

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi
Nisa Nur MARAŞ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Sümeyye DERİN

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Nisa Nur Maraş
TEZİN DİLİ : Türkçe
TEZİN ADI : Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
ENSTİTÜ : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
ANABİLİM DALI : Psikoloji
TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ : 26.07.2021
SAYFA SAYISI : 108
TEZ DANIŞMANLARI : Dr. Öğr. Üyesi Sümeyye DERİN
DİZİN TERİMLERİ : Üniversite öğrencileri, psikolojik dayanıklılık, akıllı telefon bağımlılığı
Bu araştırmanın amacı psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığının incelenmesidir. İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 571 öğrenci (352 kadın, 219 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu elverişli örnekleme yönetemi ile belirlenmiştir. Veriler; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu, ile toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi, SPSS 21.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Veriler, iki yönlü varyans analiziyle çözümlenmiştir.
TÜRKÇE ÖZET : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Entitüsüne
DAĞITIM LİSTESİ : 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Nisa Nur MARAŞ

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi
Nisa NUR MARAŞ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Sümeyye DERİN

İstanbul – 2021

BEYAN

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

Nisa Nur MARAŞ

...../...../2021



JÜRİ ÜYELERİ KABUL VE ONAY FORMU
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nisa Nur MARAŞ'ın Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Sümeyye DERİN

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Filiz Şükrü GÜRBÜZ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../.../2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığının incelenmesidir. İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 571 öğrenci (352 kadın, 219 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu elverişli örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Veriler; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu, ile toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi, SPSS 21.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Veriler, iki yönlü varyans analiziyle çözümlenmiştir.

Psikolojik dayanıklılığı düşük düzeyde olanların yüksek düzeyde olanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır. Kadınların erkeklere göre; ailesiyle yaşayanların barınma yerini yalnız/öğrenci evi/diğer olarak bildirenlere göre; başarısız/çok başarısız olduğunu bildiren katılımcıların başarılı/çok başarılı, olduğunu bildirenlere göre; 7-12 yıl arasında telefon kullandığını bildiren katılımcıların 1-6 yıl arasında telefon kullandığını bildiren katılımcılara göre; günlük 7 saat ve üzerinde veya 4-6 saat arasında akıllı telefon kullandığını bildiren katılımcıların günlük 1-3 saat arasında akıllı telefon kullandığını bildirenlere göre; aylık 16 GB ve üzerinde internet kullandığını bildiren katılımcıların 1-9 GB arasında internet kullandığını bildirenlere göre; akıllı telefonu sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan katılımcıların, akıllı telefonu insanlarla iletişime geçmek, eğlenmek veya araştırma yapmak/online derslere katılmak amacıyla kullanan katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır ($p<.05$).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kadınların orta ve düşük olanlara göre; psikolojik dayanıklılığı orta düzeyde olan erkeklerin düşük düzeyde olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısı beş ve

altında olanların yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısı daha fazla olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Anne eğitim düzeyi ilköğretim ya da daha altında olan ve psikolojik dayanıklılığı orta düzeyde olanların psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlara göre; annesinin eğitim düzeyi ortaöğretim olan psikolojik dayanıklılığı düşük olanların, psikolojik dayanıklılığı orta ve yüksek olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Baba eğitim düzeyi ilköğretim ya da daha altında olan ve psikolojik dayanıklılığı orta düzeyde olanların psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlardan; psikolojik dayanıklılığı düşük düzeyde olanların yüksek olanlardan; babası yükseköğretim mezunu olup psikolojik dayanıklılığı düşük olanların yüksek olanlardan daha fazla akıllı telefon bağımlılığına sahip oldukları saptanmıştır ($p<.05$).

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, psikolojik dayanıklılık, akıllı telefon bağımlılığı.

SUMMARY

The aim of this study is to examine whether there is a significant difference between the smartphone addiction levels of university students with different psychological resilience levels according to some variables. The sample of this study in the relational survey model consists of 571 university students (352 female, 219 male). The study group of the research was determined by the convenient sampling method. Data; it was collected with Smartphone Addiction Scale-Short Form, Adult Resilience Scale and Personal Information Form. Statistical analysis of the data was made using the SPSS 21.0 package program. The data were analyzed by two-way analysis of variance.

It has been determined that those with low psychological resilience have more smartphone addiction than those with a high level of psychological resilience. Women compared to men; According to those who report the place of residence of those living with their families as single/student house/other; According to the participants who reported that they were unsuccessful/very unsuccessful, they were successful/very successful; According to the participants who stated that they used the phone between 7-12 years, compared to the participants who stated that they used the phone between 1-6 years; According to the participants who reported that they use a smartphone for 7 hours or more or 4-6 hours a day, compared to those who reported that they use a smartphone between 1-3 hours a day; According to the participants who reported that they use 16 GB or more of internet per month, compared to those who reported that they use 1-9 GB of internet; It was determined that the participants who use the smartphone to follow social media have more smartphone addiction than the participants who use the smartphone to communicate with people, have fun or do research/participate in online classes ($p < .05$).

Compared to women with medium and low psychological resilience; It was determined that the level of smartphone addiction was lower in men with moderate psychological resilience than those with low levels ($p < .05$). It was found that the level of smartphone addiction was higher in those with low psychological resilience and the number of close friends interviewed face-to-face with five or less than those with higher number of close friends interviewed face-to-face ($p < .05$). Compared to those with high psychological resilience, those whose mother's education level is at primary school or below and whose psychological resilience is moderate; it was determined that the level of smartphone addiction was higher in those with low

psychological resilience whose mothers had a secondary education level than those with medium and high resilience ($p < .05$). Among those with high psychological resilience; those with a low level of psychological resilience than those with a high level of resilience; It was determined that those whose fathers were graduates of higher education and those with low psychological resilience had more smartphone addiction than those with high resilience ($p < .05$).

Keywords: University students, resilience, smartphone addiction.



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ANA HATLARI

1.1 Araştırmanın Temel Problemi.....	6
1.1.1 Araştırmanın Alt Problemleri.....	6
1.2 Araştırmanın Amacı	7
1.3 Araştırmanın Önemi.....	7
1.4 Araştırmanın Sayıtları.....	8
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6 Tanımlar	9

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Psikolojik Dayanıklılık	10
2.1.1 Risk Faktörleri.....	11
2.1.2 Koruyucu Faktörler	13
2.1.3 Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Yaklaşımlar.....	14
2.1.3.1 Meta Kuram	14
2.1.3.2 Kabosa'nın Varoluşçu Kişilik Teorisi	14
2.1.4 Psikolojik Dayanıklılığı Arttırmaya Yönelik Müdahaleler	16
2.1.5 Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar.....	17
2.2 Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı	19
2.2.1 Bağımlılık.....	19
2.2.2 Davranışsal Bağımlılık	20
2.2.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	20
2.2.4 Akıllı Telefon Bağımlılığının Sonuçları.....	23
2.2.4.1 Fiziksel Sonuçları.....	23
2.2.4.2 Psikolojik Sonuçları	24
2.2.4.3 Akıllı Telefon Bağımlılığının İlişkili Olduğu Diğer Sonuçlar.....	25
2.2.5 Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	26
2.2.6 Akıllı Telefon Bağımlılığını Azaltmada ve Önlemede Kullanılan Yaklaşımlar	27
2.2.7 Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli	32
3.2 Çalışma Grubu	32
3.3 Veri Toplama Araçları	34
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	34
3.3.2 Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği- Kısa Form (ATBÖ-KF).....	35
3.3.3 Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	35

3.4 Veri Toplama Araçlarının Uygulanması.....	36
3.5 Verilerin Analizi.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Profili.....	37
4.2 Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Çeşitli Sosyodemografik Değişkenlere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri	38

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyet Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	49
5.2 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Yakın Arkadaş Sayısı Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	51
5.3 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	53
5.4 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Öğrencilerin Barınma Yeri Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	54
5.5 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Öğrencilerin Öğrenim Gördüğü Program Alanı Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu.....	56
5.6 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Başarı Durumu Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	56
5.7 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Aylık Gelir Durumu Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu.....	57
5.8 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Akıllı Telefon Kullanımı Süresi Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	58
5.9 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Mobil İnternet Erişimi Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	60
5.10 Üniversite öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Akıllı Telefonda Geçirilen Süre Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	60
5.11 Üniversite öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Akıllı Telefonda Yapılan Etkinlikler Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu	63
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
KAYNAKLAR	69
EKLER.....	85

