.(2019). *Psikoeğitime dayalı grup yaşantısının öğretmen adaylarının sınav kaygısına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, U. (2020). Lise ve üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının karşılaştırılması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 35-42.
- Doğan, U. ve Tosun, Nİ. (2016). Lise öğrencilerinde problemleri akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 99-128.

- Dong, H., Yang, F., Lu, X. ve Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in china during the coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Epidemic. Front. Psychiatry* 11, 0075, 1-9
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X. ve Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 112–118.
- Duman, ÖD. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Durak, H. ve Seferoğlu, S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23.
- Dursun, S. (2017). *Ankara üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 6. Sınıf öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığının araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duy, B. ve Yıldız, MA. (2013). Ergenlerde duygu düzenlemenin yordayıcısı olarak cinsiyet, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtilerin incelenmesi. *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 249-251.
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Elhai, JD., Dvorak, RD., Levine, JC., Hall, BJ. (2017). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal Of Affective Disorders*. 207, 251-259.
- Elhai, JD., Tiamiyu, MF., Weeks, JW., Levine, JC., Picard, KJ. ve Hall, BJ. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28.
- Elhai, JD., Yang, H., McKay, D. ve Asmundson GJG. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *J Affect Disord*. 274, 576-82.
- Emad, AS., Haddad, E. (2015). The influence of smart phones on human health and behavior: jordanians' perceptions. *International Journal Of Computer Networks And Applications*, 2(2), 52–56.
- Ercengiz, M. ve Şar, AH. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194.
- Erduran Tekin, Ö. (2017). *Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının yaratıcılık düzeyleri ve duygu düzenleme süreçleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış

Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Ergene, T. (2011). The relationship among test anxiety, study habits, achievement, motivation, and academic performance among Turkish high-school students. *Education and Science*, 36(160), 320–330.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(12).
- Eum, K. ve Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24(2), 167–178.
- Garnefski, N. ve Kraaij V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-9.
- Gelbal, S., Duyan, V., Sevin, Ç. ve Erbay, E. (2010). Lise öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ve sosyal destek durumları ile benlik saygısı düzeyleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 21(2), 7-18.
- Genç, H. ve Kutlu, M.(2018). Sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 5.9, 19-30.
- Gezgin, DM., Şumuer, E., Arslan, O. ve Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of trakya university. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Gökdağ, C. ve Naldöken, B. (2021). Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 41-52.
- Görür, B. (2019). *Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Griffiths MD. (1995). The effect of type A personality on physiological arousal while playing computer games. *Addict Behaviour*, 20, 543-548.
- Griffiths, MD. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Gross JJ. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-9.
- Gross, JJ. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, JJ. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401

- Gross, JJ. ve John, OP. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, JJ. ve Thompson, RA. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. JJ. Gross (Ed.), In: *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford.
- Günel, A. ve Pekçetin, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge-üst ekstremite ağrısı arasındaki ilişki. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(2), 114-119.
- Gündüz, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin internet, bilgisayar ve telefon bağımlılıklarının fiziksel aktivitelere katılımlarını etkileme düzeylerinin incelenmesi (Ağrı örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, Ağrı.
- Gürdal, C. (2015). *Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gürdal, C., Sevi Tok ES., Sorias O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-92.
- Hamutoğlu, NB., Gezgin, DM., Samur, Y. ve Yıldırım, S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: Akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(2), 212-231.
- Has, Z. (2015). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaşam kalitesine etkisi: Sakarya ili örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Hayırcı, B. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Hazar, K. (2014). *Lise öğrencilerinde internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının spora katılım düzeyi ve bazı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Hoffner, CA. ve Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and wellbeing. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18, 411-416.
- Işıklı, S. ve Keser, E. (2020). Travma sonrası stres bozukluğunda duygular ve duygu düzenleme. *Duygu Düzenleme*, 1, 55-63.
- İzçınar T. (2018). *Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. ve Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to? SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17.
- Jung, A. ve Kang, MJ. (2014). The effects of perfectionism and cognitive-emotion regulation strategies on test anxiety. *Korean Journal of Child Studies*, 35(1), 61-76.
- Kahyaoğlu, H., Kurt, S., Uzal, O. ve Özdilek, S. (2016). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal ve eğitim hayatına etkisi. *Euras J Fam Med*. 5(1), 13-19.
- Kalender, B. (2021). *15-18 yaş ergenlerde anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin ve duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karaaziz, M. ve Keskindağ, B. (2015). I love my smartphone: A review study of smartphone addiction and related psychological risk factors. *Bağımlılık Dergisi*, 16(2), 78-85.
- Karaburç, G. ve Tunç, E. (2017). Sınav kaygısını azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının etkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 199-213.
- Karakaya, E.N. (2021). *Covid-19 sürecinde eğitimine evde devam eden ortaöğretim öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Karan, A. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ile ilişkisi: zaman perspektifi ve duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karlı, N. (2019). Gençlerde sınav kaygısı, dindarlık ve dua ilişkisi. *AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(13), 190-219.
- Kavakcı, Ö., Güler, AS. ve Çetinkaya, S. (2011). Sınav kaygısı ve ilişkili psikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri*, 14, 7-16.
- Kaya, M. (2015). Psycho education program for prevention of test anxiety on 8th grade students to reduce anxiety and indecisiveness. *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 1(1), 37-43.
- Keith, N. ve Frese, M. (2005). Self-regulation in error management training: Emotion control and metacognition as mediators of performance effects. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 677-691.

- Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*, 35(3), 432–438.
- Kılıcı, Ö. (2021). *Beliren yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile iletişim becerisi arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kılıç, FS. (2016). Bağımlılık ve uyarıcı maddeler, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38, 55-60.
- Kırca K. ve Kutlutürkan S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 5(2), 81-85.
- Kibona, L. ve Mgaya, G. (2015). Smartphones effects on academic performance of higher learning students. *Journal Of Multidisciplinary Engineering Science And Technology*, 2(4), 777-784.
- Kim, SM. ve Kim, HL. (2018). Relationships among smartphone use level, communication competence, social avoidance and distress of college nursing students. *The Asian International Journal of Life Sciences*, 17(1), 1-10.
- Kim, Y., Seob, M. ve David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior*, 51, 440–447.
- King, ALS., Valença, AM., Silva, ACO., Baczynski, T., Carvalho, MR. ve Nardi, AE. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Ko, M., Yang, S., Lee, J., Heizmann, C., Jeong, J., Lee, U., ...ve Chung, KM. (2015). NUGU: A group-based intervention app for improving selfregulation of limiting smartphone use. *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing*, 1235-1245.
- Kolay, İ. (2021). *15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Koole, SL. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Köksal-Akyol, A. ve Salı, G. (2013). A study on the perfectionist personality traits and empathic tendencies of working and non-working adolescents across different variables. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(4), 2032-2042.
- Kulaksızoğlu, IB., Tükel, R., Üçok, A., Yargıç, İ. ve Yazıcı, O. (2009). *Psikiyatri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.

- Kumcağız H., Terzi, Ö., Koç, B. ve Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 2147-1185.
- Kurtaran, TG. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim*, 26, 12-23.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: Akıllı Telefon (Kolik) üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 337-350.
- Küçükvardar, M. ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123.
- Kwon, M., Lee, JY., Won, WY., Park, JW., Min, JA., Hahn, C., Gu, X., Choi, JH. ve Kim, DJ. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), e56936.
- Lachmann, B., Duke É., Sariyska, R. et al. (2017). Psychology of popular media culture who's addicted to the smartphone and / or the internet?. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 182-189.
- Lazaratou, H., Anagnostopoulos, DC., Vlassopoulos, M., Charbilas, D. et al. (2013). Predictors and characteristics of anxiety among adolescent students: a Greek sample. *Psychiatriki*, 24, 27-36.
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y. ve Noh, J. (2015). Smartphone addiction in university students and its implication for learning. G. Chen, V. Kumar, R. Huang ve S. C. Kong (Ed.), *In: Emerging Issues in Smart Learning* (ss. 297-305). Springer.
- Lee, J., Sung, M., Song, SH., Lee, YM., Lee, J., Cho, SM., Park, M. & Mi, Y. (2016). Psychological factors associated with smartphone addiction in south Korean adolescents. *Journal Of Early Adolescence*, 1-15.
- Lee, OS. ve Kim, MJ. (2017). The relationship among smartphone addiction, emotional intelligence, critical thinking disposition and communication skill for nursing students. *Journal Of Digital Convergence*, 15(7), 319-328
- Lepp, A., Barkley, JE. ve Karpinski, AC. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43

