

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞININ YAŞAM DOYUMU VE DEPRESYON
AÇISINDAN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Hasan Basri KARAKÖSE

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

İSTANBUL-2019

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Hasan Basri Karaköse
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 28.05.2019
- SAYFA SAYISI** : 76
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Yulaf
- DİZİN TERİMLERİ** : Yaşam Doyumu , Akıllı Telefon Bağımlılığı, Depresyon
- TÜRKÇE ÖZET** : Çalışmamızdaki amaç akıllı telefon bağımlılığı olan veya olmayan üniversite öğrencilerinin yaşamdan aldıkları doyum ve depresyon durumları saptamaktır. Bununla beraber sosyo-demografik bazı özelliklerde araştırmanın içerisinde saptanmaya çalışılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** :
1) YÖK Ulusal Tez Merkezine
2) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne

Hasan Basri Karaköse

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞININ YAŞAM DOYUMU VE DEPRESYON
AÇISINDAN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Hasan Basri KARAKÖSE

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

İSTANBUL-2019

BEYAN

Tez hazırlanırken başkalarının eserlerinden yararlandığında bilimsel tez kurallarına göre atıfta bulunulduğuna, kullanılan veriler üzerinde herhangi bir değişiklik yapılmadığına, tez kuraları kapsamında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğuna, herhangi bir kısımda herhangi bir üniversitedeki bulunan başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hasan Basri KARAKÖSE

.../ ... /2019



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hasan Basri KARAKÖSE' nin “Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşam Doymu ve Depresyon Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../... / 2019

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Bağımlılık genel anlamıyla “bir nesneye, bireye ya da varlığa karşı konulamaz bir şekilde sürekli olarak istek duyma ve kişinin farklı bir iradenin güdümünde olması hali” şeklinde tanımlanmaktadır.

Mobil telefonlar günümüzde çok yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu durum telefonun iletişimdeki rolünü gitgide artırmakta ve insanlar için ayrılmaz bir parça olmasına neden olmaktadır. Bu artışta 2 neden daha ön plana çıkmaktadır. Birinci neden olarak, mobil telefonların kolay taşınabiliyor olması, kişilerin için yer ve mekan sınırını ortadan kaldırıyor olmasıdır. İkinci neden olarak, eskiden kişisel bilgisayarların bulunduğu yeri alıp bilgisayarda bulunan birçok özelliği ve kişiselliği barındırabiliyor olmasıdır. Teknolojinin süreç içerisinde giderek ilerlemesi ile sosyal medya ağının giderek gelişmesi ve dünyanın globalleşmesi ile bilgini parmakların ucunda olması da bu cihazların kullanımını cazip kılan nedenlerden sayılabilir. Mobilite olmak ve belli bir konumdayken dünyanın her tarafına ulaşabilmek, değişimlerden haberdar olabilmek bizi bu aletlere bağımlı kılmaya başlamıştır ve insanlar bu aletleri kendilerinin bir uzvu olarak görmektedir. Telefonlar yanlarında olmadığında ise kendilerini yalnız hissetmektedirler.

Günümüzde insanlar yaşamadan keyif almanın yollarını aramaktadır. Keyif almak için bazı insanlar akıllı telefon kullanmakta, sosyal medya veya başka kanallara yönelmektedir. Yaşam doyumu kişinin kendi yaşamıyla ilgili genel yargılamaları ve değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Depresyon ise kişilerin günlük faaliyetlerini normal bir şekilde devam ettirmede sıkıntı yaşamaya başlayıp ,umutsuzluk , karamsarlık gibi durumların ön plana çıktığı duygu durumlar bozukluğu olarak tanımlanabilir. Bu üç başlık arasındaki ilişki araştırmanın temelini oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı: Araştırmanın uygulandığı kesim üniversite öğrencileridir. Öğrencilerin akıllı telefona bağımlılık, yaşam doyumu ve depresyon durumu arasındaki ilişki araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Araştırmada Kullanılan Gereçler ve Yöntemler: Araştırmamızda evreni tüm üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenimizin içerisindeki örneklem ise İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerinden seçilmiş olup, öğrencilerin gönüllüğü ön plandadır. 393 öğrenci basit ve random bir şekilde seçilmiş olup tüm sorulara eksiksiz bir şekilde yanıt vermiştir. 3 envanter ve bir Sosyo demografik form kullanılmış olup bunlar; Yaşam Doyumu, Akıllı Telefon Bağımlılığı envanteri ve Beck Depresyon envanteridir.

Bulgular: 393 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırma sonuçları SPSS programına girilmiş ve hipotezlerin doğrulanması amacıyla sonuçlar alınmıştır. Çıkan sonuçlar ayrıntılı şekliyle bulgular kısmında bulunmaktadır. Hipotezler doğrulanmış olup literatüre katkı sağlanmıştır.

Sonuç: Öğrencilerin üzerinde yapılan araştırmada akıllı telefon ve alt boyutları, yaşam doyumu ve alt boyutları ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler testler ve alt boyutları ile çeşitlilik göstermektedir. Yaşam doyumu ile telefon bağımlılığının alt boyutları arasında negatif korelasyon görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ve alt boyutları ile depresyon arasında ise pozitif korelasyon görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Doyumu, Depresyon

SUMMARY

In general terms, addiction is defined as the constant demand of an object, an individual or an entity, and a position of being under the control of a different will.

Mobile phones are presently widely used. This situation increases the role of the phone in communication and causes it to be an integral part of people. There are 2 more reasons for this increase. The first reason is that mobile phones can be carried easily, eliminating place and space for people. For the second reason, it is the ability to host many features and personalities found in personal computers previously. With the progress of technology in the process, the development of the social media network and the globalization of the World, the fact that the information is at the fingertips are among the reasons that make the use of these devices attractive. Being mobility and reaching all parts of the world in a certain position and being aware of the changes have begun to make us dependent on these devices and people see these devices as a part of their bodies. When the phones are not there, they feel lonely.

Today, people are looking for ways to enjoy life. Some people use smart phones and turn to social media or other channels to enjoy. Life satisfaction is defined as general judgment and evaluation of one's own life. Depression can be defined as the mood disorder of individuals who start to experience hopelessness and pessimism and hard times in normal daily activities. The relationship between the concepts of life satisfaction, telephone addiction and depression, which we will look at after these definitions, is the basis of our subject. The selected students are university students

Aim : The aim of this study is to investigate the relationship between smartphone addiction, life satisfaction and depression in university students.

Materials and Methods: The universe of this research is a university research. The sample of the study was based on a simple random sampling method based on volunteerism in İstanbul Gelişim University and one of 393 students who answered according to all questions. Socio-demographic characteristics, Beck Depression Inventory (BDI), Smart Phone Addiction Scale and Life Satisfaction Inventory Design were used in the study.

Results: The results of the research conducted on 393 university students were entered into the SPSS program and results were obtained in order to verify the hypotheses. The results are detailed in the results section. Hypothesis has been validated and contributed to the literature.

Conclusion: In the research conducted on students, a significant relationship was found between smart phone and its sub-dimensions, life satisfaction and sub-dimensions and depression. These relationships, tests and their sub-dimensions vary. There is a negative correlation between life satisfaction and sub-dimensions of telephone addiction but there was a positive correlation between smart phone addiction and sub-dimensions and depression.

Keywords: Smart Phone Addiction, Life Satisfaction, Depression



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER	V
KISALTMALAR LİSTESİ	VII
TABLolar LİSTESİ	VIII
EKLER LİSTESİ	IX
ÖNSÖZ	X
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	4
1.2. HİPOTEZLER.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.5. SAYILTILAR.....	5
1.6. SINIRLILIKLAR.....	5
1.7. TANIMLAR.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. BAĞIMLILIK VE TANIMI.....	7
2.1.1. BAĞIMLILIK İLE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	8
2.1.1.1. Madde Bağımlılığı.....	8
2.1.1.2. Davranışsal Bağımlılık.....	9
2.1.1.2.1. Akıllı Telefon Kavramı.....	11
2.1.1.2.2. Problemlı Telefon Kullanımı.....	12
2.1.1.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	13
2.2. YAŞAM DOYUMU VE TANIMI.....	12
2.2.1. YAŞAM DOYUMU İLE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	13
2.2.1.1. Yaşam Doyumunu Etkıleyen Faktörler.....	16
2.2.1.1.1. Yaş.....	17
2.2.1.1.2. Cinsiyet.....	18
2.2.1.1.3. Medeni Durum.....	18
2.2.1.1.4. Gelir Düzeyi.....	178
2.2.1.1.5. Eğitim.....	19
2.2.1.2. Yaşam Doyumu Kuramları.....	19
2.2.1.2.1. Aşağıdan Yukarı- Yukarıdan Aşağı Kuramı.....	19

2.2.1.2.2.Erek Kuramı	20
2.2.1.2.3.Etkinlik Kuramı	20
2.2.1.2.4. Bağ Kuramı	21
2.2.1.2.5.Yargı Kuramı	21
2.3. DEPRESYON VE TANIMI	22
2.3. DEPRESYON İLE İLGİLİ KAVRAMLAR	23
2.3.1.1.Depresyon Tanı Kriterleri	23
2.3.1.2.Depresyon Nedenleri.....	24
2.3.1.2.1.Biyolojik Nedenler	24
2.3.1.2.2.Biyo-Kimyasal Nedenler	25
2.3.1.2.3.Psikososyal Nedenler	25
2.3.1.3. Depresyon İle İlgili Kuramlar	25
2.3.1.3.1.Psikanalitik Kuram.....	25
2.3.1.3.2.Davranışçı Kuram	26
2.3.1.3.3.Varoluşçu Kuram.....	27
2.3.1.3.4.Kişilerarası Kuram.....	27
2.3.1.3.5.Bilişsel Kuram	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	30
YÖNTEM	30
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	30
3.2. ARAŞTIRMA ÖRNEKLEMİ	30
3.3. ARAŞTIRMA İÇİN VERİLERİN TOPLANDIĞI ARAÇLAR.....	30
3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu	30
3.3.2. Yaşam Doyumu Envanteri.....	31
3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	31
3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği	312
3.4. VERİ ANALİZİ.....	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	344
BULGULAR	34
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	49
TARTIŞMA YORUM.....	49
ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA.....	53
EKLER	-

KISALTMALAR LİSTESİ

- BDÖ** : Beck Depresyon Ölçeği
- SPSS** : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Package for Social Sciences)
- DSM** : Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
- a.g.e** : Adı Geçen Eser



TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
Tablo 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Kriterleri.....	14
Tablo 2. Yaşam Doyumu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Beck Depresyon Ölçeği Normallik Testi Sonuçları	32
Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	34
Tablo 4. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımı	34
Tablo 5. Öğrencilerin Sınıflarına Göre Dağılımı.....	35
Tablo 6. Öğrencilerin Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımları	35
Tablo 7. Öğrencilerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımları.....	35
Tablo 8. Öğrencilerin Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı	36
Tablo 9. Öğrencilerin Kiminle Yaşadıklarına Göre Dağılımı	36
Tablo 10. Depresyon Ölçeğinin Betimsel İstatistiği.....	36
Tablo 11. Yaşam Doyumu Ölçeği ve Alt Boyutları Betimsel İstatistiği	37
Tablo 12. Akıllı Telefon Ölçeği ve Alt Boyutları Betimsel İstatistiği	37
Tablo 13. Depresyonun Cinsiyete Göre Farklılaşması	38
Tablo 14. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması	39
Tablo 15. Yaşam Doyumu ve Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması	41
Tablo 16. Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri.....	43
Tablo 17. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Korelasyon Düzeyleri	43
Tablo 18. Akıllı Telefon Bağımlılığının Alt Boyutları, Depresyon ve Yaşam Doyumu Korelasyon Düzeyleri	44
Tablo 19. Akıllı Telefon Bağımlılığının Alt Boyutları, Depresyon ve Yaşam Doyumu Korelasyon Düzeyleri	46
Tablo 20. Akıllı Telefon Bağımlılığının Depresyon ve Yaşam Doyumunun Alt boyut Düzey Puanları Arasındaki Etkisinin İncelenmesi	48

EKLER LİSTESİ

EK-A : Sosyo-Demografik Bilgi Formu

EK-B : Beck Depresyon Ölçeği

EK-C : Yaşam Doyumu Envanteri

EK-D : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği



ÖNSÖZ

Öncelikle eğitim hayatım boyunca benden desteklerini esirgemeyen aile efradıma teşekkürlerimi sunarım.

Sonrasında bu araştırma süreci boyunca yönlendirme, yol gösterme adına benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Yasemin Yulaf'a teşekkürü borç bilirim.

Son olarak araştırma için veri toplama sürecinde öğrencilere ulaşmam konusunda her zaman yanımda olan İstanbul Gelişim Üniversitesi çalışanları ve hocalarına teşekkür ederim.



GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile her yaş grubundaki bireyler istedikleri bilgiye istedikleri gibi ulaşabilmektedirler. Bilgiye ulaşmada kullanılan aletlerden birisi de akıllı telefondur. Bireylerin olan her türlü vakayı telefon üzerinden takip etmesi akıllı telefona olan ilgiyi ve tüketimi artırmaktadır. Hemen her yaştan bireyin elinde bulundurduğu akıllı telefon ile insanlar gerçek hayattan bir nevi kopmakta, sanal alemde kendilerini ifade etmektedirler. Sanal ortamda harcanan zaman bazen amacı dışında ve geliştirici olmayan şekilde olup kişinin buraya bağlanmasına, gereğinden fazla vakit geçirmesine neden olmakta bu durum ise problemlili kullanım halini alabilmektedir. Problemlili durum başlamadan önce bireyler kullanım amacı olarak faydalı işleri için deseler de durum sonrasında patolojik vakalara kadar gidebilmektedir. Rekabet ve sürekli yenilenme ile teknoloji sürekli yenilenmekte kişilerin teknoloji kullanımı gitgide artmaktadır. Artan kullanım ile kullanım yaşı da gitgide düşmektedir. Bu durum gelinen noktada ciddiyetin boyutunu ortaya koymaktadır. ¹

We are social'ın 2017 yılında 238 ülkeyi içine alan araştırmasına göre ; Dünyada her iki kişiden birinin akıllı telefona sahip olduğu, dünya nüfusunda sadece telefon bulundurma oranının ise her üç kişiden ikisinde telefon bulunduğu , web trafiğine bakıldığında ise dünyada yarıdan fazla web trafiğinin telefonlar üzerinden gerçekleştirildiğini ortaya koymuştur.²

We are social'ın 2018 yılında Türkiye üzerinde yaptığı araştırmaya göre ise Türkiye nüfusunun %67'si İnternet kullanıcısı ,%63'ü aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Nüfusun %73'ü mobil telefon kullanıcı iken bunların içerisinde %77'si ise akıllı telefon kullanmaktadır. Türkiye'de son bir yılda mobil olarak telefon kullanımı 3 milyon artmıştır. ³ Bu araştırmalardan da anlaşıldığı üzere her geçen gün akıllı telefona bağımlılığımız giderek artmaktadır.