KISALTMALAR

ATB	:	Akıllı Telefon Bağımlılığı
ATBÖ-KF	:	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form
COVID-19	:	Koronavirüs Hastalığı 2019
DSM-5	:	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
ICD-11	:	Uluslararası Hastalık Sınıflandırması 11. Revizyon
OKB	:	Obsesif-Kompulsif Bozukluk
SPSS	:	Sosyal Bilimler İstatistik Paketi
TSSB	:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
YPDÖ	:	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Bireysel Özellikleri.....	32
Tablo 2. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Profili	37
Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri.....	38
Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Yüz Yüze Görüşülen Yakın Arkadaş Sayısına Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri	39
Tablo 5. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Anne Eğitim Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri	40
Tablo 6. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Anne Eğitim Düzeyine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri	41
Tablo 7. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Barınma Yerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri.....	42
Tablo 8. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Program Alanlarına Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri	42
Tablo 9. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Başarı Durumuna Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri	43
Tablo 10. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Aylık Gelir Durumuna Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri	44
Tablo 11. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri	44
Tablo 12. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Günlük Telefonda Geçirilen Süreye Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri.....	45

Tablo 13. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Aylık İnternet Kullanım Miktarına Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri46

Tablo 14. Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Akıllı Telefonu Kullanırken En Çok Zaman Geçirilen Faaliyet Türüne Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri.....47



EKLER LİSTESİ

Ek A. Etik Kurul Onay Formu

Ek B. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek C. Kişisel Bilgi Formu

Ek Ç. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form

Ek D. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form İzin Belgesi

Ek E. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Ek F. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İzin Belgesi

ÖN SÖZ

Öncelikle tez yazım aşamasının her bölümünde olumlu, hoşgörülü ve yapıcı tavırlarıyla beni destekleyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Sümeyye DERİN hocama şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca tez yazım sürecinde beni hep destekleyen arkadaşlarım; Aşmin IŞIK'a, Sude TÜZÜNER'e, Yücel ŞAVKLI'ya çok teşekkür ediyorum.

Son olarak beni akademik hayata teşvik eden, hayatımın her döneminde yanımda olan ve maddi ve manevi desteğini esirgemeyen yıkılmaz kalem değerli aileme sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatıma kattığı anlam ve önem için minnettarım:

Biricik yeğenim Mehmet İnanç MARAŞ'a...

GİRİŞ

Bir iletişim aracı olarak kullanılan telefonlar internet erişimi ve uygulama özelliklerinin eklenmesiyle klasik telefonlardan ayrılarak “akıllı telefon” olarak tanımlanmıştır. Yirmi birinci yüzyılda yaşanan teknolojik gelişmeler doğrultusunda akıllı telefon kullanım oranlarında önemli bir artışın meydana gelmesi WhatsApp, Facebook, Twitter ve Skype gibi web tabanlı uygulamalarla akıllı telefonlar üzerinden internete erişimi kolaylaştırmıştır. Dünya verilerinin tümünü içeren We Are Social 2020 Türkiye raporunda akıllı telefon kullanım oranının %89, telefon aracılığı ile internete bağlanma oranının %92 olduğu kayıtlara geçilirken internette geçirilen zamanın günde ortalama yedi saat yirmi dokuz dakika olduğu belirtilmiştir. Ayrıca aynı raporda Nisan 2019-Ocak 2020 tarihlerinde telefon kullanıcı sayısının 2.6 milyon arttığı rapor edilmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2020) verilerine göre hanelerde akıllı telefon bulundurma oranı %99.4 olduğu belirlenmiştir. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK, 2020) raporlarında telefon abonelik sayısı 81.8 milyon, telefon kullanım yaygınlığı oranı ise %98.4 olarak belirtilmiştir. Bu oranla Avrupa ülkeleri içerisinde Türkiye 15. sırada yer alırken; telefonların aylık ortalama 488 dakika kullanımı ile yine Avrupa ülkeleri içerisinde birinci sırada yer almaktadır.

Günümüzde akıllı telefonların kullanımı, erişim kolaylığı konforu sayesinde adeta bilgisayarların yerine geçmiştir. Akıllı telefonlar aracılığıyla zaman ve mekan fark etmeksizin e-ortamlara, çevrim içi oyun uygulamalarına dizi, film, belgesel gibi dijital eğlence platformlarına erişim oldukça kolaylaşmıştır. Bu kolaylık zaman zaman bireyin yaşamındaki olumsuz olaylardan kaçmak için sanal ortamlara sığınması, cihazla geçirilen zamana karşı tolerans geliştirmesi gibi cihazı kontrolsüz ve aşırı kullanımına yol açabilir. Bu şekilde kontrolsüz akıllı telefon kullanımının tekrarlanarak devam etmesi davranışsal bağımlılık türleri arasında yer alan akıllı telefon bağımlılığını beraberinde getirebilmektedir (Yaran, 2020).

Uzgören, Şengür ve Yiğit (2013) farklı yaş grupları arasında akıllı telefonları en çok kullanan grubun üniversite öğrencileri olduğunu belirtmiştir. Bisvas, Roy ve Roy (2020) tarafından, Covid-19 süresince Bangladeş'te üniversite öğrencilerinin mobil öğrenmeye ilişkin algılarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada,

öğrencilerin %42.8'inin günde 1-3 saat, %30.3'ünün ise günde 4-5 saat akıllı telefon kullandıkları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, Aljooma ve diğerleri (2016) tarafından üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığını ve ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, öğrencilerin %48'inin akıllı telefon bağımlısı olduğu ortaya konmuştur. Buna ek olarak çalışmada dört saatten daha uzun süre akıllı telefon kullanan katılımcıların bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Aljooma vd., 2016).

Genç yetişkinlik dönemi, 18-30 yaş grubunu kapsar ve ortalama üniversiteye başlama yaşı olarak kabul edilebilir. Bu dönem fiziksel ve psikolojik olarak tüm yeteneklerini ve kendini gerçekleştirme ve geliştirme becerisini kullanabilecek olgunluğa eriştiği kabul edilen bireyleri kapsar (Erikson, 1984; Gençtan, 2016; Robins vd., 2001). Genel olarak bu dönem, değişen beklentilere ve sorumluluklara uyum sağlama sürecini içerir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler çevrelerindeki insanları ve olayları anlarlar, başkalarıyla güven ve yakın ilişkiler kurarlar ve kurdukları ilişkilerin sorumluluğunu alırlar (Erikson, 1984; Gençtan, 2016; Robins vd., 2001). Yetişkinliğin ortak unsurları; yakınlık kurma, sevme, sevilme, cinsel tepki verme, fedakarlık yapma ve arkadaş olma durumları olarak belirtilir (Gençtan, 2016).

Genç yetişkinlik dönemindeki görevlerden biri "uygun davranış"tır. Uygun davranış standardı; bireylerin kendileri ve başkaları hakkında daha sağlıklı kararlar alabilmek için uygun davranışlar sergileme yeteneğini ifade eder. Genç yetişkinlikteki bir başka görev de bağımsızlıktır. Bağımsızlık; gönüllü olarak iş yapmak, çalışmak ve sorumluluk almaktır (Güneş, 1996; akt. Seçer, 2021). Günümüzde genç yetişkinlik olarak belirtilen bu gelişim çağı; psiko-sosyal gelişim teorisinde arkadaşlık kazanmaya karşı yalnız kalma (Erikson, 1984), Kohlberg tarafından ise ahlaki gelişim teorisinde sosyal nizam dönemi olarak belirtilmiştir ve bireyin yaşamını etkileyen önemli bir gelişim dönemi olarak nitelendirilir. Bu dönemlerdeki bireylerin yakın ilişkilerine verdiği değer artar. Yakın ilişkilerinin devamını sağlamada kullanılan bir araç olarak akıllı telefonların kullanımı bu yaş grubundaki bireyler açısından önem taşır (Çırak, 2021). Akıllı telefonu en çok kullanan ve akıllı telefon kullanımına bağlı problem davranışların en fazla geliştiği gruplardan biri olan üniversite öğrencileri iletişim teknolojilerine en fazla rağbet gösteren yaş grupları arasında yer almaktadır (Wang vd., 2020).