- McDonald, AS. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21, 89–101.
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Minaz A. ve Bozkurt ÖÇ. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.
- Movahed Abtahi, M. ve Kerns, KA. (2017). Attachment and emotion regulation in middle childhood: changes in affect and vagal tone during a social stress task. *Attachment & human development*, 19(3), 221–242.
- Narlı, M. (2019). *Duygu düzenleme gücü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Noyan, C.O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81.
- Onuk, T. (2017). *Ergenlerde kişilik özelliklerinin sınav kaygısı ve okula bağlanma stilleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi İstanbul.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdoğan, AÇ (2017). *Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: duygu düzenleme gücünün aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özen S. ve Topcu M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk-*

sürekli kaygı kaygı düzeyleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Park, C. ve Park, YR. (2014). The conceptual model on smartphone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147-150.
- Park, YS. ve Lee, YS. (2014). An extension of the DINA model using covariates examining factors affecting response probability and latent classification. *Applied Psychological Measurement*, 38, 376-390.
- Peleg-Popko, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 27(6), 645–662.
- Peñas-Lledó E, Vaz Leal FJ, Waller G. (2002). Excessive exercise in anorexia nervosa and bulimia nervosa: relation to eating characteristics and general psychopathology. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 370-5.
- Phillips, JG., Ogeil, RP. ve Blaszczynski, A. (2011). electronic interests and behaviors associated with gambling problems. *Int J Ment Health Addiction*, 1(2), 33-42.
- Ping, LT., Subramaniam, K. ve Krishnaswamy, S. (2008). Test anxiety: State, trait and relationship with exam satisfaction. *The Malaysian Journal of Medical Sciences : MJMS*, 15(2), 18–23.
- Putwain, D.W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *The British Journal of Educational Psychology*, 77, 579–593.
- Putwain, DW., Daly, AL., Chamberlain, S. ve Sadreddini, S. (2015). Academically buoyant students are less anxious about and perform better in high-stakes examinations. *British Journal of Educational Psychology*, 85(3). 247-263.
- Roney, SD. ve Woods, DR. (2003). Ideas to minimize exam anxiety. *Journal of Engineering Education*, 92(3), 249-256.
- Rosen, L., Carrier, LM., Miller, A., Rokkum, J. ve Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2(1), 49-56.
- Samaha H. ve Hawi HS. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance and satisfaction with life. *Computers Human Behavior*.57,321-325.
- Sarason, IG. ve Sarason, BR. (1990). Test anxiety. *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*, 475–495.
- Sarıbal İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Sarıtaş, D. (2012). *Ergenlerin psikolojik sağlığı, çocuk yetiştirme davranışları, temel kişilik özellikleri ve duygu düzenleme süreçleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) in a Turkish adolescent sample. *In 12th European Congress of Psychology*, İstanbul.
- Savaşan, İ. (2019). *Öğrencilerin sınav kaygısı ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çığ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Schutz, PA., Distefano, C., Benson, J. ve Davis, HA. (2004). The emotional regulation during test-taking scale. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 253–269.
- Seçer, İ. (2013). grup rehberlik programının ilköğretim 7. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Academic Sight/Akademik Bakış* 38, 1-13.
- Seferoğlu, S.S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi, Çocuk ve Medya Özel Sayısı*, 31-48.
- Sevi Tok, ES. ve Guzel, HŞ. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizac ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 48-62.
- Sevi, O.M., Odabaşıoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ. ve Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 15-22.
- Sezer, F. (2009). *Müzikle terapinin sınav kaygısı, öfke ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Silk, JS., Steinberg, L. ve Morris, AS. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74, 1869-1880.