İnsanda heyecan uyandıran durumlar bağımlılık yapabilmektedir. Davranışçı yaklaşıma göre kişiler davranış ile doyuma ulaşıyorsa veya olumsuz bir durumdan

¹Kas Kalba, The Adoption of Mobile Phones in Emerging Markets: Global Diffusion and the Rural Challenge, *International Journal of Communication* ,2008, 2, s.631-661

²We Are Social İnternet sayfası, <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview> (Erişim Tarihi:20.01.2019)

³We Are Social İnternet sayfası, <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018> (Erişim Tarihi:20.01.2019)

kurtuluyorlarsa bu durum bağımlılık yapıcı bir unsur olmaktadır.⁴ Günümüzde bağımlılık sosyal ve maddi imkanları artması ile çeşitlenmiş; yeme içme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı ve konumuzu da içerisine alan teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılık türleri ile karşılaşmaya başlamışızdır. İnsanlar bu bağımlılıkları karşısında yardım almak zorunda kalmışlardır.⁵

Burada bakılacak diğer bir etken ise yaşamdan alınan doyum olacaktır. Yaşam doyumunu insan mutluluğunun duygu ve düşünceler ile bilişsel olarak değerlendirilmesi sonucunda ortaya konmaktadır. Değerlendirmenin kapsamı ise olaylar karşısında doyumun bilişsel değerlendirmesi ve duygusal tepkileri kapsamaktadır. Doyum her bir birey için yaşamdan ne istendiği ve nelere sahip olunduğunun karşılaştırmasından sonra ortaya çıkar. İstenilen durumla elde edilen durum arasındaki uyum yaşam doyumunun düzeyini belirler.⁶

İnsan, yaşamının bütününe ele aldığı yaşamdan aldığı doyum ve öznel iyi oluşu çeşitli değişkenlere bağlayabilir. Bu değişkenlerden birkaçını sayacak olursak; maddi durumu, bulunduğu sosyal çevresi, kendine güveni, stresi ve denetim odağı gibi durumları bunlardan birkaçıdır. Ancak bu durum gündelik hayat dikkate alındığında değişkenlik gösterir ve farklı değişkenler için içine girer. Bu değişkenleri kavramsal kısımda daha açık bir şekilde ele alacağız.⁷

Kişiler günlük rutinlerini yerine getirirken yapılan işlerden doyum da almaya çalışmakta bu durum kişilerin ruh sağlığını da etkilemektedir. Araştırmalar yaşam doyumunu düzeyleri azalmış bireylerin sosyal ve psikolojik sorunlara karşı daha fazla risk altında olduğunu ortaya koymuştur. Örnek verecek olursak, araştırmalarda depresyon öncesinde kişilerin yaşam doyum seviyelerinin de düştüğü görülmüştür.⁸ Örnekten de anlaşıldığı üzere insanların duygu durumlarında olan değişiklik, kişilerin yaşamdan almış oldukları doyum gibi birçok özelliği içine alan etmeni etkilemektedir. Burada bizim üzerinde duracağımız bir diğer değişken için içine girer; Depresyon.

⁴Mihalis Kuyucu, Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon(Kolik)" Üniversite Gençliği, *Global Media Journal TR Edition*,2017, 7(14).

⁵İ. Tayfun Uzbay, Madde Bağımlılığının Tarihiçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler, *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 2009, 4.4, s.5-14.

⁶Ayhan Yalçınsoy, Yaşam Doyumu, Kaygı ve Motivasyon İlişkisi ile İlgili Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Araştırma: Dicle Üniversitesi Örneği, *Kesit Akademi Dergisi*, 2017,10,s.422-434.

⁷Ünsal Yetim, Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 1991, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

⁸ M. Ali Yıldız, Sokakta Çalışan ve Çalışmayan İlköğretim İkinci kademe Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya, 2010, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Depresyon diğer bir isim olarak çökkünlük kişilerde ani şekilde görülen duygu durum değişikliğidir. Çağımızın en fazla görülen psikolojik sorunlarından birisidir. Hatta yapılan araştırmalarda üniversite öğrencileri arasında en fazla görülen psikolojik rahatsızlık olduğu ortaya çıkmıştır.⁹ Bu derece yaygın görülen bir bozukluğun insanlar üzerindeki etkileri çok çeşitli olabilmektedir. Depresyonla ilgili diğer etmenler kavramsal kısımda geniş olarak ele alınacaktır.



⁹ Sevgi Din Hür vd., Karabük Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirtiler, ***Psikiyatri Hemşireliği Dergisi***, 2014;5(2):72-76

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada yaşam doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Öğrencilerin depresyon, akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin depresyon, akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, depresyon ve yaşam doyumunun alt boyut düzeylerinin anlamlı birer açıklayıcısı mıdır?

1.2. HİPOTEZLER

1. Depresyon, akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.
2. Öğrencilerin depresyon, akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki vardır.
3. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, yaşam doyumu alt boyutları ve depresyonun anlamlı birer açıklayıcıdır.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmamızdaki amaç üniversite öğrencileri üzerinde akıllı telefon bağımlılığı, yaşam doyumu ve depresyon arasında bir ilişki bulunup bulunmadığını saptamaya çalışmaktır.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüzde teknolojinin gitgide ilerlemesiyle psikoloji araştırmacıları kitle iletişim araçları ve sosyal medya üzerine yoğunlaşmıştır. İnsan iletişimi daha çok sosyal medya üzerine kaymaya başlamış ve insanlar bunu için genellikle akıllı telefonu kullanımını tercih etmiş veya etmeye başlamıştır.

Akıllı telefon ne kadar hayatımızı kolaylaştırırsa da kolaylaştırmanın yanında bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. İnsanlar bu aletleri her zaman ihtiyaçları doğrultusunda kullanmamakta ve bu cihazların başında gereğinden fazla zaman harcamaktadır. İnsanların bu denli akıllı telefonlarla iç içe olduğu bir durumda yaşamdan aldıkları doyum bizlerde merak konusu olmuştur. Yaşamdan alınan doyumun yanında depresyona olan yatkınlıkları da diğer bir merak konusudur. Bu alanda literatürde ve ulusal kaynaklarda yeterince kaynak bulunmamasından dolayı katkı sağlamak amacıyla bu araştırma yapılmak istenmiştir.

1.5. SAYILTILAR

Araştırmamızdaki sayıltılar aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmamıza katılan öğrencilerin soruları dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırma evrenini tüm üniversite öğrencileri oluştururken, örnekleme ise İstanbul Gelişim Üniversitesi içerisinde rastgele alınan öğrencilerden oluşmaktadır.
3. Araştırmamızda kullanılmış olan Sosyo-demografik form, Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Yaşam Doyumu Envanteri ilgili değişkenlerimizi güvenilir ve geçerli biçimde test etmektedir.

1.6. SINIRLILIKLAR

Araştırmamız;

1. İstanbul ili içerisinde bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Elde ettiğimiz veriler Sosyo-demografik form, Yaşam Doyumu Envanteri, Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ile sınırlıdır.

1.7 TANIMLAR

Bağımlılık : Kişinin kendi yaşamını kısıtlamasına karşın sürekli ve ısrarcı bir şekilde madde , obje yada bireye karşı davranışını sürdürme isteği veya arzusudur.

Yaşam Doyumu: Bir kişinin elinde olan ve beklentileri ile karşılaştırılması sonucunda elde edilen durum veya neticelerdir.

Depresyon: Bireylerde duygusal , bilişsel , somatik ve motivasyonel bileşenlerle birlikte depresifliği, şiddeti ve duygu durumlarında olan değişiklikleri ortaya çıkarmaktır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BAĞIMLILIK VE TANIMI

Bağımlılık İngilizce terim olarak uluslararası alanda 'dependence' veya 'addiction' olarak geçmektedir. Türkçede bağımlılık terim anlamına bakılacak olursa bir nesneye yada bir duruma bağımlı olma durumu olarak tanımlanmaktadır.¹⁰ Bağımlılık kavramı genel anlamda bu şekilde tanımlansa da pek çok alanda bu kavram tartışılmaya ve anlaşılmaya çalışılmaktadır. Bunun nedeni artan bağımlı sayısına bağlı olarak çeşitlenen türler olması ve çeşitliğe karşı olan tedavi türlerinin kısıtlı olmasındandır. Bağımlılık terimi sigaradan alkole, kumardan uyuşturucuya, alışverişten teknolojiye kadar çeşitlenmiş bununla birlikte insanların bunlar üzerindeki yorumları öznel boyuta kadar inmiştir. Bu durum bağımlılık terimini daha da karmaşık hale getirmiştir.¹¹

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı olarak bilinen DSM'e bağımlılık kavramının girişi DSM-III ile olmuştur.¹² Başlangıç olarak madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı kavramı ile başlayan süreç sonrasında 2013 yılında çıkarılan DSM-V 'te madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları olarak değiştirilmiştir. DSM olan değişiklik ile davranış kaynaklı bozukluklarda artık bağımlılığın kapsamına girmiştir.¹³

Bağımlılıkta birey haz almaya devam etmek için kullandığı madde veya davranışsal durumu terk edemez. Belki pek çok olumsuz durumla karşılaşır veya durumdan bazen hoşnut olmadığını dile getirir ama sürece devam eder.¹⁴

¹⁰Türk Dil Kurumu İnternet Sayfası, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=31452, (Erişim Tarihi:06.02.2019).

¹¹ Emel Bedir, Sigara, Bağımlılığın Derinlemesine Analizi, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 476-479.

¹² *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition)*, American Psychiatric Association, Washington, 1980, s.15-19.

¹³ Ertuğrul Köroğlu, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık, Ankara, 2013, s.7-10.

¹⁴ Melek Sarıççek, Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Biçimleriyle İlişkisi: Tunceli İli Örneği Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Şimdi bağımlılığın çeşitleri üzerine ayrı bir başlık açacağız; madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık.

2.1.1. BAĞIMLILIK İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

2.1.1.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı; ilaç özelliğine sahip bir maddenin zihinsel faaliyetleri etkilemesinden ortaya çıkan, haz veren, mutluluk hissetmek yada yoksunluğunda beliren fiziksel rahatsızlık ve huzursuzluk durumundan korunmak için sürekli veya aralıklı olarak madde alma isteği ve bazı davranış bozukluklarıyla kendisini gösteren bir patolojik rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır.¹⁵

DSM-V'de madde kullanımı 10 kümeye ayrılmıştır. Bunlar; alkol, kafein ,kannabis, hallüsinojenler, uçucular, opiyatlar, sedatif , hipnotik ve anksiyolitikler, uyarıcılar, tütün ve diğer bilinmeyen maddelerdir.¹⁶

Ülkemizde madde kullanımı Avrupa ülkeleri ve Amerika Birleşik Devletine göre daha azdır. Ancak ülkemizde senelik nüfus artışı dikkate alındığında madde kullanımı nüfus artış oranından daha fazladır. Ülkemizde bu denli kullanımın nedeni geçiş bölgesinde olmamızdan kaynaklanmaktadır. Kullanım oranına bakıldığında durum hiç de azımsanmayacak boyuttadır.¹⁷

Kişilerin yaşam tarzı ve çevresel bazı faktörlerde madde kullanımı etkileyen ve risk faktörünü artıran nedenlerden sayılabilmektedir. Madde bağımlılığında alınan madde ile insan beyni uyarılmakta , kişi kendisini iyi ve güçlü hissetmektedir .Bu durum sonucunda maddeye karşı güçlü istek ön plana çıkmaktadır. Sürekli alım ile bireyin maddeye olan toleransı zamanla artmaktadır. Bazı durumlarda fazla kullanım kişiyi ölüme kadar götürebilmektedir. Kişinin bağımlılığı kendisi başta olmak üzere, ailesini , toplumdaki bireyleri ve sosyal çevresini de olumsuz etkilemektedir.¹⁸

¹⁵ Ebru Özen Bekar, Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı Olan Hemşireler ve Hemşirelik Hizmetleri Yönetiminin Yaklaşımı: Bir Literatür İncelemesi, **Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi**, 2014, Cilt:1,43-47.

¹⁶ Köroğlu, a.g.e.

¹⁷ Selvinaz Albayrak ve Serap Balcı, Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi, **Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi**, 2014, Cilt:11: 30-37.

¹⁸ İ. Tayfun Uzbay, Madde Bağımlılığı, **Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi**, 2009, Sayı :21-22.

2.1.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Belirli bir davranışın normalin dışında ve sıklıkla ortaya konulması ile bireyin bedensel yapısında, psikolojisinde, toplumsal yapı ve ilişkilerinde dengesini kaybetmesi, bu durum sonucunda ortama uyum sağlayamaması ve yaşam kalitesinin bozulması davranışsal bağımlılık veya bir davranışa bağımlılık olarak tanımlanır.¹⁹ Davranışsal bağımlılıkta, madde bağımlılığında olduğu gibi dışardan alınan bir madde yoktur. Fakat kişi davranışı gerçekleştirdiğinde beyindeki ödüllendirme sistemi devreye girer ve beyin biyokimyasal sürece girer. Bu durum madde bağımlılığındaki şekliyle benzerlik gösterir.²⁰

Davranışsal bağımlılığın temelini oluşturan kriterler Griffiths'e göre 6 basamak şeklinde açıklanabilir. Bunları sıralayacak olursak bilişsel meşguliyet, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme şeklinde sıralayabiliriz. Bilişsel meşguliyet kişilerin rutin yaşamlarında istedikleri ama olmadığında bundan dolayı sıkıntıya düştüğü veya kişilerin duygu, düşüncelerini içine alan takıntılarının bulunduğu aşamadır. Duygu durum değişikliği yapılan bir olay veya eylem sonucunda kişide görülen değişmedir. Toleransa bakacak olursak, kişi yaptığı davranış sonucunda bir haz alır ve bu hazzı almak için olayın dozunu sürekli artırır . Bu sürekli artış tolerans olarak ifade edilir. Bir diğer kavram ise yoksunluktur. Yoksunluk ise yapılan davranış süreklilik kazandıktan sonra buna karşı bir engelleme veya davranış tamamen durdurulduğunda kişilerde görülen sinirlilik hali, titreme, karamsarlık gibi negatif belirtilerin görülmesidir. Negatif durum sonrasında kişilerin çevresiyle sorun yaşaması ve problem oluşturması ise çatışma aşamasıdır. Son aşama ise nüksetmedir. Nüksetme bağımlı olunan davranışın tamamen bırakılması veya kontrol altına alınıp belli bir düzen ile ortaya konulsa dahi davranışa tekrardan bağımlılık boyutuyla başlayabileceği durumdur.²¹

¹⁹ Özcan Köknel, **Bağımlılık 'Alkol ve Madde Bağımlılığı'**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998.

²⁰Hilal Toprak Derici, Evli Çiftlerde Facebook ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul,2018 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

²¹ Mark Griffiths, Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence, Sosyal Bilimler Enstitüsü, **Cyber Psychology and Behavior**, 2000, 3(2), s.211-219.

Goodman'a göre ise kriterler 9 taneden en az 5 tanesini içerdiğinde davranışsal bağımlılık durumundan bahsedilebilir. Bu 9 kriter şu şekildedir. Birincisi davranışla veya davranışı ortaya çıkaran eylemle sürekli meşgul değildir. İkincisi yapılan davranışla amaçlanandan daha fazla uğraşma veya vakit geçirmektir. Üçüncüsü davranışı durdurmak , azaltmaya çalışmak veya kontrol etmek için sürekli uğraşmaktır. Dördüncüsü eylem gerçekleşirken zamanı fazla harcamaktır. Beşincisi yapılan davranış için sosyal , mesleki ve rekreasyon faaliyetlerine önemin az olmasıdır. Altıncısı bireyin sorumluluk dairesi içerisinde olan durumlarda ilgisiz olması ve davranışla sürekli uğraşmasıdır. Yedincisi davranıştan arzu edileni elde etmek için yoğunluk ve sıklığı sürekli artırmasıdır. Sekizincisi davranışla meşgul olunmadığında huzursuzluk veya asabilik durumu ortaya çıkarır. Dokuzuncusu davranıştan dolayı şiddetlenen veya davranışın neden olduğu sosyal ,finansal, psikolojik, fiziksel bir problemin var olmasına rağmen süreli yada tekrarlı olarak davranışın devam etmesidir. Bu semptomlardan bazılarının en az bir ay görülmesi ve uzun süre tekrar tekrar meydana gelmesi, kişideki gerilim hissi, kontrol kaybı, dürtü gibi durumlarda bireylerde görülür.²²

Yapılan araştırmalarda davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığının benzer özellikler gösterdiği ortaya konmuştur. Ama hangi davranışların tam olarak davranışsal bağımlılık olarak ortaya konulacağı ortak karara bağlanamayan konular arasındadır.²³ Yeme, seks, alışveriş, internet, bilgisayar, tablet, televizyon, telefon ve oyun bağımlılığı davranış tabanlı bağımlılıklara örnek olarak gösterilebilir. ²⁴ Örnek olarak verilen türler haricinde daha liste uzayıp gitmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere oldukça fazla davranışsal bağımlılık mevcuttur. Bu bağımlılık türleri birbiriyle ilişkili görünse de birçoğu birbiriyle farklıdır.

Bilim insanları bazı davranış kalıplarını 'bağımlılık' teorisi içerisinde açıklamak için çalışmalar yapmaktadır. Henüz resmi tanılamada yeni yeni yer bulan davranışsal bağımlılıklara yenilerinin eklenmesi beklenmektedir.²⁵ Bu çalışmada bizim için ön

²²Aviel Goodman, Addiction: definition and implications, *British Journal of Addiction*, 1990,85 s.1403-1408.

²³Jon E. Grant vd., Introduction to Behavioral Addictions, *Am J Drug Alcohol Abuse*, 2010, 36(5): 233–241.