Covid-19 pandemisinde uygulanan uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin eğitiminde kullanılan mobil öğrenme yöntemleri ve yaşam alanlarının değişmesi, sokağa çıkma kısıtlamalarının ve Covid-19'un olumsuz psikolojik etkilerinden kurtulabilmek için başvurulan eğlence ve sosyalleşme uygulamaları akıllı telefon kullanımını artırmıştır. Bu durum çeşitli sorunlar açısından öğrencilerin riskli bir gruba dönüşmesine ve dolayısıyla öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığı riskinin artmasına neden olmuştur (Toquero, 2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı oldukça yüksek düzeylerde olmasına rağmen hangi faktörlerin akıllı telefon bağımlılığının gelişimini önleyebileceği konusunda yürütülen çalışmaların sayısı sınırlıdır. Tatlı'ya (2015) göre akıllı telefonların estetik tasarıma sahip olması, bireylerin sosyal kimlik oluşturmalarına olanak sağlaması bu cihazları tercih edilebilir kılmaktadır. Bu imkanları sayesinde akıllı telefonların dünyada kullanım sıklığı artmış, sürekli ve hızlı bir şekilde güncellenmeye devam etmiştir. Ayrıca akıllı telefonların kullanımı, önceleri sadece sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerde görülürken, zamanla orta ve daha düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde de görülmeye başlamıştır (Tok, 2019).

Akıllı telefonların yaşamın bir parçası olması beraberinde bir takım problemleri getirmiştir. Fizyolojik olarak göz hasarları ve uyku problemlerine (Kim ve Roh, 2016) yol açabilir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığına sahip bireylerde, uzun süre hareketsiz kalmaktan kaynaklanabilen koordinasyon bozuklukları (Lynn ve Johnson, 2018), kas (Lei vd., 2020) ve baş bölgesinde ağrı (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013) el ve el bileği hastalıkları ve boyun tutulması (Aslan ve Aylan, 2014) gibi fizyolojik hasarların ortaya çıktığı görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı, bireyleri sadece fiziksel yönden değil aynı zamanda psikolojik yönden de etkiler. Bağımlılığa sahip bireylerin ruhsal özelliklerinin ve diğer bozukluklarla ilişkilerinin ele alınması psikolojik sonuçların netleştirilmesinde önemli bir etken olarak değerlendirilir (Wang vd., 2020). Üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmaların sonuçları incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi (Elkholly, Elhabiby ve Ibrahim, 2020), depresyon, anksiyete, stres ve nörtözim (Ismail, Lei, Mohammad ve Yusoff, 2020), güvensiz bağlanma (Kim, Park ve Suh, 2020) arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca, yüksek stres düzeyi, günlük kullanım süresi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi faktörler akıllı telefon bağımlılığı açısından risk faktörleri olarak belirlenmiştir (Aljooma vd., 2016; Haug vd., 2015).

Yapılan alışmalar genellikle risk faktörlerine odaklanırken akıllı telefon bağımlılığının gelişimini önleyecek koruyucu faktörler nispeten daha az araştırılmıştır. Birçok fiziksel ve ruhsal sorunla ikişkili olan akıllı telefon bağımlılığının önlenmesinde psikolojik dayanıklılık kavramının rolünün anlaşılması önemli bilgiler sağlayabilir (Shen, 2020).

Psikolojik dayanıklılığın, olumsuzluklara ve travmatik olaylara maruz kalan bireylerde daha iyi düzeyde bir ruh sağlığıyla ilişkili olduğu (Ungar vd., 2013) ve üniversite öğrencilerinin pandemi süreci de dahil olmak çeşitli stresörlere maruz kalmaları (Naciri vd., 2020) göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli bir araştırma boşluğunu dolduracaktır.

Akıllı telefon bağımlılığının psikolojik ve fizyolojik olumsuz sonuçları göz önüne alındığında psikolojik dayanıklılık gibi koruyucu faktörlerin araştırılması oldukça önemlidir (Shen, 2020). Kişinin güçlü taraflarına odaklanarak “umut odaklı” yaklaşımıyla ön plana çıkan pozitif psikoloji ekolünün temel kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık; bireyin stresli yaşam olaylarına karşı tepki verme, dayanma ve/veya gelişme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Connor ve Davidson, 2013). Bu durumda psikolojik dayanıklılık, stresli durumlardan kaçınmak için başvurulabilen akıllı telefon kullanımının azalmasına, dolayısıyla akıllı telefon telefon bağımlılığı gelişiminin önlenmesinde koruyucu faktör görevini üstlenir (Shen, 2020).

Kaya (2019), bağımlılığın ortaya çıkma sebeplerini; psikolojik dayanıklılığın ve bağımlılığa karşı toleransın düşük olmasıyla açıklamıştır. Benzer şekilde Kore’de, azınlık hazırlık sınıfı öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığın akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir (Jin, Li, Liao, Ye ve Xu, 2017). Kim ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada riskli kullanıcı grubunda bulunan katılımcıların, kontrol grubunda bulunan katılımcılara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Ek olarak bireyin olumsuz yaşam olaylarıyla baş edebilme yeteneğinin yetersiz olmasının da bağımlılığı etkilediğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla stres yönetimini gerçekleştirmeyen kişilerin bağımlılığa yatkınlığı, psikolojik dayanıklılığın ise strese karşı tampon görevi üstlenmesi (Kabosa vd., 1982) alışmanın özellikle günümüz şartlarında önemini belirtmektedir. Mevcut alışmalar farklı öğrenim

düzeyindeki öğrencilerle, tek bir ülkede ve nispeten düşük örneklem sayılarıyla gerçekleştirildiğinden sonuçların farklı coğrafyadan katılımcılara genellenebilmesi mümkün değildir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Psikolojik dayanıklılık düzeyindeki artışın akıllı telefon bağımlılığını azaltacağı varsayılmıştır. Kısaca yapılan araştırmalardan ortaya çıkan sonuçlar, olumsuz yaşam olaylarına rağmen olgunlaşma anlamına gelen psikolojik dayanıklılığın (Connor ve Davidson, 2013), görülme sıklığı oldukça geniş olan akıllı telefon bağımlılığını araştırmada temel bir değişken olarak değerlendirilebileceğine işaret eder.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ANA HATLARI

Bu bölümde sırasıyla; araştırmanın temel problemi, araştırmanın alt problemleri, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın sayıtları, araştırmanın sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Temel Problemi

Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri açısından akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri program alanına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında akademik başarı düzeylerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında barınma yerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

7. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon

bağımlılık düzeyleri arasında ailenin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

9. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında akıllı telefonu kaç yıl kullanıldığına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

10. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında günlük akıllı telefonda geçirilen süreye göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

11. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında aylık ortalama kullanılan GB'ye göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

12. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında akıllı telefonu kullanırken en çok zaman geçirilen faaliyet türüne göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık olup olmadığının incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Dijital çağın hayatı kolaylaştırıcı etkilerinin dışında mobil yaşama alışan insanlar için teknoloji, günlük yaşamın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Dünyada olup bitenler hakkında bilgi edinmek, sosyalleşmek, oyun oynamak, alışveriş yapmak ve akademik faaliyetler için akıllı telefonlar yaygın olarak kullanılmaktadır. Günümüz koşulları göz önünde bulundurulduğunda, Covid-19 pandemisiyle birlikte değişen alışkanlıklar, özellikle üniversite öğrencilerinin yaşamını önemli ölçüde etkilemiştir. Örgün eğitimin yerini çevrim içi eğitim almış ve öğrenciler akıllı telefonla daha fazla meşgul olmaya başlamışlardır. Bu durumun günlük yaşamı olumsuz etkileyebilmesinin yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı açısından risk oluşturabileceği, dolayısıyla psikolojik sağlığa, sosyal ilişkilere, akademik başarıya zarar verebilecek potansiyeli taşıdığı belirtilir (Gümüş, 2018).