- Soğuksu, K. (2020). *Sınav kaygısı üzerinde akılcı olmayan inançların etkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Soğuksu, K. (2020). *Sınav kaygısı üzerinde akılcı olmayan inançların etkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Soydan, Z.M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Stegge, H. ve Terwogt, M.M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 269-286). New York: Guilford Press.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. F. Çok (Çev.). İstanbul: İmge Yayınları.
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Kahramanmaraş.
- Süler M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Sakarya.
- Sülün, A., Günay, U., Sarman, A. ve Dertli, S. (2020). Akıllı telefon kullanan adölesanlarda gündüz uykululuğu. *Bağımlılık Dergisi*, 21, 129-136.
- Sülün, AA., Yayan, EH. ve Düken, ME. (2021). COVID-19 salgını sürecinin ergenlerde akıllı telefon kullanımına ve uyku üzerine etkisi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 35-40.
- Şahin, Ö. (2020). *Travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon belirti düzeyi ile travma sonrası olumsuz bilişler, peritratmatik sıkıntı düzeyi, duygu düzenleme ve davranışsal kaçınma arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şenöz, G. (2015). *8. Sınıf öğrencisi olup obsesif kompulsif bozukluk teşhisi almış çocuklarda sınav kaygısı bozukluğu oranının sıklığının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi İstanbul.
- Şimşek, K. (2019). *Türkiye’de ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve kullanım alışkanlıkları: Kahramanmaraş örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Takao, M. (2014). Problematic mobile phone use and big-five personality domains. *Indian Journal of Community Medicine*, 39(2), 111-113.
- Talan, T., Korkmaz, A. ve Gezer, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin mobil telefon bağımlılık düzeylerinin incelenmesi üzerine bir çalışma: Kilis 7 Aralık Üniversitesi örneği. *Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi* (ss. 423-434), Kilis 7 Aralık Üniversitesi.
- Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2018). The relationship between perceived parenting style and emotion regulation abilities in adulthood. *Journal of Adult Development*, 25(1), 1-12.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık, Sanal veya Gerçek, Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Taslak, S. ve Sakal, M. (2016). Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının akademik motivasyona etkisi. 3. Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri Konferansı, İzmir.
- Taşpınar GN. ve Başgül, Ş. S.(2017). Psikodrama ve bilişsel davranışçı terapi yöntemi ile grup çalışmasının sınav kaygısı üzerindeki etkileri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1). 22-30.
- TDK Eğitim Terimleri Sözlüğü (1974). <https://sozluk.gov.tr/> (25.06.2021).
- TDK Ruhbilim Terimleri Sözlüğü (1974). <https://sozluk.gov.tr/> (25.06.2021).
- Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemlili kullanım (pu) ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Malatya.
- Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation. Kringand A.M. and Sloan D.M., (Ed). In: *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 175-202). New York: The Guilford Press.
- Thompson, RA. (2008). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.
- Topaloğlu, M. (2020). *Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan hastalarda aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğüünün bağımlılık şiddeti üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toraman, M. (2013). *İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Torrano, R., Ortigosa, JM., Riquelme, A., Méndez, FJ. ve López-Pina, JA. (2021). Test anxiety in adolescent students: different responses according to the components of anxiety as a function of sociodemographic and academic variables. *Frontiers in Psychology*, 11, 612270.
- Tull, MT., Barrett, HM., McMillan, ES. ve Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303-313.
- Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Usta, ZB. (2021). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, duygu düzenleme güçlüğü, somatizasyon ve dissosiyasyon*

arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Uzby, IT. (2009). Bağımlılık yapan maddeler ve özellikleri, *MİSED (Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi)*, Aralık (21-22), 16-33,

Uzun, E. (2021). *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri, stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ün, M.D. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, A. (2015). *Yıldırım beyazıt üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İstanbul.

Van Deursen, AJ., Bolle, CL., Hegner, SM. ve Kommers, PA. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, selfregulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.

Verzeletti, C., Zammuner, VL., Galli, C. ve Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 287-294.

Vural, Pİ. ve Körpe, G. (2020). Kadın sağlığı ve okulluluğu okulları baş etme sınav sınavını etkileme mi? *Van Tıp Dergisi*, 27(2), 118-124

Walden, T. ve Smith, MC. (1997). *Emotion regulation. Motivation and Emotion*, 21(1), 7-25.

Wang, M. ve Wang, J. (2018). Negative parental attribution and emotional dysregulation in Chinese early adolescents: Harsh fathering and harsh mothering as potential mediators. *Child Abuse & Neglect*, 81, 12-20.

Wenar, C. ve Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence (4th ed.)*. New York: McGraw-Hill.

Wood, W. ve Neal, DT. (2007). A newlook at habits and thehabit-goalinterface. *Psychological Review*, 114 (4), 843-863.

Yıldırım, C. ve Correia, AP. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130- 137.

Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: prevalence of nomophobia among turkish college students. *Information Development*, 32 (5), 1322- 1331.

- Yıldırım, E. (2008). Uyuşturucu kullanımının sosyolojik boyutu uyuşturucuya yönelik talep azaltımı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25).
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, S., Ergüzel, TT. ve Sayar, GH. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı. *Currentddiction Research*, 3(1), 25-30.
- Yıldız, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordanmasında bağlanma ve bilişsel duygu düzenlemenin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, G., Şar, AH. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Yoon, S. ve Kwon, Y. (2015). Relationship between test anxiety and self-esteem in partial health related department convergence college students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 6, 91–98.
- Young KS. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *Am Behav Sci*, 48(4), 402-415.
- Young, KS., Sandman, CF. ve Craske, MG. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Science*, 9(76). 2-20.
- Yöş, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A. ve Junyi, L. (2017). Attachment styles and smarthphone addiction in Chinese collage students: The mediation role of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 1122-1134.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety-The State of Art*. New York, USA: Plenum Press.
- Zengin, E. (2019). *Ergenlerde anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: ortaokul örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zhang, KZ., Chen, C. ve Lee, MK. (2014). Understanding the role of motives in smartphone addiction. *Proceeding of the Pacific Asia Conference on Information System (PACIS)*, 131. <http://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1259&context=pacis2014> (18.07.2021).



EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 30.06.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-23

KARAR NO: 2021-23-07: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı 190624086 numaralı Haluk ERGENİ' nin "Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerde Duygu Düzenleme, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kaygı Düzeyinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 21.05.2021 tarih ve 2021-17 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Halcan Öner Sok. No:1 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (0212) 422 74 01 – 422 70 00 Faks: (0212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr iletgi@gelisim.edu.tr

Ek-2: Ölçek Kullanım İzinleri

📷 %54 12:31

← ^ v DAHA FAZLA

Melike Guzey AYRINTILAR
21 Eylül 2021 00:41

Re: Ölçek Kullanım İzni ☆

 DDGÖ-16.pdf 133 KB KAYDET

Merhaba,
Ölçek formunu memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerinizi içeren dosyayı gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

On [Sun, Sep 19, 2021 at 2:57 PM](#) Haluk Ergeni wrote:

Hocam Merhabalar

İsmim Haluk Ergeni, İstanbul Gelişim Üniversitesinde "Klinik Psikoloji Yüksek Lisans/Tezli) programında tez aşamasındayım. Akademik danışmanım Doç. Dr. Güzin Mukaddes Sevinçer. Araştırmamda "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ni " kullanmam gerekli. Geliştirmiş ve uyarlamış olduğunuz ölçeği akademik

↩️ Cevapla ↩️ Tüm yntl → İlet 🗑️ Sil 11 Dizi



DAHA FAZLA

C. Onur Noyan 2 alıcıya

AYRINTILAR

20 Eylül 2021 08:57

11 Re: Ölçek Kullanım İzni



Haluk bey merhabalar,
Ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur
İyi çalışmalar

Onur

[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

Gönderen: Haluk Ergeni

Gönderildi: [Sunday, September 19, 2021 2:51:20 PM](#)

Kime:

Konu: Ölçek Kullanım İzni

Hocam Merhabalar

İsmim Haluk Ergeni, İstanbul Gelişim Üniversitesinde
"Klinik Psikoloji Yüksek Lisans/Tezli) programında tez
aşamasındayım. Akademik danışmanım Doc. Dr.



Cevapla



Tümünü yanıtl



İlet



Sil



Dizi

27.12.2021

İlgili Kuruma,

Prof Dr. Necla Öner, "Süresiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

İstanbul Gelişim Üniversitesinde tez çalışması yapan Haluk Ergen'in, *Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerde Duygu Düzenleme, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kaygı Düzeyinin İncelenmesi* konulu yüksek lisans tezinde "Sınav Kaygısı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner

Ek 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duyu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum

1 Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.	1	2	3	4	5	6
2 Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
3 Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemda ağrı hissederim.	1	2	3	4	5	6
4 Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6
5 Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.	1	2	3	4	5	6
6 Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.	1	2	3	4	5	6
7 Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.	1	2	3	4	5	6
8 İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
9 Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5	6
10 Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.	1	2	3	4	5	6

Değerlendirme: Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir.