²⁴Zeynep Merve Soydan, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁵Acıbadem Fulya Bağımlılık Merkezi İnternet Sayfası, <https://www.acibadem.com.tr/bagimlilikmerkezi/davranissal-bagimliliklar/> , (Erişim Tarihi:16.02.2019).

plana çıkan davranışsal bağımlılık türü akıllı telefon üzerine olandır. Şimdi akıllı telefon bağımlılığı üzerine derinlemesine inceleme yapılacaktır.

2.1.1.2.1. Akıllı Telefon Kavramı

Telefon üretildiği günden günümüze insanın kullanmış olduğu en önemli haberleşme araçlarından bir tanesidir. 1876 yılında Graham Bell'in icadıyla başlayan süreç ilerleyen zaman ile kendisini sürekli geliştirmiştir. Yakın süreçte adı cep telefonu olmuş, günümüze gelindiğinde ise akıllı telefon ismi ile adlandırılmaya başlanmıştır.²⁶

Akıllı telefon, mesajlaşma ve arama yapmasının yanında ileri derecede işlem yapabilen , insanlara istenilen düzeyde mobil internet deneyimi sağlayan , üzerine farklı mobil uygulamaların yüklenebildiği cihazlara denir. Cihazlar üzerinden insanlar dünya gündemini takip, müzik dinleme, mobil veya telefon üzerinden oyun oynama , e-mail gönderme ve alma , internette gezinebilme, bilgi edinebilme, sosyal ağlarına bakabilme gibi ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. İnsanların hayatını kolaylaştırdığı ve birçok özelliği barındırdığı için bu cihazların kullanımı gün geçtikçe artmaktadır.²⁷

İstenilen mekanda ve istenilen vakitte iletişime imkan sunmasının yanında akıllı telefonlar bir çeşit statü ve kimlik simgesi haline gelmiştir. İnsanlar iş yaşamları, sosyal ve özel hayatlarında sık sık bu cihazları kullanmaya başlamışlardır.²⁸

Türkiye İstatistik Kurumu 2017 yılında yapmış olduğu araştırmanın verilerine göre, hanelerde cep/akıllı telefon bulundurma oranı 2004 yılında %53,7 iken 2016 yılında bu oranın %96,9 'a yükseldiği görülmüştür. Sabit telefon kullanım oranı ise 2004 yılında % 81,6 iken 2016 yılında bu oranın % 25,6'a düştüğü görülmektedir. Bu araştırma sonucundan da anlaşılacağı üzere teknolojinin gelişmesi ve değişmesi ile tüm insanları etkisi altına alan akıllı telefonlar yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir.²⁹

²⁶Teknolojiler İnternet Sitesi , <https://teknokoliker.com/2013/12/telefon-icadi-ve-gecmisten-gunumuze-telefonun-gelisimi.html> ,(Erişim Tarihi:18.02.2019)

²⁷ Yelda Özkoçak, Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar, *Global Media Journal TR Edition*, 2016, 6 (12), s.106-130.

²⁸Melek Süler , Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2016 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁹ Türkiye İstatistik Kurumu İnternet Sitesi, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24646> , (Erişim Tarihi:18.02.2019)

Akıllı telefonlar sosyal medya ve internet ile hayatımızı daha sanal hale getirirken günlük hayatta yapmamız gereken işleri aksatmamıza neden olabilmektedir. Bu durum insanda zaman kaybına neden olmaktadır. Bunun yanında insanın fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde de etkileri bulunmaktadır.³⁰ Burada problemli kullanım üzerine başlık açmanın yararlı olacağını düşünüyorum.

2.1.1.2.2. Problemli Telefon Kullanımı

Günümüzde akıllı telefonlar kişilerin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bireyler telefon üzerinden arkadaşları ve aile fertleriyle mesajlaşabilmekte, rahatlıkla konuşma yapabilmekte ve sosyal medya üzerinden birbirlerini takip etmektedirler. Zaman ve mekan fark etmeksizin internete girebilme , oyun oynayabilme, müzik dinleyebilme ve iletişim sağlayabilmektedirler. Bu durum ile telefon kişi için iyi vakit geçirebilme aracı haline gelmiş olup olmazsa olmazdan biri haline gelmiştir. Bu vazgeçemezlik ergen bireylerin fazla kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı literatürüne yeni ve farklı bir fobi kavramı kazandırmıştır; Nomofobi. Akıllı ve cep telefonundan uzak kalma durumu nomofobi olarak tanımlanmakta olup her 100 ergenin 76'sında görülmektedir. Bu durum ergenlerin günlük yaşamlarını olumsuz etkilemekte olup sosyal medya ile sürekli iç içe yaşamalarına neden olmaktadır.³¹

Bu kavram ilk kez 2008 senesinde Posta İdaresi tarafından İngiltere'de yapılan çalışmalarda kişilerin akıllı ve cep telefonunu kaybetme düşüncesinin kendilerini rahatsız ettiğini söylemeleri üzerine ortaya çıkmıştır . Araştırmaya göre cep telefonu kullananların %53'ünde nomofobi görülmektedir. Erkeklerde görülme oranı %58 iken kadınlar arasında bu oran %48dir. 2012 yılında yapılan başka bir araştırmada yaş gruplarında bakıldığında 18- 24 yaş grubu %77 ile başı çekerken, bunu 25-34 yaş % 68 ile takip etmektedir.³²

Türkiye'de 537 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırma ile ilk kez nomofobi ölçülmüştür. Buna göre genç yetişkin bireylerin %42,6'sında nomofobi

³⁰ Ömer Şükrü Yusufoglu, Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2017, 6(5), s.2414-2434.

³¹ Koivusilta Leena vd., Intensity of Mobile Phone Use and Health Compromising Behaviours-How is Information and Communication Technology Connected to Health-Related Life Style in Adolescence. *Journal of Adolance*, 2005, 28, s.25-37.

³² Star Gazetesi İnternet Sayfası, <https://www.star.com.tr/cumartesi/dunyanin-yeni-hukumdari-akilli-cihazlar-haber-1304976/>, (Erişim Tarihi:18.02.2019).

görülmüştür. Aynı çalışmada kadınların nomofobi oranı erkelere göre daha fazla çıkmıştır.³³

Nomofobik bireyler düzenli olarak telefon kullanma, telefonla alakalı bir sıkıntı yaşadığında sinirlilik, birkaç cihaza sahip olma, sürekli ekrana bakma, sürekli bildirim veya mesaj gelip gelmediğini kontrol etme, telefonun açık olup olmadığını kontrol etme, telefonu yatarken dahi yanından ayırmama gibi özellikler taşırlar.³⁴

Nomofobi hangi yaş grubundan olursa olsun hemen hemen her bireyin etkilendiği ve yaşamında olumsuzluklara neden olduğu bir fobidir. Durum günümüzde öyle bir hal almıştır ki insanlar otomobil kullanırlarken dahi telefonlarını kontrol etme ihtiyacı duyarlar.³⁵ Bu denli telefona karşı kişinin ihtiyaç duyması sonuç olarak bağımlılığı ön plana çıkaracaktır.

2.1.1.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günümüzde akıllı telefonlar insanların günlük yaşamında sürekli kullandıkları ve yanlarından ayırmadıkları parçaları haline gelmiştir. Bu cihazlar ile bireyler her türlü işlerini yapabilmekte bunun yanında eğlence aracı olarak kullanabilmektedirler. Cihazı vazgeçilemez kılan en büyük özelliği internete giriyor olmasıdır. Şu gerçeği belirtmek gerekir ki akıllı telefonlar hayatımızı kolaylaştırırlar. Ancak bu cihazlar hayatı kolaylaştırmasının yanında bir takım problemleri de beraberinde getirirler. Bu problemlerin bazılarını sıralayacak olursak, cep telefonun faturası ödeyememe, cep telefonu modelleri yenilendiği için sürekli değiştirme, bireyde görülen düşük özsaygı gibi pek çok psikolojik ve davranışsal sorunlar problemlerden bazılarıdır.³⁶

Lin ve arkadaşlarının 2015 yılında Dsm-V'de bulunan internet oyun bozukluğu için önerilen ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı tanı kriterlerine dayanılarak geliştirilen akıllı telefon bağımlılığı tanı kriterleri 2016 yılında yapılan araştırma sonucunda güncelleştirilmiştir. Güncel tablo aşağıda bulunmaktadır.³⁷

³³Çağlar Yıldırım vd., A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students, *Information Development*, 2015, 32(5), s. 1322-1331.

³⁴ Nicola Luigi Bragazzi ve Giovanni Del Puente, A proposal for including nomophobia in the new DSM-V, *Psychology Research and Behavior Management*, 2014, 7, s. 155-160.

³⁵ Soner Yıldırım vd., Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi, *Eğitim Teknolojisi Kurum ve Uygulama*, 2017, 7(1), s. 1-15.

³⁶Leena vd., a.g.e.

³⁷Yu-Hsuan Lin vd., Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction, *Plos One*, 2016, 11(11), s.1-11.

Tablo 1- Akıllı telefon bağımlılığı kriterleri

Kriterler	Tanım
A Kriteri	3 aylık periyot içerisinde herhangi bir zamanda meydana gelen klinik olarak önemli bozulma veya sıkıntıya yol açan akıllı telefon kullanımı. Aşağıda olan semptomlardan 3 veya daha fazlasının aynı zamanda olması gerekmektedir.
	<ol style="list-style-type: none">1. Akıllı telefon kullanımına direnmede başarısızlık2. Akıllı Telefon olmadığı durumlarda kişide anksiyete, difori veya irritabilite durumunun kendisini göstermesi3. Planlanandan daha uzun süre telefon kullanımı4. Akıllı telefon kullanımı bırakmak için kişinin isteği duyma ama buna yönelik başarısız girişimler5. Telefon kullanma veya kullanmayı bırakmak için uzun süren vakit harcama6. Aşırı kullanımdan kaynaklanan fiziksel ve psikolojik sorun olmasına karşın süreğen , tekrarlayıcı telefon kullanımına devam etme
B Kriteri	İşlevsellikte Bozulma: Aşağıda olan kriterlerden 2 veya daha fazlasının bulunması
	<ol style="list-style-type: none">1. Aşırı kullanımın tekrarlayıcı veya süreğen bir fiziksel veya psikolojik sorunla sonuçlanması2. Tehlike oluşturabilecek bir durumda veya günlük yaşamda olumsuz etkilere neden olacak akıllı telefon kullanımı3. Akıllı Telefon kullanımının iş, okul veya sosyal ilişkilerde performansı düşürmesi ve bozulmaya neden olması4. Aşırı kullanım ile gelen öznel bir sıkıntının olması
C Kriteri	Dışlama Kriteri
	Akıllı telefon bağımlılığının Obsesif Kompulsif Bozukluk veya Bipolar -1 bozukluğuyla açıklanamamasıdır.

Bu araştırmadan önce Lin ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptıkları çalışmada Dsm- V'de yer alan madde ile ilişkili bozukluklarda 4 temel faktör akıllı telefon bağımlılığı ile benzer çıkmıştır.³⁸

Carbonell ve arkadaşlarının 2013 yılında yapmış oldukları araştırmaya göre, akıllı telefonu bu denli cazip kılan, bağımlıya sebep olan ve doyum hissi veren özellikler 11 başlık altında toplanmıştır.

³⁸Yu-Hsuan Lin vd., Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory, *Plos One*, 2014,9 (6),s.98-112.

Bunlardan ilki hoşnutluktur. Hoşnutluk kişinin başkaları tarafından arandığında veya mesaj aldığı anda değer gördüğü hissini oluşmasıdır. İkinci sırada araçsal fonksiyon yani bu cihazların kişinin yaşı ve sosyal rolüne göre birçok işleve sahip olması gelir. Üçüncü sırada bu cihazların statü sembolü olması gelir. Statü insanların giydikleri giysileri gibi kişinin özellikleri ve başkalarına iletmek istedikleri fikirleri telefonla sağlamaktır. Dördüncü sırada sosyal statü gelir ve kişi bu cihazlara sahip olduğunda ve cihazın olanaklarından yararlandığında kendisini güçlü hisseder. Beşinci olarak sosyal ağ gelir. Sosyal ağ bireylerin çevreleriyle ilişkilerini sosyal ağ üzerinden kurması ve bu durumun kişiye yeni bir kimlik hissi katmasıdır. Altıncı sırada bağımsızlık gelir. Bağımsızlık çocuktan gençliğe geçen bireylerde telefona sahip olma ile bağımsızlık kazanma anlamına gelebilmektedir. Yetişkin bireyler için ise aile dışı bireylerle ilişkileri güçlendirdiği için kişi kendisini bağımsız hisseder. Yedinci sırada küresel alanda iletişim gelir. Küresel alanda iletişim, günlük hayatta yakınımızda olmayan bireylerle yer ve zaman sınırı olmadan iletişim kurabilmektir. Sekizinci sırada güvenlik ve kontrol hissi gelir. Anne babaların çocuklarını bu akıllı cihaz sayesinde takip etmeleri ve kontrollerini sağlamaları gelir. Dokuzuncu sırada kolay taşıma ve erişim gelir. Bu cihazların taşınması kolay olduğu ve her yerden erişim sağladığı için sürekli yanımızda taşırız. Onuncu sırada oyun ve eğlence gelir. İnsanlar boş vakitlerinde veya günün her anında bu cihazlar üzerinden oyun oynayabilmekte ve eğlenceleri için kullanabilmektedirler. Son olarak ise duyguların ifade edilmesi gelir. İnsanlar bu cihazları kullanarak kendi duygularını ifade edebilirler.³⁹

Genel olarak akıllı telefon profiline baktığımızda alanda en büyük payı gençler oluşturmaktadır. Bu durum gençler arasında ne kadar artarsa günlük hayatta , sosyal yaşamda ve aile ilişkilerinde problemler patlak vermeye başlayacaktır. Akıllı telefonun bu denli kullanımı bağımlılık tehlikesi oluşturmaktadır. Bu aşamada kişinin bu cihazları ne amaçla kullandığı önem kazanmakta ve aileler bu konuda bilinçlendirilmelidir.⁴⁰

³⁹Marta Beranuy vd., *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*, Academic Press, San Diego, 2013, s.901-909.

⁴⁰Ece Yücelten, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul,2016 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

2.2. YAŞAM DOYUMU VE TANIMI

19. asrın başında psikoloji biliminde çalışan bilim adamları genellikle kaygı gibi olumsuz duyguları çalışma alanının içerisine almışlardır. Ancak ilerleyen süreçte bu değişmiş psikolojide olumlu duygular da araştırma konuları arasına girmiştir. Olumlu duygular denince akla ilk gelenlerden birisi mutluluktur. İnsanlar hayattan ne kadar mutlu oldukları, keyif aldıkları ve doyum sağladıkları gibi kavramlar insanların sorgu alanına girmeye başlamış, 1970'ler sonrasında psikolojide olumlu çalışmalar artık gazete ve insanların ulaşabileceği her tarafta yayınlanmaya başlamıştır.⁴¹

İnsanların bireysel ve duygusal açıdan kendilerini değerlendirmesi, hüküm bildirmesi öznel iyi oluş olarak tanımlanmakta olup üç boyutlu bir yapıya sahiptir. Bunlar olumsuz duygulanım, olumlu duygulanım ve yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, kişilerin mutlu olmasıyla birlikte öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir ve ilk defa 1961 de Neugarten tarafından tanımlanmıştır. Neugarten yaşam doyumunu kişilerin yaşamdan ne istedikleri , ne aldıkları arasında ki sonuç olarak tanımlamıştır.⁴²

Kurumlara göre tanımlar değişmektedir. Birçok çalışmada tanım bilişsel kurama göre verilmiştir. Bilişsel kurama göre bireyin kendi yaşam koşullarının standartlara uygunluğuna ilişkin karşılaştırmaları ve buna bağlı olarak bilişsel yargısı olarak tanımlanır.⁴³ Duyuşsal kuruma göre ise bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularına baskınlığı ve bunun bilinçli deneyimidir. Başka bir deyişle olumlu duyguların deneyimlenmiş derecesidir. Olumsuz duyguların yaşamdaki karşılığı mutsuzluk ve çökkünlüktür.⁴⁴ Bilişsel tanımın geçerlilik güvenilirliği daha tutarlı ve ölçümü daha kolay olduğu için araştırma genel olarak bu tanım kullanılmaktadır.

Yaşam doyumunun kapsama alanı halihazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve kişinin yakınlarının kişilerin

⁴¹ David G. Myers and Ed Diener, Who Is Happy?, *American Psychological Society*, 1995,6(1), s. 10-19.