Dijital çağın hayatı kolaylaştırıcı etkilerinin dışında mobil yaşama alışan

insanlar için teknoloji, günlük yaşamın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Dünyada olup bitenler hakkında bilgi edinmek, sosyalleşmek, oyun oynamak, alışveriş yapmak ve akademik faaliyetler için akıllı telefonlar yaygın olarak kullanılmaktadır. Günümüz koşulları göz önünde bulundurulduğunda, Covid-19 pandemisiyle birlikte değişen alışkanlıklar, özellikle üniversite öğrencilerinin yaşamını önemli ölçüde etkilemiştir. Örgün eğitimin yerini çevrim içi eğitim almış ve öğrenciler akıllı telefonla daha fazla meşgul olmaya başlamışlardır. Bu durumun günlük yaşamı olumsuz etkileyebilmesinin yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı açısından risk oluşturabileceği, dolayısıyla psikolojik sağlığa, sosyal ilişkilere, akademik başarıya zarar verebilecek potansiyeli taşıdığı belirtilir (Gümüş, 2018).

Üniversite öğrencileriyle yürütülen birtakım çalışmaların sonuçları incelendiğinde, yüksek stres düzeyi, günlük kullanım süresi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi faktörler akıllı telefon bağımlılığı açısından risk faktörleri olarak belirlenmiştir (Aljooma vd., 2016; Haug vd., 2015). Psikolojik dayanıklılığın ise, olumsuzluklara ve travmatik olaylara maruz kalan bireylerde daha iyi düzeyde bir ruh sağlığıyla ilişkili olduğu (Ungar vd., 2013) ve üniversite öğrencilerinin pandemi süreci de dahil olmak çeşitli stresörlere maruz kalmaları (Naciri vd., 2020) göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler çerçevesinde incelenmesi önemli bir araştırma boşluğunu dolduracağı düşünülmektedir. Ek olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığının geliştirilmesinde yol göstereceği olabilir. Alan yazında, bazı sosyodemografik değişkenlerin ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan çalışmanın literatüre katkı sağlamasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Kullanılması planlanan ölçeklerin hedef değişkenleri ölçmesi için geçerli ve güvenilir olduğu,
2. Toplanan verilerin katılımcılar tarafından dürüstçe doldurduğu,
3. Verileri analiz etmek için kullanılan metodların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Elde edilen olan veriler, katılımcıların ölçek maddelerine verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

2. Araştırma, akıllı telefon kullanan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Dayanıklılık: Sorunlu davranışların oluşumunda adeta bir tampon görevi gören, bireyleri olumsuzluklara veya travmatik olayların etkilerine karşı bağışık hale getiren kişisel bir özellik (Connor ve Davidson, 2003). Araştırma kapsamında bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan puanlar ile belirlenmiştir. Ölçekten 111.76 ve altında alınan puanlar düşük, 111.77-128 arasındaki puanlar orta, 129 ve üzerinde alınan puanlar yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine işaret eder.

Davranışsal Bağımlılık: Davranışın anormal düzende ve sürekli meydana gelme neticesinde kişinin psikolojik, fiziksel, sosyal ve fonksiyonel denge kuramaması ve sosyal çevresine ayak uyduramaması biçiminde tanımlanabilen bir bağımlılık çeşididir (Bilge, 2012; Uğurlukol, 2017).

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Akıllı telefonun yokluğu halinde. hissedilen yoğun huzursuzluk, eksiklik ve çevrim içi olma ihtiyacıyla açıklanabilir (Çetiner, 2020). Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form'dan alınan puanlar ile belirlenmiştir. Ölçekten alınan puan 10-60 arasında değişiklik gösterir. Ölçekten alınan puanın artması, akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin artışına işaret eder.

Koruyucu Faktörler: Çocukluk döneminde yoğun risk faktörlerine maruz kalmış çoğu bireyin yetkin, şefkatli yetişkinler haline gelmesini sağlayan bir dizi süreçtir (Werner, 1993).

Risk Faktörleri: Bireyin başa çıkılamaz durumlar ile karşı karşıya kalma ihtimalini arttıran etmenlerdir (Şahin, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık ve akıllı telefon bağımlılığı kavramlarıyla ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

İnsan, hayatı boyunca olumlu ve olumsuz birçok yaşam olayı deneyimlemektedir. Örseleyici yaşam olaylarına karşı sergilenen ruhsal yapının bileşenlerinden biri ‘kendini toparlama gücü’ olarak da ifade edilen “psikolojik dayanıklılık” kavramıdır (Ağırkan ve Kağan, 2017). İngilizce karşılığı “resilience” olan ve Türkçe’de “psikolojik dayanıklılık” olarak kullanılan kavramın ulusal alan yazında farklı şekillerde de ifade edildiği görülmüştür. Dayanıklılık (Taşgın ve Çetin, 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2006), kendini toparlayabilme becerisi (Terzi, 2006) ve yılmazlık (Öğülmüş, 2001) bunlara örnek olarak verilebilir. Kaplan (1999) ‘resilience’ kavramıyla ilgili anlam karışıklığının, içeriğindeki farklı vurgulardan kaynaklandığını öne sürer. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında alandaki kavram karmaşasını en aza indirmek için 23 öğretim görevlisine uygulanan bir ön çalışma sonucunda ‘resilience’ kavramını en doğru şekilde ifade edebilmek için ‘psikolojik dayanıklılık’ kavramının kullanılması gerektiği sonucuna varılmıştır (Basım ve Çetin, 2011). Bu sebeple bu çalışmada ‘psikolojik dayanıklılık’ kavramı kullanılacaktır.

Son yılların önemli kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık, ‘stresli yaşam olaylarına karşı tepki verme, dayanma ve/veya gelişme kapasitesi ve olumsuz yaşam olaylarına rağmen ‘olgunlaşma’ olarak tanımlanır (Connor ve Davidson, 2003 s. 77). Özellikle son otuz yılda ruh sağlığı alanındaki profesyonellerin olumsuz düşünce yapılarından ziyade dayanıklılık üzerine çalıştıkları görülmüştür. Buradaki amaç, riskleri değil avantajları ve dayanıklı olmayı vurgulamaktır (Rutter, 2012).

Alan yazında psikolojik dayanıklılığa ilişkin farklı tanımlamalar mevcuttur. Hollister-Wagner, Fashee ve Jackson’a (2001) göre psikolojik dayanıklılık, olumlu olmayan koşullar altında sağlıklı bir şekilde yaşamaya ve gelişmeye devam etme yeteneğidir. Rutter’e (1987) göre ise bireyleri olumsuz yaşam olaylarından koruyan

dinamik bir psikolojik süreci ifade eder. Bir başka tanımda psikolojik dayanıklılık; yoğun stresli ve güç olaylarla başa çıkma veya maruz kalmanın üstesinden gelebilme beceresi olarak ele alınmıştır (Meredith vd., 2011).

Ruh sağlığı üzerine yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığa bu denli dikkati çekmenin amacı, dayanıklılığı nasıl daha işlevsel hale getirme üzerine yeni araştırma konularının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktır (Rutter, 2012). Çünkü aynı zamanda psikolojik dayanıklılık bireyin maruz kaldığı risk durumlarının neden olduğu olumsuz yaşam olaylarına karşı uyum sağlayabilme ve yaşamını sağlıklı sürdürebilme yeteneğidir (Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011).

Haase'ye (2004) göre psikolojik dayanıklılık karmaşık ve çok boyutlu bir kavramdır. Kaplan (1999) 'psikolojik dayanıklılık' kavramının iki temel anlayışını tanımlar; birincisi, "psikolojik dayanıklılığı bir sonuç olarak" nitelendirmek iken; ikinci bakış açısı psikolojik dayanıklılığı 'sonucun nedeni' olarak görmektir. Kısaca; psikolojik dayanıklılığın değişen koşullara uyum sağlama becerisi olarak tanımlanabileceği belirtilmiştir (Kaplan, 199; akt. Greve ve Staudinger, 2006).