Duygu Dzenleme Gçlçgü Ölççç-Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşğıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duyularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

SINAV TUTUMU ENVANTERİ

İSİM ----- TARİH ----- CİNSİYET K E

YÖNERGE: Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbirinde üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

T ----- K ----- D -----

	hemen hiçbir zaman	bazen	sık sık	hemen her zaman
1. Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
2. O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler.....	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Önemli sınavlarda donup kalırım.....	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.....	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur.....	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.....	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Bir sınav kâğıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum.....	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.....	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim (kurarım).....	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışırım, fakat yapamam.....	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.....	(1)	(2)	(3)	(4)

C.D. Spielberger ve arkadaşlarının A.B.D. de İngilizce olarak geliştirdiği bu envanter Necla Öner ve Deniz Albayrak - Kaymak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (İstanbul, 1987).

DEMOGRAFIK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek

Yaşınız

- ...

Medeni Durumunuz

- Bekar
- Evli
- Boşanmış/Ayrı yaşıyor

Eğitim Durumunuz

- Lise öğrencisi
- Lise mezunu

Çalışıyor musunuz ?

- Evet
- Hayır

Kiminle yaşıyorsunuz ?

- Yalnız
- Aile ile
- Arkadaşlar ile
- Yurtta
- Diğer

Bireysel olarak aylık maddi geliriniz hangi aralıkta ?

- 0-500
- 500-1000
- 1000-1500
- +2000

Ailenizin ortalama aylık geliri hangi aralıkta ?

- 0-2800
- 2800-4000
- 4000-6000
- 6000-10000
- +10000

Akıllı telefonunuz var mı?

- Evet
- Hayır

İlk kez kaç yaşında akıllı telefonunuz oldu ?

- 6-10
- 10-15
- 15-20

Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz ?

- 0-3
- 3-5
- 5-10
- 10-15

Günde toplam kaç saat akıllı telefon ile vakit geçiriyorsunuz ?

- 0
- 0-3
- 3-5
- 5-10
- +10

Genel not ortalamanız hangi aralıkta ?

- 0-50
- 50-70
- 70-90
- 90-100

Anne-baba hayatta mı ?

1. İkisi de sağ
2. Anne sağ
Baba sağ
3. İkisi de hayatta değil

Anne-baba birlikte mi ?

- Evet
- Hayır

Sigara kullanıyor musunuz ?

- Evet
- Hayır

Bir hekim tarafından tanı konan ve hareket kabiliyetinizi kısıtlayan herhangi bir tıbbi rahatsızlığınız var mı? Evet ise belirtiniz. Hayır ise boş bırakabilirsiniz.

- ...

Tanı konmuş psikiyatrik bir hastalığınız var mı? Evet ise belirtiniz. Hayır ise boş bırakabilirsiniz.

- ...

Bu tanınız bugün hala devam ediyor mu?

- Evet
- Hayır

Şu an doktor tarafından reçete edilmiş psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz? Evet ise belirtiniz. Hayır ise boş bırakabilirsiniz.

- ...

Şu an doktor tarafından reçete edilmiş psikiyatrik bir ilaç kullanıyorsanız ne kadar süredir kullandığınızı belirtiniz.

- ...

Yakın dönemde travmatik bir olay yaşadınız mı?

- Deprem
- Sel
- Yangın
- Ani ölüm
- Diğer
- Hiçbiri

Siz ya da birinci dereceden bir yakınınız Covid-19 hastalığını geçirdi mi?

- Evet
- Hayır

Birinci dereceden bir yakınınız Covid-19 sebebiyle vefat etti mi?

- Evet
- Hayır

Covid-19 sebebiyle en fazla ne kadar süreyle sokağa çıkmadınız?

- 1-3 gün
- 3-5 gün
- 1 hafta
- 1 ay ve üzeri

Nerede üniversite okumak için hazırlanıyorsunuz ?

- Yurtiçi
- Yurtdışı