⁴² Ed Diener, *Subjective Well-Being*, *Psychological Bulletin*,1984, 95 (3), s.542-575.

⁴³ Sharon Griffin vd., The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*,1985, 49, s.71-75.

⁴⁴ Michael B. Frisch, *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*, John Wiley & Sons, New Jersey,2006.

yaşamı için görüşlerinden oluşmaktadır. Doyum alanları ise iş , aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin çevresi olabilmektedir. ⁴⁵

Diener yaşam doyumunu 3 aşamada incelemiştir. Bu aşamalardan ilki dışsal normatif kriterlerdir. Buna göre çevresel faktörler ve sosyokültürel yapı yaşam doyumunu algısını etkilemekte, normatiften maksat ise arzu edilen ideal duruma göre çerçeveselendirilmektedir. İkinci aşamada içsel subjektif kriterler gelir. İnsan zihnindeki kriterlere yönelik değerlendirmeler ve kriterlere erişme seviyesi yaşam doyumunun belirleyicisi olup, bireyin bunlara erişmesi pozitif bir etmendir. Üçüncü aşama ise içsel duygu durum kriteridir. Kişilerin belli bir ana ait yaşadıkları hoş , güzel duygu deneyimleri yaşam doyumunu için gösterge olabilir. Olay veya an sırasında kişi kendisini mutlu , yaratıcı, coşkulu, ruhsal olarak iyi hissedebilmektedir. Bu duygular yaşam doyumunu etkilemektedir. ⁴⁶

2.2.1. YAŞAM DOYUMU İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

2.2.1.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu kavramının bireyden bireye farklı algılanma bağı olarak, kavramın tanımlanmasında ve belirlenmesinde belirsizlik söz konusu olabilmektedir. Kavramı daha iyi anlayabilmek için yaşam doyumunu etkileyen demografik etmenler başlık olarak incelenecektir.

2.2.1.1.1. Yaş

Yaş ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda gençlerin daha mutlu oldukları bulunmasına rağmen son senelerde yapılan çalışmalarda bu durum yaş ile bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Araştırmalar yaşam doyumunu ve yaş arasındaki ilişkinin sıfıra yakın olduğunu göstermiştir. ⁴⁷

⁴⁵ Ed Diener vd., Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*,1999, 125 (2), s. 276-303.

⁴⁶ Diener, a.g.e.1984

⁴⁷ Diener, a.g.e.1984

2.2.1.1.2. Cinsiyet

Ülkemizde 2001 yılında yapılan araştırma sonucunda kadınların yaşam doyumunun erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. ⁴⁸1997 yılında Çin’de yapılan diğer bir araştırmada kadınlar olumlu hisleri aileyi kapsayan kişiler arası uyumdan sağlarken, erkekler materyal ve kariyer kazanımlarını daha ön planda tutmaktadırlar. Buradan da anlaşılacağı üzere cinsiyetin farklı topluluklarda üzerinde farklı sonuçlar getirdiği görülebilir. ⁴⁹

2.2.1.1.3. Medeni Durum

Evliliğin yaşam kalitesiyle hemen hemen birebir ilişkili olduğunu ifade etmek gerekir. 1995 yılında yapılan araştırmaya göre kişilerin evlilik süresi arttıkça bireylerin yaşam doyumunun da arttığı gözlenmiştir. ⁵⁰ Ancak bekar çalışan bireylerin evli çalışanlara oranla sorun yaşama durumlarının daha az olduğu ve yaşamdan aldıkları doyumun daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. ⁵¹ Günümüzde ebeveynlerin çalışma düzeyleri artmakta olup evli bireylerin kişilikleri ve benliklerine uygun meslek seçmesi bu noktada yaşam doyumlarını olumlu etkileyebilir. ⁵² Yukarıda verilenlerden de anlaşılacağı üzere değişik etmenler medeni durum ve yaşam doyumunu olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir.

2.2.1.1.4. Gelir Düzeyi

Ülkemizde 1999 yılında öğretim üyeleri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre ekonomik düzeyi artan öğretim elemanlarının yaşam doyumu seviyelerinin de arttığı görülmüştür.

⁴⁸ Saim Yoloğlu vd., Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile ilişkisi, *Klinik Psikiyatri*, 2001,4, s.113-118.

⁴⁹ Luo Lu vd., Personal and Environmental Correlates of Happiness, *Personality and Individual Differences*,1997, 23(3), s. 453-462.

⁵⁰ Ahmet Alpay Dikmen ,İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*,1995, Cilt: 50, No: 3-4,s.115-140.

⁵¹ Luo Lu vd., Personal and Environmental Correlates of Happiness, *Personality and Individual Differences*,1997, 23(3), s. 453-462.

⁵² Duru Gündoğar vd., Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, *Klinik Psikiyatri*, 2007,10, s. 14-27.

Bireylerin rahatlığı sağlayan belirli bir gelir düzeyine sahip olmaları yaşamdan alınan doyumun olumlu ve yüksek olmasını sağlamaktadır.^{53 54} Bu araştırmalar ve yapılan birçok araştırmada da yaşam doyumunu ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.2.1.1.5. Eğitim

İyi eğitime sahip bireyler isteklerini karşılama ve aile hayatlarında becerilerini daha iyi kullanabildikleri için daha mutlu olduklarını ortaya çıkmıştır. Bunun yanında bazı araştırmalarda yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşamdan doyum alma kapasitelerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer bir görüş ise eğitimin düşük olduğu durumda insanların mutluluklarının arttığı yönündedir. Genel olarak bakıldığında eğitimin az veya çok bir etkisinin olduğu görülmektedir.⁵⁵

2.2.1.2. Yaşam Doyumunu Kuramları

Yaşam doyumunu geniş ve disiplinler arası bir çerçeveye sahip olup bilimsel çalışmaları incelenmiş ve bilim tarafından sunulan kuramlar aşağıda sunulmuştur.

2.2.1.2.1. Aşağıdan Yukarı –Yukarıdan Aşağı Kuramı

Kuram insanların kendilerini mutlu veya mutsuz olarak tanımlamasında yaşamış oldukları haz ve acıların kıyaslaması ve sonrasında fikre dayandırılması temeline dayanır. İzlenen yol ise tümevarımcı, indirgemeci ve atomistiktir. Kuramda mutluluk genel bir kişilik özelliği gibi görüldüğü bireylerin olaylar karşısındaki tepkisinin belirlenmesinde bir etkidir. Felsefecilerin genel olarak önermiş oldukları bir kuramdır.⁵⁶

Lance, Mallard ve Michalos kuramın ilişkisel yönünü ve nedenselliğini incelemişlerdir. Kuram sırasıyla yaşam alanlarında sağlanan doyum ve kişinin genel doyumunu olarak iki yöntem ile ölçülmektedir. Bu iki yöntemin birbirine katkıda

⁵³ Birol Doğan Ve Süleyman Moralı, Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıklarıyla İncelenmesi, **Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**,1999, Cilt: 3,Sayı: 1, s. 16-27.

⁵⁴ Robert A. C. Stewart, Satisfaction in stages of the life cycle, levels of general happiness and frequency of peak experience, **Social Behavior and Personality: An International Journal**, 1976,4(1), 105-108.

⁵⁵ Martin E. P. Seligman, **Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Geliştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması**, Hyb Yayıncılık, Ankara, 2007.

⁵⁶ Diener, a.g.e.1984

bulunduğu görülmüştür. Araştırmalar sonucunda yukardan aşağı ve aşağıdan yukarı kuramının herhangi bir özelliğinin tek başına kabulünün eksik olduğunu göstermektedir.⁵⁷

2.2.1.2.2. Erek (Telic) Kuramı

Bu kuram 1960'lı senelerde W. Wilson tarafından önerilmiştir. Kuramın içeriğinde İnsanların ihtiyaçlarının giderilmesi mutluluk ve doyuma neden olurken tam tersi durumda mutsuzluk ve doyumsuzluk görülmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere iyi olmanın ihtiyaca veya hedefe bağlı olduğu ve gerçekleştiğinde mümkün olacağı söylenebilir.⁵⁸

İnsanların doğumu ile birlikte ve sonrasında öğrenmiş oldukları ihtiyaçları ve ya gayeleri bulunmaktadır. Gaye ve ihtiyaçlar birbirinden farklı değerlendirilmekle birlikte yeme , içme ihtiyaç olarak görülmekte olup gayeler ise insanların bilinçli olarak istenilen kişisel istekleridir. Bunun dışında görüşe üç eleştiri yöneltilmektedir. İlki ihtiyaçların evrensel olduğu düşünüldüğünde kişilerin doyurulan ihtiyaçları sonucunda elde ettikleri mutluluğun tüm kültürlerde aynı olması gerekirken bunun farklı olmasıdır. İkinci olarak insanlarda amaçlar ve istekler farklı olabilmekte her insan farklı yollar izleyebilmektedir. Son olarak ise hedef veya isteği bulunmayan insanların mutluluğa ulaşması imkansız görünmektedir.⁵⁹

2.2.1.2.3. Etkinlik Kuramı

İnsanların yaşamlarında ne derece amaçlı uğraş edindiği ile ilişkili olduğunu temeline alan yaklaşımdır. Kişilerin aktivite bulunarak doyumu sağlayacağını savunur. Aristoteles bu kuramın en önemli ve birinci temsilcisidir. Aristoteles'e göre mutluluk , insanların erdemli etkinliklerinden beklenmektedir. Kuramın ana fikri olarak kişinin kendini anlamasının kendi mutluluğunu azalttığı şeklindedir. Devamlı olarak mutluluğu aramak manasızdır. Bireyler etkinlikler üzerine konsantre olduğunda mutluluğun kendiliğinden geleceğini savunur.⁶⁰

⁵⁷ Charles E. Lance vd., Tests of the causal directions of global-life facet satisfaction relationships. *Social Indicators Research*,1995, 34(1), 69-92.

⁵⁸ Hülya Gümüş, Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum Üniversitesi, Erzurum,2006 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

⁵⁹ Diener, a.g.e. 1984.

⁶⁰ Diener, a.g.e. 1984.

Bireyler etkinliğin her anında planlı ve kontrollü olabilmelidir. Etkinlik bittiğinde birey hazzı tatmin düzeyinde yaşamalıdır. Etkinlik bireysel olmayıp birçok kişi ile birlikte yapılan sosyal bir etkinlikse birey kendisini sosyal katılım açısından da mutlu hissedebilir. Yapılan bazı araştırmalar ile kişisel ve çevresel özelliklerin yaşam doyumunu belirlediğini ortaya çıkmıştır. Bu kuramda temel nokta süreçtir ve buna odaklanılır.⁶¹

2.2.1.2.4. Bağ Kuramı

Kuramda ön plana çıkan durum bireylerin olaylara yüklemiş oldukları manalardır. Bireyin olumlu olaylar karşısındaki mutluluğu içsel faktörlere bağlanır.⁶² Bilişsel faktörler doyumun belirleyicisidir. Bilişsel herhangi bir koşullanma durumu mutluluğu veya mutsuzluğu etkileyebilir.⁶³

Kuramda kişilik özellikleri ve durumsal mutluluk değil, bireyin haz ve doyuma bağlı aldığı doyumunu ayırt etmesi gerekir.⁶⁴

2.2.1.2.5. Yargı Kuramı

Birey var olan durum ile kendisine ölçüt aldığı standartları kıyaslayarak yaşamdan doyum alır veya almaz. Bu durumların birbiriyle uyumu ne kadar fazla ise alınan doyum o denli fazladır.⁶⁵ Yaşanılan toplum ve toplumdaki kişinin yeri doyumunu etkiler. Buna ek olarak kişilerin yetenekleri, yaşam tecrübeleri, yaşadıkları olayların gidişatı ve çıkarımları, duygularda doyumunu etkilemektedir. Bireylerin kriterleri ve hayat değerlendirilip sonucunda pozitif bir sonuç alınıyorsa, yaşamdan doyum da alınıyordur.⁶⁶

Kuramda emel düzeyi önemli bir kavram olup bireylerin yaşadıkları şartlar ile şartların kişi tarafından değerlendirilmesinin karşılığını göstermektedir.⁶⁷

⁶¹ Yetim, a.g.e.

⁶² Norbert Schwarz and Gerald Clore, (1983), Mood, Misattribution and Judgements of Well Being: Informative and Directive Functions of Affective States, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, 45(3), s.513-523.

⁶³ Diener, a.g.e.

⁶⁴ Yetim, a.g.e.

⁶⁵ Doh Chull Shin and D.M. Johnson, Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life, *Social Indicators Research*, 1978,5(1-4), s. 475-492.

⁶⁶ Ruut Veenhoven vd., *A comparative Study of Satisfaction with Life in Europe*, Eotvos University Press, Budapest, 1996, s.11-48.

⁶⁷ Diener, a.g.e.

2.3. DEPRESYON VE TANIMI

Depresyon Latince bir kökten gelip Latince de depressus olarak geçmektedir. Anlam olarak ise bitkin, gamlı, kederli, durgunlaşmak, donmak vb. anlamlara gelmenin yanında genellikle Türkçede karşılığı çökkünlük veya çöküntü olarak tanımlanmaktadır.⁶⁸

Günümüzde depresyon kelimesi sıkça kullanılmakta olup çoğu insan depresyonda olduğunu ifade edebilmektedir. Depresyonun temel belirtileri olan hayattan zevk alamama, isteksizlik , insanın günlük hayatta hiçbir şey yapmak istememesi gibi kavramlar herkes tarafından bilinmektedir ve insanlar bu durumlarını rahatlıkla söyleyebilmektedirler. Depresyon aslında bir hastalık halidir ve beyinin ön kısımlarında ortaya çıkan bir rahatsızlıktır.⁶⁹

Depresyon hem insan vücudunu , hem insan düşüncelerini , hem de insanın modunu etkileyebilir. Depresyon bilişsel ve davranışsal olarak basit veya zor bir olay karşısında kişileri etkileyebilir, kişilerin durumlarını bozabilir. Depresyon durumu kesinlikle insanların günlük rutinlerinde olan geçici üzüntü ile aynı şey değildir. İnsanlar bazen kendilerini dibe durmuş hissedebilirler, bu durum depresyona girildiği anlamına gelmez.⁷⁰

Gün içinde birey neşeli, üzüntülü, öfkeli, sıkıntılı hallerde bulunabilir ve bu ifadeler bireyin duygu durumunu ifade etmektedir. Günlük hayatta bireyin duygu durumu dalgalı olabilmektedir. Ancak bireyde olan duygu durum dalgalanması aşırı veya uzun süre devam ederse duygu durum bozuklukları baş göstermektedir. Duygu durumu bozuklukları denildiğinde akla ilk gelenlerden birisi depresyondur.⁷¹

Depresyonun kendi içerisinde sınıflara ayrılmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan Dsm'e göre alt grupları şunlardır; Distimi, Major Depresyon, Premenstrüel Disfori, Madde ve İlaça Bağlı Depresyon, Başka Bir Sağlık Durumuna Depresyon, Tanımlanmamış Depresyon.⁷²

⁶⁸ Özcan Köknel, **Depresyon: Ruhsal Çöküntü**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul,2005.

⁶⁹ Oğuz Tan ve Zehra Erol, **Depresyon**, Np Grup Yayınları , İstanbul, 2008.

⁷⁰ Erol, **Depresyon**, a.g.e.

⁷¹ M. Orhan Öztürk ve N. Aylin Uluşahin, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara,2008.

⁷² Köroğlu, a.g.e., s. 85-90.

2.3.1. DEPRESYON İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

2.3.1.1. Depresyon Tanı Kriterleri

Depresyonun tanı ölçüleri Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Dsm'e göre olmaktadır. Dsm-V Tanı kriterlerine göre bir kişinin depresyon tanısı alması için; aşağıda söylenen belirtilerden beşi (ya da daha fazlası) bulunmalıdır. Ayrıca hastanın işlevsellik düzeyinde gözle görülür değişiklik olmalıdır. Bu belirtilerden en az bir tanesi ya ilgi kaybı ya da çökkün duygudurum belirtisi olmalıdır. Bu belirtiler aşağıdaki gibidir;

- Çökkün duygudurum; Neredeyse her gün olmakla birlikte günün büyük bir bölümünde bulunur. Bu durumu ya başkası gözlemler ya da kişi kendi bildirir.
- Büyük etkinliklerde bireydeki ilgide belirgin azalma durumu ya da zevk alamama durumu, neredeyse her günün büyük bir bölümünde görülür.
- Kilo vermeye çabalamıyorken çok kilo verme ya da çok kilo alma, yeme isteğinde belirgin artma ya da azalma.
- Neredeyse her gün, aşırı uyuma ya da uykusuzluk çekme.
- Neredeyse her gün, yavaşlama ya da psikomotor ajitasyon başkalarının gözlenebilir.
- Neredeyse her gün, bitkin olma ya da enerji düşüklüğü.
- Neredeyse her gün, aşırı bir şekilde suçluluk duyma ya da değersizlik duyguları.
- Neredeyse her gün, odaklanmakta ya da düşünmekte güçlük çekme ya da karasızlık gözlenebilir.
- Yineleyici ölüm düşüncesi , intihar girişimi ya da düşüncesi ya da kendini öldürmek için özel bir eylem tasarlama görülebilir.