Pozitif psikoloji çerçevesinde de ele alınan psikolojik dayanıklılığın sorun davranışların oluşumunda bir tampon görevi gördüğü ve bireyleri olumsuzluklara veya travmatik olayların etkilerine karşı bağışık hale getiren kişisel bir özellik olarak da tanımlandığı görülür (Connor ve Davidson, 2003). Bu tanım bireysel yaşamın yanı sıra toplumsal yaşamı da etkileyen psikolojik dayanıklılığın, hem kişiler arası ilişkileri iyileştirme yönünde hem de bireyin işlevselliğine olan olumlu etkisinden dolayı büyük önem taşıdığını vurgular (Ungar vd., 2013). Dolayısıyla bireyin psikolojik olarak dayanıklı olup olmadığını şu gerçeklerle anlamak mümkündür; bireyin karşılaştığı koşul onu zorlamaktadır ve birey bu zorlu durumla yeterli düzeyde başa çıkabilir, hatta bu durumu kendi gelişimini olumlu düzeyde etkileyecek hale getirebilir (Turgut ve Erarslan Çapan, 2017). Bu koşulların sağlanması durumunda bireyde psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek ya da gelişmiş olduğundan söz edilebilir. Özetle, psikolojik dayanıklılığın, bireyi olumsuz yaşam olaylarına karşı daha dirençli kıldığı ve sağlıklı bir yaşam için önemli bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir.

2.1.1. Risk Faktörleri

Bireyin başa çıkılmaz durumlar ile karşı karşıya kalma ihtimalini artıran etmenler olarak ifade edilen risk faktörlerini (Şahin, 2014) gözlemleyebilmek psikolojik dayanıklılığın varlığını saptayabilmek açısından önemlidir. Kronik mahrumiyet halleri gibi kalıcı bir süreç veya aniden beliren travmatik bir deneyim tehlikeli bir durum yaratabilir.

Psikolojik dayanıklılık kavramının öncülerinden olan Werner, Smith ile beraber Kauai çocukları üzerinde yapmış oldukları çalışmaya değinerek (1993); gebeliğin son dönemlerinde yahut yeni doğum zamanındaki yoğun stres, yokluk, ebeveynlerin herhangi birinde psikopatoloji varlığı ve/veya boşanma gibi ciddi risk faktörlerine maruz kalan çocukların gelişimlerine olumsuz sonuçları olan yatkınlıklarını incelemişlerdir (Werner ve Smith, 1977; Werner, 1993). Sonuç olarak bu tür yıkıcı olayları biyolojik ve psiko-sosyal risk faktörü olarak nitelendirmişlerdir

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin sosyokültürel, biyolojik, genetik ve demografik özelliklere ya da koşullara göre değişiklik gösterebilmesinin (Gizir, 2006) yanı sıra bireysel ve ailesel risk faktörleri de azımsanamaz bir öneme sahiptir (Ungar vd., 2013). Bireysel risk faktörleri arasında akademik yaşam, sağlıksız beslenme (Masten ve Reed 2002; akt. Zafer, 2016) ve düşük zekâyaya sahip olmak (Zafer, 2016) yer alırken psiko-sosyal risk faktörleri arasında ise sapkın arkadaşlıklar, madde kullanımı gibi faktörler yer almaktadır (Rutter, 2006). Yoğun stres veya zorlu durumlara maruz kalmak, geçmiş psikopatolojik öykünün varlığı ya da antisosyal kişilik eğiliminde olmak bireysel risk faktörlerine örnek olarak gösterilebilirken, aileden kaynaklı risk faktörlerine ise; boşanma, ilgisiz ebeveyn tutumu, aile içi fiziksel ya da psikolojik şiddet ve ebeveyn kaybı örnek gösterilebilir (Gizir, 2006).

Sosyal ortamın ve çevresel faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine bireyin doğum sonrası yaşam olayları da eklenebilir. Bunun sebebi; olumsuz bebeklik ve çocukluk çağı deneyimlerinden meydana gelen elverişsiz benlik içinde ısrarla var olmayı sürdürmek; farklı ortamlara ve tecrübelerle adapte olamayan, psikolojik dayanıklılığı düşük ve keyifsiz bireylerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Canan, 2020).

Sonuç olarak, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ana rahminden başlayıp ölüme kadar olan yaşamda etkilenmektedir. Özetle olumsuz çevre ve yetişme koşullarının yanı sıra kişiler arası ilişkiler, okul ortamı, ve çeşitli bağımlılıkların psikolojik dayanıklılık için risk faktörü olduğu belirtilebilir.

2.1.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık için tanımlanan koruyucu faktörler; çocukluk döneminde yoğun risk faktörlerine maruz kalmış çoğu bireyin yetkin, şefkatli yetişkinler haline gelmesini sağlayan bir dizi süreçtir (Werner, 1993 s.503). Alan yazında sıklıkla incelenen risk faktörlerinin yanı sıra yaşanan olumsuzluğa karşın bireylerin yapıcı tepkiler verebilmesini sağlayan koruyucu faktörler araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır. Risk faktörlerinin tam zıttı olan koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlığı desteklediği bildirilmektedir (Masten, 2002). Psikolojik dayanıklılık için koruyucu faktörler üç farklı kategoride ele alınır. Bunlar; bireysel faktörler, aile kaynaklı faktörler, çevresel faktörlerdir.

Akademik performans, sağlık, cinsiyet, yaş ve destekleyici sosyal çevre gibi faktörler, bireysel koruyucu faktörlere örnek olarak gösterilebilir. Aile faktörlerinin örnekleri, ebeveynlerden gelen destekleyici tutumlar ve gerçekçi beklentilerdir. Ek olarak sosyal çevreyle olumlu bir ilişki sürdürülebilmek, psikolojik dayanıklılık için koruyucu faktör olarak tanımlanır (Balcı, 2008).

Psikolojik dayanıklılığın çocukluk döneminde geliştiğine dair yapılan bir araştırmada, araştırmacılar tarafından içerisinde yöneticilerin bulunduğu bir gruba çocukluk dönemlerindeki yaşam deneyimleri ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Dayanıklılığı yüksek olan yöneticiler; çocukluk dönemine dair stresli ve yıkıcı aile yaşantılarının olduğu fakat ebeveynleri tarafından “ailenin umudu” olarak tanımlandıkları ve desteklendiklerini belirtmişlerdir (Khoshaba ve Maddi, 1999). Benzer şekilde Poole ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada olumsuz çocukluk çağı yaşam deneyiminin depresif belirtilerle güçlü bir bağı olduğunu ve olumsuz yaşam deneyimleri ile dayanıklılık arasındaki ilişkinin depresyonu yordadığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın çocukluk çağı travmalarının izlerine ve depresyona karşı bir tampon görevi gördüğü sonucuna varılmıştır.

Bir diğerkoruyucu faktör sosyal destek kaynağıdır. Sorias (1988), bireyin hayatında özel bir yere sahip olan ebeveynler, akranlar ve eşler gibi kişilerin “sosyal destek kaynakları” olduğunu ve bireye zihinsel, duygusal ya da mali destekte bulunabildiklerini, ek olarak bu desteklerin en önemli işlevinin ise stresli yaşam olaylarının ya da yaşamdaki zorlukların neden olduğu psikopatolojik hasarı dengelemek veya azaltmak olduğunu belirtmiştir (akt. Terzi, 2008). Sonuç olarak koruyucu faktörler bireysel düzeyden, ailesel, ve sosyal faktörlere doğru değişmektedir.

2.1.3. Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Yaklaşımlar

Alan yazında henüz psikolojik dayanıklılığın açıklanmasına dair kesin bir yaklaşım bulunmamaktadır. Bu sebeple en çok başvurulan Meta Kuram, Friborg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen’in Psikolojik Dayanıklılık Yaklaşımı ve Kabosa’nın Varoluşsal Kişilik Teorisi bu başlık altında açıklanacaktır.

2.1.3.1. Meta Kuram

Meta Kuram; yıkıcı yaşam olayları sonrası iyileşme sürecinde bireyin motivasyonel bir enerjiye sahip olmanın psikolojik dayanıklılığı geliştirici bir faktör olduğunu savunur. Motivasyonel enerjinin kaynağı ise; bilgelik, kendini gerçekleştirme, iyilik ve fedakarlık için çabalamak ve ruhsal ya da Tanrısal güç aracılığı ile adapte olma koşullarında ortaya çıkmaktadır. Meta Kuram’ın geliştiricisi Richardson, psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması için meditasyon, Tai Chi, yoga gibi pratiklerin uygulanmasını önermektedir (Richardson, 2002).