Belirtilerin klinik olarak belirgin bir şekilde sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte azalmaya neden olması ve bir madde ya da başka bir sağlık durumu fizyolojiyle ile açıklanamamasıdır.⁷³

⁷³ Köroğlu, a.g.e., s.91-113.

2.3.1.2. Depresyon Nedenleri

Depresyonun nedenleri birçok kişi değişik hipotez ortaya koymuştur. Depresyon yaşayan kişilerde genetik, biyolojik ve psikososyal etkenler iç içe geçmiş şekilde görülür.⁷⁴ Cinsiyet, bireylerin stresli hayatı, hayal kırıklıkları, aile işlev bozuklukları, yetersiz ebeveyn bakımı, bağımlı ve obsesif özellikler, erken dönemde olan negatif yaşamlar gibi insan özellikleri , bağlanma stilineki güvensizlik, bedende görülen kronik veya psikiyatrik hastalıklar, sosyal destek azlığı gibi etmenler depresyona öncül veya hastalığın sonucu olarak görülmektedir.⁷⁵

Depresyon farklı etmenler sonucunda görülebilir ve bunların başlıcaları fizyolojik, kalıtsal, sosyal ve biyolojik etmenlerdir. Bunun yanında miras, aile yapısı, kişilik, kişinin kültürü, eğitimi içine alan tetikleyici faktörler ve predispozan faktörlerde bulunmaktadır.⁷⁶

2.3.1.2.1. Biyolojik Nedenler

Depresyon üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında distimik, minör depresyon ve hafif dereceli depresyon tiplerinde genetiğin etkili olmadığı buna karşın majör ve psikotik depresyonda ise genetiğin etkili olduğu düşünülmektedir.⁷⁷

Ailede depresyon geçiren birisinin bulunması bireyde depresyon görüleceği anlamına gelmez. Ancak ailede görülen bu durum bireyde depresyon riskini artırmaktadır.⁷⁸

Yapılan ikiz çalışmalarında genetik bağın etkisi görülmektedir. Eş yumurta ikizi bireylerde depresyona girme oranı %65 olarak bulunmuş olup, ayrı ailelere verilmiş eş yumurta ikizlerinin birisi depresyona girerse diğerinin de girme olasılığı çok yüksek bulunmuştur. Aynı yumurta ikizlerinde oran %14 bulunmuştur. Ayrı yumurta ikizlerinde ise böyle bir durumdan söz edilemez.⁷⁹

⁷⁴ Elif Işık, *Depresyon ve Bipolar Bozukluklar Bozukluklar*, Görsel Sanatlar Matbaacılık, Ankara, 2003, s.6-498.

⁷⁵ Nurten Kınter, *Gençlikte Din ve Depresyon, Üniversiteli Gençler Üzerinde Ampirik Bir Araştırma*, Ekev Akedemi Dergisi, 2014, 18. Sayı, 60, s.233-260.

⁷⁶ Cengiz Güleç, *Psikiyatri'nin ABC'si*. 2. Baskı. Say Yayınları, İstanbul, 2009, s.63-65.

⁷⁷ Mete Bahar Otlu, Üniversite öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin ve Ailevi İşlevleri, Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Örneği, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 2008, 23, s.30-35 .

⁷⁸ Ertuğrul Köroğlu ve Cengiz Güleç, *Psikiyatri Temel Kitabı*, HBY Yayıncılık, Ankara, 2007.

⁷⁹ Patricia G. Shapiro, *Çocukluk ve İlk Gençlik Depresyonu*, Papirus Yayıncılık, İstanbul,1997.

2.3.1.2.2. Biyo-kimyasal Nedenler

İnsan vücudunda bulunması gereken nöroadrenalin ve serotonin eksikliği sonucunda depresyon meydana gelmektedir.⁸⁰ Bunun yanında yapılan diğer bir araştırmada serotonin, dopamin ve nöroepinefrin nörotiransmitterlerinin etkisine bakılmıştır. Sinaptik aralıkta bulunan nörotransmitter mutlak seviyesinin az ya da çok olması ile açıklanabileceğine yönelik araştırmalar yapılmıştır ve depresyonda olan bireylerin serotonin düzeyleri oldukça düşük bulunmuştur. Ayrıca yapılan araştırmalarda bireylerde görülen dopamin seviyesinin düşük olmasının depresyon etkisini etkilediği düşünülmektedir.⁸¹

2.3.1.2.3. Psiko-sosyal Nedenler

Toplumda yaşayan bireyler kültürel ve sosyal olaylar, olgular ve normlardan etkilenmektedir. Bununla birlikte bireylerin olumsuz sosyal yaşantıları, kötü ekonomik durumda olmaları depresyonu tetikler. Erken yaşta bireylerin yaşadıkları travmatik olaylar sonraki süreçte depresyonun görülmesinde etkili olabilir. Hayatın her anında olan travmatik olay depresyonu tetikleyebilir. Ancak yaşanan durum depresyon durumu oluşturacaktır diye kesin bir kaide bulunmamaktadır.⁸²

2.3.1.3. Depresyon İle İlgili Kuramlar

2.3.1.3.1. Psikanalitik Kuram

Freud depresyonu oral dönemde yaşanan yoksunluğa karşı olan tepkisinden oluştuğunu savunur. Kişiler oral dönemde doyumdan yoksun bırakıldığında , oral nesnenin yoksunluğuna karşı duyduğu kızgınlık ve yas duygusu ortaya çıkmakta kişi bunu kendisine yöneltmekte bu durum sonucunda depresyon durumu meydana gelmektedir. Abraham ise diğer bir görüş olarak oral dönem çocukta yaşanan hayal kırıklığın bireyde depresifliğe yatkınlığını artırdığını, ilerleyen süreçte birey

⁸⁰ Güleç, a.g.e., s.121-148.

⁸¹ Ian Godlib and Constance Hammen, *Biological Aspects of Depression*, Guilford Press, New York, 2002, s.192-218.

⁸² Güleç, a.g.e., s.121-148.

yetişinken hayal kırıklığının çökkünlüğe sebep olduğu ve bireyin acı yaşadığını belirtmiştir.⁸³

Freud iki çeşit depresif sendrom tanımlamış olup bunlar melankoli ve yastır. Bu iki durum sevilen obje veya kişinin kaybı ile başlamaktadır. Yas libidonun bağlı olduğu nesneden giderek uzaklaşması olup zaman alan bir süreçtir. Melankoli ise eleştirel süper ego ile ortaya çıkar. Bu durumda nesneye ait çift değerli duygular özdeşleşme ile egonun parçası haline gelir. Süper ego duyulan öfkeyi egoya çevirir. Freud melankolik kişilerin sevilen kişiye olan duyularının aslında kendilerine yönelik şikayetleri olduğunu savunmaktadır.⁸⁴

Psikanalizin amacı bilinç dışında olan çatışmaları bilince çıkartıp hastanın çözmesine yardımcı olmak, enerjisini bireyin bilinçli olarak yürütmesini sağlayarak egosunu güçlendirmektir.⁸⁵

2.3.1.3.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramda bireyin uyumlu davranışı sağlıklılık olarak görölmektedir. Birey hayatını ve çevresiyle uyumunu öğrendiği uyumlu davranış ile devam ettirir. Davranışçılara göre bireylerde görölen uyumsuz davranışlar ve davranışlarında olan çeşitliliğin oluşturduğu problem depresyon olarak tanımlanır. Bireyde olan pasif davranışların fazla kullanılması ve uyumlu davranışlarda görölen azalma depresyonu oluşturur. Depresyon bireyde kendine olan düşüncelerde yanlış algılama ve sorumlulukları hakkında abartılı düşüncelere sahip olup algılarını çarpıtır. Bu durum sonucunda bireyde görölen olumlu pekiştirenler azalır ve depresyon artar.⁸⁶

Seligman, Abramson ve Teasdale ise bireyin olumsuz olarak yaşamış olduğu olayların üzerindeki bilişsel kalıplar üzerine çalışmışlardır. Kişi başarısız olduğunda bunu birçok nedene bağlayabilmektedir ve bunlar kişisel, çevresel, genel, kalıcı

⁸³ Steven Huprich and Mark Fine , A diagnosis under consideration Self-defeating and depressive personality disorders: Current status and clinical issues, *Journal of Contemp Psychother*,1997, 27(4),s. 303-322.

⁸⁴ John Rickman, *A General Selection From the Works of Sigmund Freud*, Doubleday New York, 1957.

⁸⁵ Avni Öneş, *Sigmund Freud Psikanaliz Üzerine*, Say yayınları, İstanbul, 1994.

⁸⁶ Theodore Millon, *Theories of personality and psychopatology*, New york, 1983;aktaran Uğur Anđı, Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyleriyle Depresyon ve Anksiyete Belirtilerinin İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul,2018 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

nedenler olabilir. Eğer birey yaşamış olduğu durumu kişisel, çevresel, kalıcı ve genel nedenlere bağlıyorsa depresyon yaşama riski artmaktadır.⁸⁷

Davranışçı terapide amaç bireyde bulunan uyumsuz davranışın azaltılması veya tamamen yok edilmesi buna karşın uyumlu tepki ve davranışların artırılması, öğrenilmesi amaçlanır.⁸⁸

2.3.1.3.3. Varoluşçu Kuram

Kuramın temsilcilerinden birisi olan Boss'a göre; depresyonda olan kişi yaşamında olan sorumluluklarını üstlenmede zorlanan, bağımsız, özgür ve otantik düşüncelere uyum sağlayamayan kişidir. Bu kişiler kendi varlıklarına ve düşüncelerine güvenmek yerine, başkalarının isteklerine, arzularına ve beklentilerine göre hareket etme eyleminde bulunup onların sevgisini yitirmemeye çalışırlar. Bireyin depresyondayken yaşamış olduğu suçluluk duygusu ve saygısının azalmasına varoluşsal suçluluk duygusu kaynaklık eder. Bu durumda bireyin tek odaklandığı zaman geçmişte kalmaktadır.⁸⁹

Yalom'a göre terapi kişinin varoluşundan kaynaklanan konulara odaklanmakta olup, dinamik bir terapidir. Varoluşçu terapi içerisinde iki genel yaklaşım vardır. Bunlardan ilki analitik yaklaşımdan doğan Avrupa yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre insanların yaşadığı trajik olayların üstünde durulmaktadır. İkincisi ise insanların etkileşimlerini ve potansiyelini ele alan yaklaşımdır. 4 önemli teması bulunmaktadır. Bunlar özgürlük, ölüm, anlamsızlık ve izolasyondur. Terapistler kişilik kuramları ile ilgilenmezler ve depresyonun kuram için kaçınılmaz olduğunu ifade ederler.⁹⁰

2.3.1.3.4. Kişilerarası Kuram

Kuram göre depresyon kişiler arası iletişim, etkileşim ve sosyal bağlantıların sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Travmatik olaylar yaşanması, kayıplar, ilişki sorunlar kişinin hayatında depresyonu meydana getirebilmektedir. Diğer yandan

⁸⁷ Christopher Peterson ve Martin E. Seligman, Causal explanations as a risk factor for depression, Theory and evidence, *Psychological review*, 1984, 91.3, s.347.

⁸⁸ Nancy L. Murdock, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, Nobel Akademi Yayınları, Ankara, 2016.

⁸⁹ Yusuf Alper, *Depresyonun Psikodinamiği*. I Sayıl (ed): İntihar'da, Ege Psikiyatri Yayınları, İzmir, 2002, s.39-46.

⁹⁰ Irvin D Yalom, *Existential Psychotherapy*, Basic Book, New York, 1980.

kuram depresyonun önlenmesi için sosyal etkileşimin önemini ve depresyonun çözüme kavuşturabileceğini de savunur.⁹¹

2.3.1.3.5. Bilişsel Kuram

Beck depresyonu olan bireylerin birtakım bilişsel sorunları olduğunu belirtmiştir. Bu depresyon modeli 1960 yılların başında yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Beck depresyonun psikolojik yapısını 3 kavram ile açıklamıştır; bilişsel üçlü, şemalar, bilişsel hatalar.

Bilişsel üçlü ile birey kendisini, geleceğini ve idiosenkratek alanda tecrübelerini ortaya koyan üç durumdan oluşmaktadır. Üçlünün ilkinde bireyin kendisi hakkındaki negatif düşüncelerini ortaya koyması, ikincisinde bireyin kendisini eksik veya kusurlu bir birey olarak algılaması, üçüncüsünde ise hoşuna gitmeyen tüm tecrübeleri kendinde var olan psikolojik, fiziksel veya ahlaki bozukluklarına yüklemesi eğilimde olduğu görülür. Beck modelle depresyonun fiziksel bulgularını da açıklayabilir.⁹²

Depresif kişinin hayatında birçok nesnel olumlu etki bulunmaktadır. Ancak bireyin niçin acı ve kendine zarar verici bir tutumda bulunduğunu açıklamak şemalar ile açıklanmaktadır. Herhangi bir ortamda uyarımlar bulunmakta olup birey özgül uyarımlara karşı seçici olarak dikkat edip, bunları örüntü olarak birleştirir ve ortamı kavramsallaştırır.⁹³

Üçüncü olarak ise bilişsel hatalar gelir. Bilişsel hatalar depresyonda olan bireyde, karşıt bulguların varlığına rağmen bireyin olumsuz kavramların geçerliliğine olan inancını sürdürmesi halidir. 6 başlık şeklinde alabiliriz. Birinci olarak mantığa dayanmayan çıkarımsa da aksini savunan bulgu olduğu ve olmadığında belli bir teoriye ulaşmaktır. İkinci olarak seçici soyutlama da bütünde tek bir noktaya odaklanıp bütünün görülmemesi ve bütün deneyimin tek noktaya göre kavramsallaştırılmasıdır. Üçüncü olarak aşırı genelleştirme de bir veya daha fazla olay karşısında kişinin genel kural oluşturması ve bunu her ortamda uygulamasıdır. Dördüncü olarak büyültme küçültme de olayın büyüklük ve anlamında olan bozukluklarına dayanan hatalardır. Beşinci olarak kişileştirme de bireyin bağlantı kurmak için neden olmaksızın olayı kendisine bağlamasıdır. Altıncı olarak ise mutlakçı veya iki uçlu düşünme de bireyin

⁹¹ Alper, a.g.e. s. 39-46.

⁹² Aaron Beck vd., *Cognitive therapy of depression*, The Guilford Press, New York, 1987, s. 74-83.

⁹³ Beck vd., *a.g.e.*, s. 85-91.

yaşadığı tecrübeleri zıt uçlarda oluşan iki kategoriden birisine yerleştirmesidir. Kişi kendisini tanımlarken en uçta bulunan negatif kategoriye seçmektedir.⁹⁴

Bilişsel terapisinin amacına bakacak olursak, amaç hatalı bilgi işleme süreçlerini belirleyip değiştirmektir. Depresif bozukluklar için bozukluğu belirleyen inancın daha uyumlu hale getirilmesidir. Terapi sırasında danışanın otomatik düşüncelerine odaklanılır. Düşünceler irdelenirken danışanın ana inanç ve şemalarına ulaşılır. Danışmada en genel amaç danışanlara olay karşısında uygulayabileceği problem çözme yetisini öğretmektir.⁹⁵



⁹⁴ Haluk Arkar, Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi, *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 1992, 5(1-3), s.37-40.

⁹⁵ Aaron T. Beck and Marjorie Weishaar, Cognitive Therapy, *Current psychotherapies*, ,2005, 7,s.238-268.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Yaptığımız araştırma yöntem olarak betimsel niteliktedir. Değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini belirlemek ve sonrasında muhtemel çıkabilecek sonuçları tahmin etmek için ilişkisel tarama modelini kullanılır. Bu modelde araştırma evreni hakkında genel yargılara ulaşmak amacıyla evren içerisinde aldığımız bir kısım veya tamamı üzerinden oluşturulan örneklem üzerine tarama yapılır. İki veya daha fazla değişkeninin ilişkisi istatistiksel olarak ortaya konulur. Araştırmada istatistiksel testler kullanıp bunların arasında olan ilişki, araştırmacının değişkenler üzerinde yordama yapmasına yardımcı olur.⁹⁶

3.2. ARAŞTIRMA ÖRNEKLEMİ

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim döneminde Gelişim Üniversitesinde Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yabancı Diller Fakültesi, Uygulamalı Bilimler Yüksek Okulu, İktisadi İdari Bilimler Yüksek Okulu, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gelişim Meslek Yüksek Okulu, Mimarlık Mühendislik Fakültesinde eğitim görmekte olan öğrencilere uygulanacaktır.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplamak amacıyla üç adet envanter ve sosyo demografik bilgi formu öğrencilere uygulamış ve veriler SPSS programına girilmiştir.

3. 3. 1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların yaş , cinsiyet gibi bazı özelliklerine göre gruplandırma yapması amacıyla oluşturulmuş soru formudur. Ölçek açık uçlu ve seçmeli soruların bulunduğu 12 sorudan oluşmaktadır.

⁹⁶ John J. Shaughnessy, Eugene B. Zechmeister, (çev. İlyas Göz), *Psikolojide Araştırma Yöntemleri*, Nobel Yayınları, Ankara, 2016, s.169.

3.3.2. Yaşam Doyumu Envanteri

Araştırmamızda öğrencilerin yaşamdan aldıkları doyumunu belirlemek için yetişkin yaşam doyumunu envanteri(YYDÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin sadeleştirilmiş hali Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Kısa formu tek faktörlü yapıda olup 5 maddeden oluşmaktadır. Yetişkin yaşam doyumunu ölçeği ise ilk forma katkı sağlamak amacıyla oluşturulmuş ve Türk formu 21 maddeden oluşmaktadır. 5 faktörlü bir yapı içermekte olup birinci faktör genel yaşam doyumunu, ikinci faktör ilişki doyumunu, üçüncü faktör benlik doyumunu, dördüncü faktör sosyal çevre doyumunu, beşinci faktör iş doyumunu ölçmektedir. Ölçekten 1 hiç uygun değil ile 5 tamamen uygun şekliyle derecelendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21 iken, en yüksek 105 puan alınabilir. Yapılan çalışmada cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir. Test güvenirlik çalışmaları sonucunda korelasyon katsayısı $r=.891$ bulunmuştur. Bu sonuçlar kapsamında yetişkin formu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır.⁹⁷

3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek 33 maddeden oluşmakta olup 1 den 6 ya kadar derecelendirme ölçeği şeklindedir. 1 numaralı derece kesin hayır ile başlayıp 6 numaralı derecede kesin evetle bitmektedir. Öz değerlendirmeyi içermekte olup likert tipte hazırlanmış bir ölçektir. Ölçekten yüksek puan alınması telefona olan bağımlılığın riskini göstermektedir. Skor olarak en yüksek 198, en küçük ise 33 alınır. Testin kesim puanı ölçeğin orijinalinde belirtilmemiştir. Test Kwon ve arkadaşları tarafından oluşturulmuş olup Türkçe geçerlilik ve güvenirlik ölçümleri Demirci ve arkadaşları tarafından ortaya konulmuştur. 7 tane alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutları şunlardır; Fiziksel Belirtiler, Sosyal Ağlara Bağımlılık, Aşırı Kullanım, Sanal İlişkiler, Çekilme Belirtileri, Olumlu Beklenti ve Günlük Yaşamı Bozma, Tolerans. Ölçek geliştiricileri tarafından ortaya konulan iç tutarlılık Cronbach α değeri parantez içerisinde verilmiştir. (Cronbach $\alpha = 0.9674$)^{98 99}

⁹⁷İlker Kaba vd., Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,2017, 18(1), s. 1-14.

⁹⁸ Kadir Demirci vd., Validity and Reliability of The Turkish Version of The Smartphone Addiction Scale in a Younger Population, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), 2014, s.228

⁹⁹Kwon Min vd., Development and Validation of A Smartphone Addiction Scale (SAS), *Plos one* 8.2, 2013, s.569-578.

3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği 1978 yılında Beck ve arkadaşları tarafından ortaya konulmuştur. Ölçeğin amacı insanların depresyon düzeyini ölçmektir. Türkçe formunu 1989 yılında Hisli ve arkadaşları uyarlamış ve bize sunmuştur. Toplamda ölçekte 21 madde bulunmakta olup her maddede 4 tane değerlendirme cümlesi vardır. Maddelerin içeriğinde uyku bozukluğu, suçluluk duyguları, karamsarlık, doyum almama, sosyal çekilme gibi depresyonu belirleyecek değerlendirme ifadeleri bulunmaktadır. Likert tipte hazırlanmış ölçekte depresyon şiddeti her madde için 0 ile başlayıp 4 ile biten puanlamaya tabi tutulur. Ölçeğin geçerlilik katsayısı $\alpha=0.75$, güvenilirlik katsayısı ise $\alpha=0.86$ olarak Tegin tarafından ortaya konulmuştur.^{100 101 102}

3.4. VERİ ANALİZİ

Anketler öğrenciler tarafından doldurulduktan sonra her anket numaralandırılarak SPSS paket programına girilmiş ve istatistiksel hesaplamalar yapılmıştır.

Araştırmanın kapsamına göre Yaşam doyumu , Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Beck Depresyon Ölçeğinin normallik testi yapılmıştır.

Tablo 2- Yaşam Doyumu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Kolmogorv-Smirnov		
	İstatistik	N	P
Yaşam Doyumu	.046	393	.053
Akıllı Telefon Bağımlılığı	.055	393	.307
Beck Depresyon	.123	393	.096

¹⁰⁰Aaron T. Beck vd., Psychometric Properties of The Beck Depression Inventory: Twenty-Five Years of Evaluation, *Clinical Psychology Review*, 1988, 8.1, s.77-100

¹⁰¹Necla Öner, *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul, 2006.

¹⁰²Nesrin Hisli, Beck Depresyon Ölçeği’nin Bir Türk Örneğinde Geçerlilik ve Güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 6, 1988, s.118-122.

Yaşam Doyumu Ölçeği normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür ($p = .053$) Bundan sonraki analizlerde parametrik testlerden T Testi ve ANOVA' nın kullanılacağı belirlenmiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür ($p = .307$) Bundan sonraki analizlerde parametrik testlerden T Testi ve ANOVA' nın kullanılacağı belirlenmiştir.

Beck Depresyon Ölçeği normallik testi sonucuna göre ölçeğin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür ($p = .096$) Bundan sonraki analizlerde parametrik testlerden T Testi ve ANOVA' nın kullanılacağı belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Dördüncü kısımda Spss programına girilen araştırma verilerinin bulgu haline getirilmesi yer alır. Araştırma bulguları öncelikle tablo haline getirilmiş ve altlarına yorumları yapılmıştır.

Tablo 3- Öğrencilerdeki Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	247	62.8
Erkek	146	37.2
Toplam	393	100

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları Tablo 3' de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan kadın katılımcı sayısının 247 (%62,8), erkek katılımcı sayısının 146 (%37,2) olduğu görülmektedir.

Tablo 4- Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	N	%
17-19	106	26.9
20-22	209	53.1
23-25	43	10.9
26-28	13	3.3
29 ve üstü	22	5,8
Toplam	393	100

Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları Tablo 4' de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan 17 -19 yaş arası 106 (26.9), 20-22 yaş arası 209 (53.1), 23-25 yaş arası 43 (10.9), 26-28 yaş arası 13 (3.3), 29 ve üstü yaş 22 (5.8) olduğu görülmektedir.

Tablo 5- Öğrencilerin Sınıflarına Göre Dağılımı

Sınıfınız	N	%
Hazırlık	68	17.3
1.Sınıf	70	17.8
2.Sınıf	73	18.6
3.Sınıf	75	19.1
4.Sınıf	71	18.1
Yüksek Lisans	36	9.2
Toplam	393	100

Katılımcıların sınıflarına göre dağılımları Tablo 5' de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan hazırlık sınıfı 68 (17.3), 1. sınıf 70 (17.8), 2. sınıf 73 (18.6), 3. sınıf 75 (19.1), 4.sınıf 71 (18.1), yüksek lisans ise 36 (9.2) olduğu görülmektedir.

Tablo 6- Öğrencilerin Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımı

Sosyo Ekonomik Durum	N	%
Yetersiz	65	16.5
Orta	186	47.3
İyi	142	36.2
Toplam	393	100

Katılımcıların sosyo ekonomik durumlarına göre dağılımları Tablo 6' de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılanların sosyo ekonomik durumu yetersiz olan 65 (16.5), orta olan 186 (47.3),iyi olan ise 142 (36.2) olduğu görülmektedir.

Tablo 7- Öğrencilerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Medeni Durum	N	%
Evli	22	5.6
Bekar	363	92.4
Boşanmış	8	2.0
Toplam	393	100

Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımları Tablo 7’ de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılanların durumu evli olan 22 (5.6), bekar olan 363 (92.4), boşanmış olan ise 8 (2.0) olduğu görülmektedir.

Tablo 8- Öğrencilerin Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı

Çalışma Durumu	N	%
Çalışıyor	100	25.4
Çalışmıyor	293	74.6
Toplam	393	100

Katılımcıların çalışma durumlarına göre dağılımları Tablo 8’ de gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılanların durumu çalışıyor olan 100 (25.4), çalışmıyor olan ise 263 (74.6) olduğu görülmektedir.

Tablo 9- Öğrencilerin Kiminle Yaşadıklarına Göre Dağılımı

Yaş	N	%
Aile	239	60.8
Yalnız	29	7.4
Yurt	69	17.6
Aile Dışı Kişilerle	30	7.6
Diğer	26	6.6
Toplam	393	100

Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları Tablo 9’ da gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılanların yaşadıkları kişiler aile 239 (60.8), yalnız 29 (7.4), yurt 69 (17.6), aile dışı kişiler 30 (7.6), diğer ise 26 (6.6) olduğu görülmektedir.

Tablo 10- Depresyon Ölçeğinin Betimsel İstatistiği

Değişken	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
Depresyon	393	0	56	14.162	10.578

Araştırmaya 393 katılımcı katılmıştır. Örneklem grubunun depresyon ortalama değerleri 14.162, standart sapma değeri 10.578, hesaplanan en küçük değer 0, en büyük değer 56 olarak bulunmuştur.

Tablo 11- Yaşam Doyumu Ölçeği ve Alt Boyutları Betimsel İstatistiği

Değişken	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
Genel Doyum	393	7	30	19.946	4.154
İlişki Doyumu	393	5	25	20.689	3.729
Benlik Doyumu	393	4	70	16.328	4.188
Sosyal Çevre Doyumu	393	3	15	10.129	3.148
İş Doyumu	393	3	15	9.183	3.021
Genel Yaşam Doyumu	393	24	139	76.277	13.477

Araştırmaya 393 katılımcı katılmıştır. Örneklem grubunun için testin alt boyutlardan genel doyum ortalama değerleri 19.946, standart sapma değeri 4.154, hesaplanan en küçük değer 7, en büyük değer 30 olarak , ilişki doyum ortalama değerleri 20.689, standart sapma değeri 3.729, hesaplanan en küçük değer 5, en büyük değer 25 olarak, benlik doyum ortalama değerleri 16.328, standart sapma değeri 4.188, hesaplanan en küçük değer 4, en büyük değer 70 olarak, sosyal çevre doyum ortalama değerleri 10.129, standart sapma değeri 3.148, hesaplanan en küçük değer 3, en büyük değer 15 olarak, iş doyum ortalama değerleri 9.183, standart sapma değeri 3.021, hesaplanan en küçük değer 3, en büyük değer 15 olarak bulunmuştur. Örneklem grubunun genel yaşam doyum ortalama değerleri 76.277, standart sapma değeri 13.477, hesaplanan en küçük değer 24, en büyük değer 139 olarak bulunmuştur.

Tablo 12- Akıllı Telefon Ölçeği ve Alt Boyutları Betimsel İstatistiği

Değişken	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
Günlük Yaşamı Bozma ve Tolerans	393	8	48	22.732	8.862
Çekilme Belirtileri	393	7	42	16.684	7.564
Sanal İlişkiler	393	4	24	7.814	4.098

Olumlu Beklentiler	393	5	30	14.386	5.375
Aşırı Kullanım	393	4	33	11.460	4.601
Fiziksel Belirtiler	393	3	36	8.440	3.595
Sosyal Ağlara Bağımlılık	393	2	12	5.290	2.547
Genel Akıllı Telefon Bağımlılığı	393	33	189	86.809	28.945

Araştırmaya 393 katılımcı katılmıştır. Örneklem grubunun için testin alt boyutlardan günlük yaşamı bozma ve tolerans ortalama değerleri 22.732, standart sapma değeri 8.862, hesaplanan en küçük değer 8, en büyük değer 48 olarak , çekilme belirtileri ortalama değerleri 16.684, standart sapma değeri 7.564, hesaplanan en küçük değer 7, en büyük değer 42 olarak, sanal ilişkiler ortalama değerleri 7.814, standart sapma değeri 4.098, hesaplanan en küçük değer 4, en büyük değer 24 olarak, olumlu beklentiler ortalama değerleri 14.386, standart sapma değeri 5.375, hesaplanan en küçük değer 5, en büyük değer 30 olarak, aşırı kullanım ortalama değerleri 11.460, standart sapma değeri 4.601, hesaplanan en küçük değer 4, en büyük değer 33 olarak, fiziksel belirtiler ortalama değerleri 8.440, standart sapma değeri 3.595, hesaplanan en küçük değer 3, en büyük değer 36 olarak, sosyal ağlara bağımlılık ortalama değerleri 5.290, standart sapma değeri 2.547, hesaplanan en küçük değer 2, en büyük değer 12 olarak bulunmuştur. Örneklem grubunun genel akıllı telefon bağımlılığı ortalama değerleri 86.809, standart sapma değeri 28.945, hesaplanan en küçük değer 33, en büyük değer 189 olarak bulunmuştur.

Tablo 13- Depresyonun Cinsiyete göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Depresyon	Kadın	247	14.704	10.712	- 1.321	0.953
	Erkek	146	13.246	10.320		

Araştırmaya katılan katılımcıların depresyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = -1.321$, $p = .953 > .05$).

Tablo 14- Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Alt Ölçeklerinin Cinsiyete göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Günlük Yaşamı bozma ve Tolerans	Kadın	247	23.105	8.476	- 1.084	0.252
	Erkek	146	22.102	9.475		
Çekilme Belirtileri	Kadın	247	17.164	6.902	0.967	0.036
	Erkek	146	13.246	8.572		
Olumlu Beklentiler	Kadın	247	13.915	5.103	2.275	0.218
	Erkek	146	15.184	5.736		
Sanal İlişkiler	Kadın	247	7.429	3.875	2.438	0.330
	Erkek	146	8.465	4.386		

Aşırı Kullanım	Kadın	247	11.469	4.583	- 0.051	0.965
	Erkek	146	11.445	4.649		
Sosyal Ağlara Bağımlılık	Kadın	247	5.242	2.532	0.477	0.801
	Erkek	146	5.369	2.581		
Fiziksel Belirtiler	Kadın	247	8.676	3.611	- 1.696	0.574
	Erkek	146	8.041	3.544		
Genel Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kadın	247	86.238	27.030	0.508	0.077
	Erkek	146	87.774	31.999		

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan günlük yaşamı bozma ve toleransın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = -1.084$, $p = .252 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan çekilme belirtilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur($t = 0.967$, $p = .036 < .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan olumlu beklentilerin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = 2.275$, $p = .218 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan sanal ilişkilerin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t= 2.438, p=.330 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan aşırı kullanımın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t= -0.051, p=.965 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan sosyal ağlara bağımlılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t= 0.477, p=.801 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan fiziksel belirtilerin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t= -1.696, p=.574 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların genel akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t= 0.508, p=.077 > .05$).