Meta Kuram, birçok akademik disiplinden sayısız teoriyi bünyesinde barındırır. Bu kuramsal yaklaşım, yaşam teorilerinin çoğunu bütünleştirir ve kapsar. Akademik ve profesyonel sınırları aşan dayanıklılık teorisi, yeniden bütünleşme ve büyümenin gerçekleşmesi için bir enerji gereksinimi olduğunu öne sürer. Dayanıklılık veya enerji, insan ruhundan veya bireyin kolektif bilinçaltından ve ayrıca dış sosyal, ekolojik ve ruhsal güç kaynaklarından gelir. Dayanıklılık, insanların yaşamlarında daha fazla kontrol ve düzene sahip olmaları ve ilaçlara ve dış desteğe daha az güvenmeleri için umut verebilir ve pratik yaparak öz yeterliliği artırabilir (Richardson, 2002).

2.1.3.2. Kabosa'nın Varoluşçu Kişilik Teorisi

Kabosa'nın Varoluşçu Kişilik Teorisi'ne göre psikolojik dayanıklılık; meydan okuma (challenge), kontrol (intrusive) ve kendini adama (dedication) boyutları ile ele alınır (Maddi, 2002). Meydan okuma, kontrol ve kendini adama boyutları bir bütün haline gelerek psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkmasına imkan sağlar. Bu faktörler bireylerin çevresinde olup bitenlere ve etkileşimine dair fikirlerini düzenler, daha iyisini başarmak için destekler. Bu üç boyutu gerçekleştirebilen birey psikolojik dayanıklılığı sağlamış bireydir (Maddi 1988). Kobasa'nın (1979) psikolojik dayanıklılık ile ilgili yürüttüğü bir araştırmada bir yönetici topluluğundaki bireylerin hayatının son zamanlarında yaşamış olduğu stresli olaylar ve geçirdikleri hastalıklar ele alınmıştır. Araştırmanın sonucunda yoğun stresli yaşamlara sahip olduğu halde çok az hastalanan gruptaki bireylerin; kontrol, bağlanma ve meydan okuma gibi özelliklere sahip olduğu ayrıca yaşadıkları zorlukları tehdit unsuru olarak görmekten ziyade zorlukları yaratıcılık ya da yetenek geliştirici bir faktör olarak ele almaları, kendilerini yaptıkları işlere adanmaları ve kendi kontrol mekanizmalarını kurmaları onları ortak bir paydada buluşturmuştur.

Maddi ve Khoshaba (1994) *meydan okuma boyutu* için değişebilen yaşam koşullarının hayatın doğal akışı olduğunu ve bu değişikliklerin birer tehdit değil bireylerin gelişimi için bir fırsat ya da motivasyon kaynağı olduğunu belirtirler. Bununla birlikte Maddi (2002), bu boyutun yaratıcılık değerine karşılık geldiğini belirtmiştir. Meydan okuma boyutu; bireyin değişen yaşam koşullarına kolayca uyum sağlayabilmesinin yanı sıra bu değişen yaşam koşullarını kendi lehine kullanabilme (Kobasa, 1982), karşılaşılan stresi bireysel gelişim için bir basamak görebilme (Terzi, 2008) ve krizleri yaratıcı bir şekilde çözüme kavuşturabilme becerisi (Cotu, 2002) olarak değerlendirilir.

Bağlanma boyutu, yaşamsal faaliyetlere katılma veya bağlılık duyma yeteneği olarak da nitelendirilirken, çoğunlukla bireyin kendine olan güven duygusuyla bağlantılıdır. Bireyin belirli değerlerini, hedeflerini, önceliklerini tanıması ve bireyin karar verme yeteneğini değerlendirme becerisidir (Kobasa, 1979). Bireyin kendi kendine olan bağlılığı ve yaşamına kuvvetli bir biçimde katılma duygusu, Kobasa'nın (1979) çalışmasında güçlü yaşam stresi yaşayan ve bu stres halinin

sonucunda hastalanmış kişiler ile sağlıklı kalan yöneticiler arasında en belirgin biçimde fark göstermektedir. Bağlanma boyutu yüksek bireyler, “şimdiki yaşamını” yönetebilen kişilerdir. Bağlanma boyutu aynı zamanda yaşanılmış ya da yaşanan felaket karşısında bireyin umutsuzluğa kapılmaması ve yaşama katılmak için sebepler üretebilmesi becerisini de ifade eder (Cotu, 2002). Dolayısıyla kişinin yalıtılmış bir hayattan ziyade çevresinde bulunanlara dair farkındalık kazanması ve dikkatini şimdiki zamana odaklayabilmesi psikolojik dayanıklılık için bağlanma ölçüsünün kurtarıcı role sahip olduğunu gösterir (Zafer, 2006).

Kontrol aşaması ise; bireylerin yaşanmış veya yaşanabilecek hadiseleri kontrol edebilecekleri veya etki altına alabilecekleri doktrindir (Kobasa, 1982). Ayrıca kontrol aşamasında vurgulanan gerçekleri görme becerisi, talihsiz yaşam olaylarına karşı hayatın anlamlı olduğuna dair sağlıklı yüksek inanca sahip olma ile ilişkilidir. Fakat bu boyutun ince bir çizgisi bulunur. Yaşanmış ya da yaşanabilecek olaylara karşı sağlıklı kalabilmek için gerçeğe aykırı beklentiler kurmak psikolojik dayanıklılık düzeyini azaltan bir durumdur. Stres yaratan durumun son bulacağına dair düşünce gerçeklik algısı sınırları içerisinde sağlıklıdır (Cotu, 2002).

Bireyin kontrol boyutu ne kadar gelişmiş olursa olsun eğer adanmışlık ve meydan okuma boyutu gelişmemiş olursa ve dolayısıyla üç boyut birlikte ortaya çıkmamışsa, kontrol boyutunda da bir düşüş gözlenir. Kontrol boyutunun düşük olması durumu, karşılaşılan stres karşısında içedönüklük, asabiyet ve A tipi davranış modellerinin sergilendiği bir tablo ortaya çıkarabilir (Maddi, 2002).

Yukarıda açıklanan üç boyut; hayatın anlamlı olduğuna dair duyulan yüksek inanç, gerçeği olduğu kabullenebilme ve karşılaşılan beklenmedik olayları yönetebilme becerisi olarak da açıklanabilir. Bireylerin, yaşadıkları felaketlerle serinkanlılıkla yüzleşebilmesi, umutsuzluk duygusuyla karşı karşıya geldiklerinde bile şikayet etmek yerine bu felaketlere dair anlam çıkarabilme ve çözüm üretebilen bireyler üç boyutu birlikte ortaya çıkarmayı başarabilmiş ve dolayısıyla dayanıklılık düzeyleri yüksek bireylerdir.

2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Arttırmaya Yönelik Müdahaleler

Kişinin işinde tecrübeli ve yetenekli olması, öz yeterlik, öz saygı ve iyimserlik gibi etkenlerin tümü psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasına yardımcı olan kişilik faktörleridir (Baykal, 2020). Psikolojik dayanıklılığın varoluştan gelen bir beceri

olmaması yaşam boyunca geliştirilebileceğinin bir işareti olarak değerlendirilebilir.

İyi bir akademik eğitim, yeterli derecede topluma sunulan hizmetler, kültürel faktörler, maneviyatın yüksek olması, sağlıklı bir toplum içinde yer almak (Baykal, 2020), sosyal çevre ile pozitif ilişkiler sürdürmek, düzene uyum sağlamada titiz ve hevesli olmak (Kılıç, 2014) gibi durumların psikolojik dayanıklılığı arttırmada etkili faktörler olduğu ifade edilir. Psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik deneysel araştırmalar kapsamında bazı psiko-eğitim programları gerçekleştirilmiştir.

Bilişsel davranış temelli psikolojik danışma programının, psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyine olan etkisinin araştırıldığı deneysel çalışmada 14-18 yaş arası bireyler ile ortalama iki ay süren bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Programda deney grubundaki bireylerin; benliklerine dair bilinçlendirmek, negatif düşünceler yerine pozitif düşünceler üretmeye ve istek arzularını dile getirebilmek, duygu, davranış ve fikir arasındaki farkı öğretmek, yıpratıcı yaşam olaylarıyla başa çıkabilmeleri ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık düzeylerini yükseltmek amacıyla mizahlarını yükseltmeye teşvik etmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çeşitli etkinlikler yapılmış, oyunlar oynatılmış ve bu gruptaki bireylerin kontrol grubuna göre mizah ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış olduğu belirlenmiştir (Akça Koca ve Erden 2018).