Tablo 15- Yaşam Doyumu ve Alt Ölçeklerinin Cinsiyete göre Farklılaşması

Değişken	Grup	N	M	Standart Sapma	t	p
Genel Doyum	Kadın	247	20.089	4.138	- 0.884	0.748
	Erkek	146	19.705	4.183		

İlişki Doyumu	Kadın	247	20.878	3.683	-1.308	0.757
	Erkek	146	20.369	3.796		
Benlik doyumu	Kadın	247	16.327	4.642	0.002	0.674
	Erkek	146	16.328	3.294		
Sosyal Çevre Doyumu	Kadın	247	9.983	3.149	1.196	0.681
	Erkek	146	10.376	3.142		
İş Doyumu	Kadın	247	9.340	2.904	-1.340	0.071
	Erkek	146	8.917	3.202		
Genel Yaşam Doyumu	Kadın	247	76.619	13.885	-0.654	0.316
	Erkek	146	75.698	12.784		

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan genel doyumun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = -0.884$, $p = .748 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = -1.308$, $p = .757 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan benlik doyumun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = 0.002$, $p = .674 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan sosyal çevre doyumun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = 1.196$, $p = .681 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların alt boyutlardan iş doyumun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = -1.340$, $p = .071 > .05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların genel yaşam doyumun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($t = -0.654$, $p = .316 > .05$).

Tablo 16- Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri

Korelasyon Katsayısı	İlişki Gücü
0.10 - 0.29	Zayıf
0.30 - 0.49	Orta
0.50 - 1.00	Güçlü

Araştırmada korelasyon ile ilgili referans değerler Cohen'e göre verilmiştir.

Tablo 17- Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Korelasyon Düzeyleri

Değişken		Depresyon	Akıllı Telefon Bağımlılığı	Yaşam doyumunu
Depresyon	r	1**	.212**	-.531**
	p		.000	.000

Akıllı Telefon Bağımlılığı	r	.212**	1	-.064**
	p	.000		.207
Yaşam Doyumu	r	-.531**	-.064**	1**
	p	.000	.207	

** Pearson korelasyon katsayısı anlamlılık düzeyi 0.05.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon testleri ile incelenmiştir

Yapılan analize göre akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.064$, $n = 393$, $p = .207$).

Yapılan analize göre akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .212$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize göre yaşam doyumu ile depresyon değişkenleri arasında negatif güçlü bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = -.531$, $n = 393$, $p = .000$).

Tablo 18- Akıllı Telefon Bağımlılığının Alt boyutları, Depresyon ve Yaşam Doyumu Korelasyon Düzeyleri

Değişken		Depresyon	Yaşam doyumu
Günlük Yaşamı Bozma ve Tolerans	r	0.198	-0.023
	p	0.000	0.643
Çekilme Belirtileri	r	0.136	-0.025
	p	0.007	0.627
Olumlu Beklentiler	r	0.135	-0.018
	p	0.007	0.725
Sanal İlişkiler	r	0.221	-0.142
	p	0.000	0.005
Aşırı Kullanım	r	0.136	-0.054
	p	0.007	0.287

Sosyal Ağlara Bağımlılık	r	0.180	-0.118
	p	0.000	0.020
Fiziksel Belirtiler	r	0.176	-0.063
	p	0.000	0.210
Genel Akıllı Telefon Bağımlılığı	r	0.212	-0.064
	p	0.000	0.207

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının alt boyutları yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon testleri ile incelenmiştir

Yapılan analize göre günlük yaşamı bozma ve tolerans ile depresyon değişkenleri arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .198$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize göre çekilme belirtileri ile depresyon değişkenleri arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .136$, $n = 393$, $p = .007$).

Yapılan analize göre olumlu beklentiler ile depresyon değişkenleri arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .135$, $n = 393$, $p = .007$).

Yapılan analize göre sanal ilişkiler ile depresyon değişkenleri arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .221$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize göre aşırı kullanım ile depresyon değişkenleri arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .136$, $n = 393$, $p = .007$).

Yapılan analize göre sosyal ağlara bağımlılık ile depresyon değişkenleri arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .180$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize göre fiziksel belirtiler ile depresyon değişkenleri arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .176$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize göre genel akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon değişkenleri arasında pozitif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = .212$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize göre günlük yaşamı bozma ve tolerans ile yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.023$, $n = 393$, $p = .643$).

Yapılan analize göre çekilme belirtileri ve tolerans ile yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.025$, $n = 393$, $p = .627$).

Yapılan analize göre olumlu beklentiler ile yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.018$, $n = 393$, $p = .725$).

Yapılan analize göre sanal ilişkiler ile yaşam doyumu değişkenleri arasında negatif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = -.142$, $n = 393$, $p = .005$).

Yapılan analize göre aşırı kullanım ile yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.054$, $n = 393$, $p = .287$).

Yapılan analize göre sosyal ağlara bağımlılık ile yaşam doyumu değişkenleri arasında negatif zayıf bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = -.118$, $n = 393$, $p = .020$).

Yapılan analize göre fiziksel belirtiler ile yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.063$, $n = 393$, $p = .210$).

Yapılan analize göre genel akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.064$, $n = 393$, $p = .207$).

Tablo 19- Akıllı Telefon Bağımlılığının Alt boyutları, Depresyon ve Yaşam Doyumu Korelasyon Düzeyleri

Değişken		Depresyon	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Genel Doyum	r	-0.543	-0.094
	p	0.000	0.064
İlişki Doyumu	r	-0.350	-0.093
	p	0.000	0.066
Benlik Doyumu	r	-0.338	-0.034
	p	0.000	0.501
Sosyal Çevre Doyumu	r	-0.327	-0.009
	p	0.000	0.855
İş Doyumu	r	-0.383	0.016
	p	0.000	0.759
Genel Yaşam Doyumu	r	-0.531	-0.064
	p	0.000	0.207

Araştırmada yaşam doyumunun alt boyutları, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon dzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon testleri ile incelenmiştir.

Yapılan analize gre genel doyum ile depresyon değişkenleri arasında negatif gçl bir korelasyon olduğu grlmştir ($r = -.543$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize gre ilişki doyumunu ile depresyon değişkenleri arasında negatif orta bir korelasyon olduğu grlmştir ($r = -.350$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize gre benlik doyumunu ile depresyon değişkenleri arasında negatif orta bir korelasyon olduğu grlmştir ($r = -.338$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize gre sosyal evre doyumunu ile depresyon değişkenleri arasında negatif orta bir korelasyon olduğu grlmştir ($r = -.327$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize gre iş doyumunu ile depresyon değişkenleri arasında negatif orta bir korelasyon olduğu grlmştir ($r = -.383$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize gre genel yaşam doyumunu ile depresyon değişkenleri arasında negatif gçl bir korelasyon olduğu grlmştir ($r = -.531$, $n = 393$, $p = .000$).

Yapılan analize gre genel doyum ile akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.094$, $n = 393$, $p = .064$).

Yapılan analize gre ilişki doyumunu ile akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.093$, $n = 393$, $p = .066$).

Yapılan analize gre benlik doyumunu ile akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.034$, $n = 393$, $p = .501$).

Yapılan analize gre sosyal evre doyumunu ile akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.009$, $n = 393$, $p = .885$).

Yapılan analize gre iş doyumunu ile akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = .016$, $n = 393$, $p = .759$).

Yapılan analize gre genel yaşam doyumunu ile değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.064$, $n = 393$, $p = .207$).

Tablo 20- Akıllı Telefon Bağımlılığının Depresyon ve Yaşam Doyumunun Alt Boyut Düzey Puanları Arasındaki Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	T	p	F	Model (p)	R ²
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Sabit	75,681	6,377	0,000	4,270	0,000	0,062
	Depresyon	0,657	4,012	0,000			
	Genel Doyum	-0,283	-0,578	0,563			
	İlişki Doyumu	-0,634	-1,357	0,175			
	Benlik Doyumu	0,330	0,836	0,403			
	Sosyal Çevre Doyumu	0,376	0,662	0,509			
	İş Doyumu	1,241	1,997	0,047			

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu alt boyutları arasındaki regresyon analizleri incelenmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, yaşam doyumunun alt boyutlarından genel doyum, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu ile arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir ($R^2=.062$, $p < .05$). Adı geçen değişkenler birlikte akıllı telefon bağımlılığı varyansının sadece % 6'sını açıklamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, yaşam doyumunun alt boyutlarından genel doyum, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumunu yordamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA YORUM

Çalışmamızda öğrencilerin yaşam doyumu ve alt boyutları ile cinsiyetleri üzerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. 2005 yılında Chow'un üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada da cinsiyet kavramının yaşam doyumu üzerinde etkiye sahip olmadığı görülmüştür.¹⁰³ Bunun yanında Çelik, Aybek ve Tümkaya tarafından 2011 yılında 274 tane lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada da cinsiyete göre farklılaşma bulunamamıştır. ¹⁰⁴ Yapılan başka araştırmalarda durum değişebilmektedir. Bunun nedeni olarak ise farklı toplumlarda ve farklı araştırma gruplarında yapının literatürde farklı sonuçlara sebep olduğu düşüncesidir.

Çalışmamızda erkek öğrencilerin çekilme belirtileri puanları, kadın öğrencilerin çekilme belirtileri puanlarından yüksek bulunmuştur. Çekilme belirtileri kavramını açacak olursak bu yoksunluğu ifade etmektedir. Buradan çıkarabileceğimiz sonuç erkek öğrencilerin telefona bağımlılığı ve ondan yoksun olma endişesi kadın öğrencilere göre daha yüksektir.

Depresyon arttıkça yaşam doyumunu ve alt boyutları olan genel doyum, ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal çevre doyumunu ve iş doyumunu azalmaktadır. Dorahy ve arkadaşlarının farklı kültürlerde yaptığı araştırmalarda da depresyon ile yaşam doyumunu arasında ters orantı bulunmuştur.¹⁰⁵

Yaşam doyumunu arttıkça telefon bağımlılığının alt boyutları olan sanal ilişkiler, sosyal ağlara bağlılık azalmaktadır. Yaşamdan alınan doyum bireylerin telefon bağımlılığını azaltmakta olup telefona yönelimi de azaltmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığının toplam puanı ile depresyon, yaşam doyumunun alt boyutu olan iş doyumunu arasında yordayıcı etki bulunmuştur. Bu etki ne kadar az olsa da anlamlılık bulunmuştur. Korelasyonuna bakılacak olursa akıllı telefon bağımlılığı

¹⁰³Henry Chow, Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis, *Social Indicators Research*,2005,70,s.139-150.

¹⁰⁴Songül Tümkaya vd., Lise Öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011, Cilt 20, Sayı 2,s. 77-94.

¹⁰⁵ Martin j. Dorahy vd., Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students. *Journal of Social Behavior and Personality*,2000, 15,s.569-580.

arttıkça depresyon ve yaşam doyumuunun alt boyutu olan iş doyumu artmıştır. Telefona olan bağımlılık depresyonu artırmaktadır. Bunun yanında araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı için öğrencilerin iş doyumu kavramı daha çok okul içerisinde geçtikleri vakitteki doyumu ifade etmektedir. Buradan bakıldığında öğrencilerin üniversite içerisinde geçirdikleri vakitte telefona olan bağımlılıklarının arttığı ifade edilebilir.

Depresyon arttıkça akıllı telefon bağımlılığı artmaktadır. Depresyon arttıkça telefon bağımlılığın alt boyutları olan günlük yaşamı bozma ve tolerans, çekilme belirtileri, olumlu beklentiler, sanal ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağlara bağlılık ve fiziksel belirtiler artmaktadır. Kişiler depresyon halinde sosyal ortamdan uzaklaşmak, kendi hallerinde olmak ve dış dünya ile bağlantılarını kesmek isterler. Dış ortama kapalı olma durumu akıllı telefona bağımlılığı artırabilir, kişi sonrasında depresyon halinden kurtulmuş olsa dahi telefona olan bağımlılık devam edebilir. 2018 yılında tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada bizim araştırmamızı doğrulamaktadır. Öğrenciler telefonu hayatlarının her anında yanında bulundurmaktadırlar. Depresyon arttıkça insanlar teknolojiye daha fazla ilgi duymaktadırlar ve telefonla daha fazla uğraşmaktadırlar.¹⁰⁶

¹⁰⁶Abdurrahman Gümüş , Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Depresyon Durumlarının Değerlendirilmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2018 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖNERİLER

Bu kısımda , elimizde bulunan çıktılar ile toplumda değişik statülerde bulunan her yaştan bireylere birtakım yeni görüşler sunulmuştur.

Yapılan araştırmayla öncelikle, cinsiyet, yaş, doyum , depresyon, alkol kullanımı, intihar vb. gibi değişkenlerle akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişkiye bakılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin sayısı artırılarak akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelenmesi ve örneklem tabanının genişletilmesi çalışmanın daha verimli olmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın yapıldığı örneklem üniversite öğrencilerini kapsamış olsa da akıllı telefon kullanımı çocukluğun ilk döneminden itibaren ilkökul, ortaokul ve lise öğrencilerinde de yaygın olarak görülmektedir. Bu nedenle çocuklarının akıllı telefon kullanımının arttığını gözlemleyen ebeveynler bağımlılığın önüne geçmek amacıyla öncelikle çocuklarıyla daha kaliteli vakit geçirmelidirler. Bunun yanında aileler çocuklarının sosyal çevrelerini genişletmeleri ve sosyal etkinliklerini artırmaları için imkan sağlamalıdır. Gençlerin sporu, sanatı ve çeşitli atölyeleri uğraş edinmelerine yardımcı olmak bu yollardan biri olabilir.

Dijitalleşen dünyanın bağımlılık kategorisine yeni bir bağımlılık türü eklemesiyle birlikte bu alanda çalışmaların yapılmasını da gerekli kılmıştır ve bu alanda yetişmiş uzmanlara ihtiyaç oluşmuştur. Toplumun bilinçlenmesi ve bağımlılığın önüne geçmek amacıyla yetkin uzmanlar eğitimler vermelidirler. Akıllı telefon bağımlılığının nedenleri ön plana alınarak bağımlılığın engellenebilirlik düzeyi ve yöntemleri insanlara sunulmalı ve insanlar bilinçlendirilmelidir. İnsanların arasındaki etkileşimlerin azalmasıyla bireyler boşluk duygusundan kaçmak amacıyla akıllı telefon kullanımına daha çok yönelmektedir. Uzmanlar bu konu hakkında bireylerin farkındalık kazanmasında destek olabilirler.

Örneklem gruplarında cinsiyet dağılımının eşit veya birbirine çok yakın olması araştırmadaki cinsiyet sonuçlarının doğruluğunu kanıtlama konusunda daha sağlıklı verilerin ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Liselerde, üniversitelerde kültür merkezlerinde bu konu ile ilgili farkındalık seminerleri ya da eğitimleri gerçekleştirilebilir. Televizyonlarda kamu spotu olarak bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Günümüzde akıllı telefon kullanımının denetlenebilmesine ve azaltılmasına yönelik uygulamalar da kurulmuştur. Bu uygulamalarla bireylerin akıllı telefondaki geçirdikleri süre kısıtlanabilir, zararlı erişimlere ulaşmaları engellenebilir. Ayrıca aileler

tarafından kullanılarak çocuğun akıllı telefon kullanımı denetlenebilir. Bu uygulamaların sayısı ve kalitesi artırılabilir, ilerleyen çalışmalarda bu uygulamalar ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenip literatüre katkı sağlanabilir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ALPER Yusuf, **Depresyonun Psikodinamiği**, Ege Psikiyatri Yayınları, İzmir, 2002.
- BERANUY Marta , **Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders**, Academic Press, San Diego, 2013.
- BECK Aaron T., RUSH John, SHAW Brian and EMERY Gary, **Cognitive therapy of depression**, The Guilford Press, New York, 1987.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition)**, American Psychiatric Association, Washington, 1980.
- FRİSCH Michael B., **Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy**, John Wiley & Sons, New Jersey, 2006.
- GODLİB Ian and HAMMEN Constance, **Biological Aspects of Depression**, Guilford Press, New York, 2002.
- GÜLEÇ Cengiz, **Psikiyatri'nin ABC'si**, 2. Baskı. Say Yayınları, İstanbul, 2009.
- IŞIK Elif, **Depresyon ve Bipolar Bozukluklar Bozukluklar**, Görsel Sanatlar Matbaacılık, Ankara, 2003.
- KÖROĞLU Ertuğrul, **DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı**, Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık, Ankara, 2013.
- KÖROĞLU Ertuğrul ve GÜLEÇ Cengiz, **Psikiyatri Temel Kitabı**, HBY Yayıncılık, Ankara, 2007.
- KÖKNEL Özcan, **Bağımlılık 'Alkol ve Madde Bağımlılığı**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998.
- MİLLON Theodore, **Theories of personality and psychopatology**, New york, 1983.
- MURDOCK Nancy L., **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**, Nobel Akademi Yayınları, Ankara, 2016.
- ÖNER Necla, **Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler**, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul, 2006.
- ÖNEŞ Avni, **Sigmund Freud Psikanaliz Üzerine**, Say Yayınları, İstanbul, 1994.

- ÖZCAN Köknel, **Depresyon: Ruhsal Çöküntü**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul,2005.
- ÖZTÜRK Orhan ve ULUŞAHİN Aylin, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara,2008.
- RİCKMAN John, **A General Selection From the Works of Sigmund Freud**, Doubleday New York, 1957.
- SELİGMAN Martin E.P., **Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Geliştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması**, Hyb Yayıncılık, Ankara, 2007.
- SHAPIRO Patricia, **Çocukluk ve İlk Gençlik Depresyonu**, Papirus Yayıncılık, İstanbul,1997.
- TAN Oğuz ve EROL Zehra, **Depresyon**, Np Grup Yayınları , İstanbul, 2008.
- VEENHOVEN Ruut vd., **A comparative Study of Satisfaction with Life in Europe**, Eotvos University Press, Budapest, 1996.
- YALOM Irvin D., **Existential Psychotherapy**, Basic Book, New York, 1980.

MAKALELER VE DERGİLER

- AKAR Haluk, Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi, **Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, 1992, 5(1-3), s.37-40.
- ALBAYRAK Selvinaz ve BALCI Serap, Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi, **Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi**,2014, Cilt:11: s.30-37.
- BECK Aaron, ROBERT Steer and CARBİN Margery, Psychometric Properties of The Beck Depression Inventory: Twenty-Five Years of Evaluation, **Clinical Psychology Review**, 1988, 8.1, s.77-100.
- BECK Aaron and WEİSHAAR Marjorie, Cognitive Therapy, **Current psychotherapies**, 2005, 7, s.238-268.
- BEDİR Emel, Sigara Bağımlılığının Derinlemesine Analizi, **Addicta:The Turkish Journal on Addictions**, 2016, (3),s. 476-479 .
- BEKAR ÖZEN Ebru, Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı Olan Hemşireler ve Hemşirelik Hizmetleri Yönetiminin Yaklaşımı: Bir Literatür İncelemesi, **Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi**, 2014, Cilt:1, s.43-47.

- BRAGAZZİ Nicola Luigi and PUENTE Giovanna Del, A proposal for including nomophobia in the new DSM-V, ***Psychology Research and Behavior Management***, 2014 ,7, s. 155-160.
- CHOW Henry, Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city:a multivariate analysis, ***Social Indicators Research***,2005,70,s.139-150.
- DEMİRCİ Kadir, ORHAN Hikmet, DEMİRDAŞ ARİF,AKPINAR Abdullah ve SERT Havva, Validity and Reliability of The Turkish Version of The Smartphone Addiction Scale in a Younger Population, ***Klinik Psikofarmakoloji Bülteni***, 24(3), 2014, s.228.
- DİENER Ed, *Subjective Well-Being*, ***Psychological Buletin***,1984, 95 (3), s.542-575.
- DİENER Ed, SUH Eunkook, LUCAS Richard and SMİTH Heidi, Subjective well-being: Three decades of progress, ***Psychological Bulletin***,1999, 125 (2), s. 276-303.
- DİKMEN Ahmet Alpay, İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi, ***Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi***,1995, Cilt: 50, No:3-4,s.115-140.
- DOĞAN Birol ve MORALI Süleyman, Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıklarıyla İncelenmesi, ***Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi***,1999, Cilt: 3,Sayı: 1, s. 16-27.
- GOODMAN Aviel, Addiction: definition and implications, ***British Journal of Addiction***, 1990,85 s.1403-1408.
- GORAHY Martin, LEWİS Christopher, SCHUMAKER J., DUZE M., THOKOZİLE Sibiya and BOATENG Akuamoah, Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students. ***Journal of Social Behavior and Personality***,2000, 15,s.569-580.
- GRANT Jon, POTENZA Marc, WEİNSTEİN Aviv and GORELİCK David, Introduction to Behavioral Addictions, ***Am J Drug Alcohol Abuse***, 2010, 36(5): 233–241.

- GRIFFIN Sharon, LARSEN Randy, EMMONS Robert and DIENER Ed, The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, s.71-75.
- GRIFFITHS Mark, Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence, *Cyber Psychology and Behavior*, , 2000, 3(2), s.211-219.
- GÜNDOĞAR Duru, GÜL Songül, USKUN Ersin, DEMİRCİ Serpil ve Keçeci Diljin, Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, *Klinik Psikiyatri*, 2007, 10, s. 14-27.
- HİSLİ Nesrin, Beck Depresyon Ölçeği'nin Bir Türk Örneğinde Geçerlilik ve Güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 1988, 6, s.118-122.
- HUPRICH Steven and FINE Mark, A diagnosis under consideration Self-defeating and depressive personality disorders: Current status and clinical issues, *Journal of Contemp Psychother*, 1997, 27(4), s. 303-322.
- KABA İlker, GÜÇ Kadir ve EROL Murat, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, 18(1), s. 1-14.
- KALBA Kas The Adoption of Mobile Phones in Emerging Markets: Global Diffusion and the Rural Challenge, *International Journal of Communication*, 2008, (2) , pp.631-661.
- KIMTER Nurten, Gençlikte Din ve Depresyon, Üniversiteli Gençler Üzerinde Amprik Bir Araştırma, *Ekev Akedemi Dergisi*, 2014, 18. Sayı, 60, s.233-260.
- KUYUCU Mihalis, Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon(Kolik)" Üniversite Gençliği, *Global Media Journal TR Edition*, 2017, 7(14).
- KWON Min, LEE Joon-yeop, WON Wang-youn, PARK Jae-woo, MIN Jung-ah, HAHN Changtae, GU Xinyu, CHOI Ji-hye, KIM Dai-jin, Development and Validation of A Smartphone Addiction Scale (SAS), *PlosOne* 8.2, 2013, s.569-578.

- LANCE Charles, MALLARD Alison and MICHALOS Alex, Tests of the causal directions of global-life facet satisfaction relationships. ***Social Indicators Research***,1995, 34(1), 69-92.
- LEENA Koivusilta, Lintonen Tomi and Rimpelä Arja, Intensity of Mobile Phone Use and Health Compromising Behaviours How Is Information and Communication Technology Connected To Health-Related Lifestyle In Adolescence, ***Journal of Adolescence***, , 2005, 28.1, pp.25-37.
- LİN Yu-Hsuan, CHIANG Chih-lin, LİN Po-hsien, Chang Li-ren, KO Chih-hung, LEE Yang-han and LİN Sheng-hsuan, Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction, ***Plos One***, 2016,11(11),s.1-11.
- LİN Yu-Hsuan, CHANG Li-ren, TSENG Hsien-wei, KUO Terry, CHEN Sue-huei and LEE Yang-han, Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory, ***Plos One***, 2014,9 (6),s.98-112.
- LU Luo, LİN Yuyi,SHIH Jianbin and JU L., Personal and Environmental Correlates of Happiness, , ***Personality and Individual Differences***,1997, 23(3), s. 453-462.
- MYERS David G. And DIENER Ed, Who Is Happy?, ***American Psychological Society***, 1995,6(1), s. 10-19.
- OTLU Mete B., *Üniversite öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin ve Ailevi İşlevleri*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Örneği, ***Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi***, 2008, 23, s.30-35 .
- ÖZKOÇAK Yelda, Türkiye’de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar, ***Global Media Journal TR Edition***, 2016, 6 (12), s.106-130.
- SCHWARZ Norbert and CLORE Gearld Mood, Misattribution and Judgements of Well Being: Informative and Directive Functions of Affective States, ***Journal of Personality and Social Psychology***, 1983, 45(3), s.513-523.
- SELİGMAN Martin and PETERSON Christoper, *Causal explanations as a risk factor for depression*, Theory and evidence, ***Psychological review***, 1984, 91.3, s.347.

- SHİN Doh Chull and JOHNSON D.M., Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life, ***Social Indicators Research***, 1978,5(1-4), s. 475-492.
- STEWART Robert A.C Satisfaction in stages of the life cycle, levels of general happiness and frequency of peak experience, ***Social Behavior and Personality: An International Journal***, 1976,4(1), 105-108.
- TÜMKAYA Songül, ÇELİK Metehan ve AYBEK Birsal, Lise Öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi, ***Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, 2011, Cilt 20, Sayı 2 s.77-94.
- UZBAY İ. Tayfun, Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler, ***Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi***, 2009, 4.4, s.5-14.
- UZBAY İ. Tayfun, Madde Bağımlılığı, ***Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi***, 2009 Sayı :21-22.
- YALÇINSOY Ayhan, Yaşam Doyumu, Kaygı ve Motivasyon İlişkisi ile İlgili Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Araştırma: Dicle Üniversitesi Örneği, ***Kesit Akademi Dergisi***, 2017, 10, s.422-434.
- YILDIRIM Çağla, SUMUER Evren, ADNAN Müge ve YILDIRIM Soner, A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students, ***Information Development***, 2015 , 32(5), s. 1322-1331.
- YILDIRIM Soner, GEZGİN Deniz ve ŞAHİN Yusuf Levent, Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi, ***Eğitim Teknolojisi Kurum ve Uygulama***,2017,7(1), s. 1-15.
- YOLOĞLU Saim, KARLIDAĞ Rıfat ve ÜNAL Süheyla, Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile ilişkisi, ***Klinik Psikiyatri***, 2001,4, s.113-118.
- YUSUFOĞLU Ömer Şükrü, Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir

Araştırma, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2017, 6(5), s.2414-2434.

TEZLER

DERİCİ TOPRAK Hilal, Evli Çiftlerde Facebook ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul,2018 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜMÜŞ Hülya, Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum Üniversitesi, Erzurum,2006 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜMÜŞ Abdurrahman, , Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Depresyon Durumlarının Değerlendirilmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2018 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

SARIÇİÇEK Melek, Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Biçimleriyle İlişkisi: Tunceli İli Örneği Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

SOYDAN Zeynep Merve, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

SÜLER Melek, Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2016 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

YETİM Ünsal, Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 1991 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

YILDIZ M. Ali, Sokakta Çalışan ve Çalışmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya,2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

YÜCELEN Ece, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul,2016 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

İNTERNET KAYNAKLARI

Acıbadem Fulya Bağımlılık Merkezi İnternet Sayfası, <https://www.acibadem.com.tr/bagimlilikmerkezi/davranissal-bagimliliklar/> , (Erişim Tarihi:16.02.2019).

Star Gazetesi İnternet Sayfası, <https://www.star.com.tr/cumartesi/dunyanin-yeni-hukumdari-akilli-cihazlar-haber-1304976/> , (Erişim Tarihi:18.02.2019).

Teknokolıklar İnternet Sitesi , <https://teknokoliker.com/2013/12/telefon-icadi-ve-gecmisten-gunumuze-telefonun-gelisimi.html> ,(Erişim Tarihi:18.02.2019)

Türk Dil Kurumu İnternet Sayfası, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelime=31452, (Erişim Tarihi:06.02.2019).

Türkiye İstatistik Kurumu İnternet Sitesi, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24646> , (Erişim Tarihi:18.02.2019)

We Are Social İnternet sayfası, <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview> (Erişim Tarihi:20.01.2019)

We Are Social İnternet sayfası, <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018> (Erişim Tarihi:20.01.2019)

EKLER

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- 1) Cinsiyet: Erkek Kadın
- 2) Yaş:
- 3) Üniversitede sınıfınız
 Hazırlık 1.sınıf 2.sınıf 3.sınıf 4.sınıf Yüksek Lisans
- 4) Sosyo-ekonomik durum: Kendi gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
 Çok yetersiz Yetersiz Orta İyi Çok İyi
- 5) Gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz? Çalışıyor Çalışmıyor
- 6) Ailede kaçınıcı çocuksunuz?
 İlk çocuk Ortanca En Küçük
- 7) Kaç kardeşsiniz?
 Tek Çocuk 2 kardeşiz 3 kardeşiz 4 ve üzeri kardeşiz
- 8) Medeni durumunuz nedir?
 Bekar Evli Boşanmış Dul Ayrı yaşıyor
- 9) Kiminle yaşıyorsunuz ?
 Yalnız Aile Aile dışı kişilerle Yurt Diğer
- 10) Hiç intihar girişiminde bulundunuz mu?
 Hayır Evet
- 11) Sigara kullanıyor musunuz?
 Hayır Evet
- 12) Alkol kullanıyor musunuz?
 Hayır Evet

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için teşekkürler.

1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

- (1) Gelecek için karamsarım.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

- (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4 (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

- (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- (3) Her şeyden sıkılıyorum.

5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.

- (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6 (0) Kendimden memnunum.

- (1) Kendimden pek memnun değilim.
- (2) Kendime kızgınım.
- (3) Kendimden nefrete ediyorum.

7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

- (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
- (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
- (3) Her şeyi yanlış yapıyor muyum gibi geliyor ve hep kendimde kabahat buluyorum.

8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.

- (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
- (2) Kendimi öldürmek isterdim.
- (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.

- (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- (2) Çoğu zaman ağlıyorum.

(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.

10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.

(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.

(2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.

(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.

11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.

(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.

(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.

(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.

12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.

(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.

(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

13 (0) Her zamankinden farklı görüdüğümü sanmıyorum.

(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.

(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.

(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.

(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.

(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.

(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

15 (0) Uykum her zamanki gibi.

(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.

(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.

(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.

(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.

(2) Her şey beni yoruyor.

(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

17 (0) İştahım her zamanki gibi.

(1) Eskisinden daha iştahsızım.

(2) İştahım çok azaldı.

(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.

18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.

(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.

(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.

(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.

19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.

(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.

- (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka Şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Saęlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir Őey dűŐünemiyorum.

20 (0) Sekse karşı ilğimde herhangi bir değişiklik yok.

- (1) Eskisine oranla sekse ilğim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.

21 (0) Cezalandırılması gereken Őeyler yapığımı sanmıyorum.

- (1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi dűŐünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuŐum gibi geliyor.



YAŞAM DOYUMU ENVANTERİ

Sevgili katılımcılar,		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.						
1	Hayatımdan memmunum.					
2	Hayat şartlarım mükemmel.					
3	Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.					
4	Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.					
5	İyi bir hayatım var.					
6	Hayatta keşkelerim çoktur.					
7	Ailemle vakit geçirmeyi severim.					
8	Yeterince arkadaşım var.					
9	İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.					
10	Arkadaşlarım bana iyi davranır.					
11	Arkadaşlarımdan memmunum.					
12	Eğlenceli birisiyim.					
13	Kendimi seviyorum.					
14	İyi bir insanım.					
15	Kendimi başarılı bulurum.					
16	Mahallemden memmunum.					
17	Komşularımdan memmunum.					
18	Yaşadığım yerde yapabilecek eğlenceli birçok aktivite var.					
19	İşimden / Okulumdan memmunum.					
20	İşe / Okula gitmek için sabırsızlanırım.					
21	Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.					

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ							
		Kesinlikle Hayır	Hayır	Kısmen Hayır	Kısmen Evet	Evet	Kesinlikle Evet
1	Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum.						
2	Akıllı telefon kullanım sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya ders çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum.						
3	Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum.						
4	Akıllı telefon kullanırken bileklerimde ve boynumun arkasında ağrı hissediyorum.						
5	Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum kendimi yorgun hissediyorum.						
6	Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum.						
7	Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum.						
8	Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum.						
9	Akıllı telefon ile stresten kurtulmak mümkündür.						
10	Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur.						
11	Akıllı telefonum olmazsa hayatım bomboş olur.						
12	Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum.						
13	Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir.						
14	Akıllı telefonumun olmamasına dayanmam.						
15	Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum.						
16	Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefonum var.						
17	Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilese bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem.						
18	Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir.						
19	Tuvalete acilen gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım.						

20	Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur.						
21	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum.						
22	Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verebilir.						
23	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum.						
24	İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim.						
25	Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağlara uyanır uyanmaz kontrol ederim.						
26	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum.						
27	Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim.						
28	Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez.						
29	Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum.						
30	Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı duyuyorum.						
31	Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her seferinde başarısız oldum.						
32	Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum.						
33	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylüyorlar.						