Sadece kadınların yer aldığı sekiz üniversite öğrencisiyle grup şeklinde dokuz hafta boyunca haftada bir kez gerçekleştirilen psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik sanat terapisi sonucunda ise bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yükselme olduğu ve 12 haftalık gözlem süresinde bu yükselmenin devam ettiği rapor edilmiştir (Çınar, 2019).

Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerilerini arttırmaya yönelik yapılmış olan bir başka deneysel çalışmada; sekiz haftalık bilişsel davranışçı temele dayanan psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular; müdahale edilmiş deney grubundaki bireylerde duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılık üzerinde artış olduğu yönündedir. Çalışması sonucunda bireyler, karşılaştıkları yaşam olaylarına karşı fikir ve bilişsel yaklaşımların gerçek ile ilişkisini değerlendirebilme yetisi kazanmıştır (Çınar ve Eminoğlu, 2020). Buradan hareketle, deneysel araştırmalar ışığında psikolojik dayanıklılığın sanat terapisi, bilişsel psiko-eğitim müdahaleleriyle arttırılabilir bir değişken olduğu

belirtilebilir.

2.1.5. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Bu başlıkta hem ulusal hem de uluslararası alan yazında psikolojik dayanıklılığa ilişkin yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir. Bu araştırmalar kronolojik sıraya göre ele alınmıştır.

Kim ve diğerleri (2014) tarafından Kore’de toplam 322 (108 kadın, 212 erkek) üniversite öğrencisinde depresyon, dürtüsellik ve psikolojik dayanıklılığın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi riskli kullanıcı grubu ile kontrol grubu arasında karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Buna göre, riskli kullanıcı grubunda bulunan katılımcıların, kontrol grubunda bulunan katılımcılara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır.

Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörler araştırılmış. Araştırmaya 437 (320 kadın, 117 erkek) kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarında, kadınların ve gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile sosyal çevreden alınan destek arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çin’de 499 (385 kadın, 114 erkek) üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada bireylerin stres düzeyi ile problemleri sosyal medya kullanımının psikolojik dayanıklılık düzeyine etkisi araştırılmıştır. Analiz sonucunda; stres düzeyi ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ek olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük bireylerin algılanan stres ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Hou vd., 2017).

Nerikli (2017) üniversite öğrencilerinde duygusal yeme, beden imajı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini bir vakıf üniversitesinin Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenimine devam eden 308 birey (96 kadın, 212 erkek) oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Covid-19 pandemi sürecinde 109 üniversitede öğrencisiyle (82 kadın, 27 erkek) yapılan araştırmada bireylerin yalnızlık duyguları ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir. Verilerin analizi sonucunda, yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunurken; ülkenin

geleceğine dair iyimser ya da kötümser bakış açısı, Covid-19 nedeniyle aile ya da akrabalarından birinin vefat etme durumu ile bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Çetin ve Anuk, 2020).

Kaya ve diğerleri (2021) tarafından 18-44 yaş aralığındaki bireyler ile (248 kadın, 142 erkek) bilişsel esneklik ve içgörünün psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Verilerin analizi sonucunda bireylerin içgörü ve bilişsel esneklik puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır. Gerçekleştirilen çalışmalarda sonuç olarak, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde sosyal desteğin, içgörü ve bilişsel esnekliğin, önemli etkenler olduğu belirtilebilir. Ek olarak bu çalışmalar, bireylerin olumsuz yaşam olaylarına karşı sağlıklı tepki veren kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının arttığını gösterir niteliktedir.

2.2.Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bu başlık altında bağımlılık, davranışsal bağımlılık, akıllı telefon bağımlılığı tanımı ve kullanım sıklığı, risk ve koruyucu faktörler, ruhsal ve fiziksel sonuçları, akıllı telefon bağımlılığını önlemede/azaltmada kullanılacak yaklaşımlar ele alınmıştır.

2.2.1. Bağımlılık

Bir nesneye veya kişiye adanmak ya da esir olmak anlamını taşıyan bağımlılık terimi Latince “addieere” kelimesinden Türkçe’ye çevrilmiştir. Bağımlılık genel anlamda; kişiye, varlığa veya nesneye dair duyulan karşı koyulamaz bir arzu (Uzbay, 2009), olumsuz çıktıları olmasına rağmen dürtüsel olarak sanal alıştırıcı veya madde arayışı içinde olmak ya da kullanmak ile karakterize, nüksedebilen bir beyin hasarı (Tarhan, 2015) ve davranışı yönetememezlik (Goodman, 1990) olarak tanımlanmıştır.

Kokain, sigara, kumar gibi bağımlılıklar beynin haz sistemini yoğun bir şekilde uyarmasından dolayı ‘rahatlatıcı, keyif verici’ olarak algılanmakta ve bağımlılık nesnesinin sebep olduğu uyarana alışmış olan beyin yapısı, uyarın yokluğunda gerginlik ve rahatsızlık tepkileri ortaya çıkartmaktadır (Canan, 2019).

Bağımlılık iki farklı kategoride değerlendirilir. Bunlar; fiziksel ve davranışsal bağımlılıktır. Fiziksel bağımlılık kategorisi; psikoaktif gibi bağımlılık yapıcı özelliği

olan maddelere karşı fiziki bir istek ve arayışta olma halini açıklar. Bağımlı bireyin yaşamındaki önceliği bağımlısı olunan nesne ya da davranışa ulaşım tatmin olmayı içerdiği için, bağımlılık yapıcı özelliği olan madde ve davranışlara göre bireyin hayatını şekillendirmesi ise psikolojik bağımlılık kategorisini açıklar (Süler, 2016).

Günümüzde bağımlılık, sadece uyuşturucu madde için değil aynı zamanda pornografi, oyunlar ve hatta akıllı telefonlar gibi davranış tabanlı bağımlılıklar için de kullanılmaktadır. Bunun sebebi; bağımlı kişinin uyuşturucu ve madde bağımlılığı ile benzer düzeyde semptom göstermesidir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Araştırmanın ana konularından biri olan akıllı telefon bağımlılığında ise bu semptomlar; kişiler cihazdan uzaklaşamadığında, cihaza erişemediğinde veya sanal ortamlarla iletişim kuramadığında ortaya çıkar (Çelik, 2019).

2.2.2. Davranışsal Bağımlılık

Bağımlılığın sadece psikoaktif maddelere karşı gelişmediği, bir takım etkinliklerin de bağımlılık geliştirebildiğini bir üst başlıkta belirtmekle beraber bu başlık altında davranışsal (madde dışı) bağımlılık ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Davranışsal bağımlılık; davranışın anormal düzeyde ve sürekli meydana gelme neticesinde kişinin psikolojik, fiziksel, sosyal ve fonksiyonel denge kuramaması ve sosyal çevresine ayak uyduramaması biçiminde tanımlanabilen bir bağımlılık çeşididir (Bilge, 2012; Uğurlukol, 2017). Kısaca sosyal hayatta sergilenen davranışın dürtü kontrol ve işlevsel bozukluklara sebep olacak kadar aşırılık hali davranışsal bağımlılık olarak tanımlanabilir. Yüksek seviyede akıllı telefon kullanan kişinin de telefonuna ulaşamadığı veya telefonuyla iletişim kuramadığında paniğe kapılması ve kişinin korku duyması davranışsal bağımlılığa örnek gösterilebilir (Çelik, 2019).

Babaoğlu (1997), davranışsal ve davranışsal olmayan bağımlılıkların en önemli ortak noktasının; kişinin aldığı hasara rağmen bağımlısı olduğu davranıştan, nesneden ya da kişiden vazgeçememe (Babaoğlu, 1997) durumu olduğunu belirtmiştir. Davranışsal bağımlılıkların en önemli özelliği, bireyin kendine veya çevresindeki diğer bireylere olası kötü bir davranış sergilemesine neden olacak dürtüye karşı başarısız olmasıdır. Bağımlı olunan davranışın öncesinde ortaya çıkan stres, bağımlı davranışı eyleme döktükten sonra gevşeme ve tatmin duygularına yerini bırakır. Bu tür davranışların obsesif kompulsif bozukluktan ayrıcı tanısı ise kişinin davranışına sorumluluk yüklememesidir (Ölmeztoprak, 2019). Kısaca belirli

bir davranışa karşı tolerans geliştirmek, o davranışa karşı işlevselliği bozacak kadar uğraşta olmak, engellemeye karşı kontrolü sağlayamamak, olumsuz duygulardan uzaklaşmak için davranışın sürekli tekrar edilmesi davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkardığı işlevsel hasarlar arasındadır (Gördağ, 2020). Verilen bilgiler doğrultusunda davranışsal bağımlılık sınıfının bir parçası olarak nitelendiren akıllı telefon bağımlılığı araştırmanın ana kavramlarından biridir.

2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günümüze kadar olan süreçte bilgisayar teknolojisi alanındaki gelişme ile beraber var olan ve dijital bir alan sağlayan akıllı telefonlar, bilgi çağında yaşamını sürdüren çağdaş insanların zorunluluğu olmuştur. Akıllı telefonlar geleneksel faaliyetleri yerine getirmekle kalmayıp bilgi arama, müzik dinleme, dijital pazarlama, görüntülü konuşma, yön bulma gibi alanlarda da kullanılabilen bir cihazdır.

Akıllı telefon bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden farklı bir özelliği vardır. Bağımlı kişi, bağımlısı olduğu davranışı gerçekleştirdiğinde ya da o maddeye ulaştığında önce bir haz ardından utanç ve pişmanlık duyar. Yeterli başa çıkma mekanizmalarına sahip olmayan birey utanç ve pişmanlık duygusunu bastırmak için tekrardan o madde ya da davranışa yönelir. Fakat bu duygular akıllı telefon bağımlılığının sınır çizgisidir. Bunun sebebi ise akıllı telefon kullanımının normlara aykırı bir davranış türü olmaması ve kişinin bundan dolayı utanç duymamasıdır (Lynn ve Johnson, 2018) Bu sebeple akıllı telefon bağımlılığı diğer bağımlılık türlerine nazaran çok daha fazla hayatımızın içerisinde var olan bir olgudur ve dolayısıyla akıllı telefona olan bağımlılığının toplumdaki sıklığı oldukça fazladır. Bu bilgilerden yola çıkarak çağımızın en önemli davranışsal bağımlılık türleri arasında akıllı telefon bağımlılığının yer aldığı belirtilmektedir (Yıldırım ve Kışoğlu, 2018). Akıllı telefon bağımlılığına ilişkin altı tür sorun davranış tanımlanmıştır. Buna göre, akıllı telefon bağımlılığı işlevsellikte bozulma, stresle baş etme veya zevk alma için akıllı telefon kullanımı, geri çekilme, gerçek ilişkiler yerine siber ilişkileri tercih etme, aşırı kullanım ve tolerans gelişimiyle karakterize sorun davranış tanımlanmaktadır (Kwon vd., 2013).

Genç bireylerin hızla gelişen teknolojiye dair merak duyması ve ilgi göstermesi ile birlikte akıllı telefonların ortalama kullanım süresinde artış gözlenmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2016). Nitekim Minaz ve Bozkurt Çetinkaya (2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada akıllı telefon kullanma süresinin günlük dört saatten fazla olduğunu belirlemişlerdir.

Dünya verilerinin tümünü içeren We Are Social 2020 Türkiye raporuna göre ise akıllı telefon kullanım oranı %89, telefon aracılığı ile internete bağlanma oranının %92 olduğu kayıtlara geçilirken internette geçirilen zamanın günde ortalama yedi saat yirmi dokuz dakika olduğu belirtilmiştir. Özellikle 2021 yılında pandemi sürecinin devam etmesi ve bütün ihtiyaçların e-ortamlar tarafından karşılanması sebebiyle bu oranların ilerleyen yıllarda artmaya devam edeceği öngörülmektedir (Datareportal, 2020).

Özellikle akıllı telefon aracılığıyla aşırı derecede internet kullanan toplumun genç kesimini “internet gençliği” olarak tanımlayan Karaca (2007), bu bireylerin konuşma ihtiyaçlarını sosyal çevresinde bulunan akranları yerine sanal ortamlarda yeni tanıştığı insanlarla giderdiklerini belirtmiştir. Kullanıcısına mekân, zaman fark etmeksizin farklı çevreler, kimlikler ve statüler sunabilen akıllı telefonlar ayrıca kişilerin gerçek yaşamlarındaki eksikliklerini bastırabildikleri bir e-ortam sunar (Şata ve Karip, 2017).

DSM-5’te madde dışı bağımlılıklar kategorisinde sadece “patolojik kumar oynama” yer almasına karşın Lin ve diğerleri (2017) akıllı telefon bağımlılığı kriteri sunmak ve sorunlu akıllı telefon kullanımını tespit etmek amacıyla bir uygulama geliştirilmiştir. Bu uygulama üzerinden 79 üniversite öğrencisi 30 gün boyunca takip edilmiştir. Araştırma sonucunda çeşitli kriterler belirlenmiştir. Bu kriterler aşağıda sunulmuştur (Lin vd., 2017).

A grubu kriteri; sürekli olarak akıllı telefon kullanma isteğine yenik düşme, akıllı telefon kullanmadığı zamanlarda anksiyete ve disfori hisleri (geri çekilme), hedeflenen süreden daha uzun cihaz kullanma, cihazı bırakma isteğini yerine getirememe ya da bu istek için yoğun çabalama, sürekli akıllı telefon kullanmanın sebep olduğu psikolojik ya da fizyolojik hasara rağmen kullanmaya devam etme davranışlarını içerir.

B grubu kriteri; İki veya daha çok alanda ortaya çıkan hasarlara sahip olmayı

kapsar.

Ayırt edici özellik; Bipolar-I ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanılarının sebep olabileceği dürtü bozukluğu ve manik ataklar akıllı telefon bağımlılığı tanı kriterinde ayırt edici olarak belirlenmiştir.

Belirlenen kriterler neticesinde akıllı telefonların davranışsal ve davranışsal olmayan bağımlılıklarla benzeşen birçok faktörün var olmasının yanı sıra bu cihazlara ulaşabilmenin oldukça kolay olması ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerde bu avantajın bulunmaması akıllı telefonların diğerlerinden farklı bir bağımlılık yapıcı özelliğini öne çıkarmıştır (Ölmeztoprak, 2019). Öte yandan akıllı telefonların teknoloji çağının gerekliliği olarak neredeyse her bireyde bulunması ve kullanım alanının yoğunluğu dikkate alındığında akıllı telefon bağımlılığı için tolerans faktörünün pek uygun olmayacağı göz önünde bulundurulmalıdır (Kim vd., 2014).

DSM-5 “bağımlılık” tanı kriteri içerisinde yer alan tolerans geliştirme faktörünün değerlendirilmesinin zor olması ve “aşırma” kriterinin ise günlük yaşamda yoğun bir şekilde kullanılmasından dolayı uzun süre kullanmama halinin gerçekçi olmaması sebebiyle ‘akıllı telefon bağımlılığı tanı kriteri’ içerisinde yer almadığı belirtilmiştir (Lin vd., 2017). Bu sonuçlar doğrultusunda, ilerleyen süreçlerde DSM-5 tanı kriteri el kitabında akıllı telefon bağımlılığının davranışsal bağımlılıklar kategorisi altında yer alması için henüz bir fikir birliği sağlanamadığı ve tartışmalı yönlerinin bulunduğu belirtilebilir. Kullanıcıların aşırı internet ve telefon kullanım sonucu incelendiğinde; toplumdan soyutlanma, tolerans geliştirme, günlük faaliyetleri yerine getirmekte zorluk ya da dürtü veya kontrol bozuklukları gibi bağımlılık özellikleri ortaya çıktığı belirtilmiştir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013).

Yukarıda belirtilen araştırmaların sonucuna bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının diğer bağımlılıklarla ortak bileşenlere sahip olduğu; fakat kolay ulaşılabilirlik avantajı sağladığından, farklılık arz ettiği için bağımlılık yapma açısından ayırıcı bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte akıllı telefonların insan yaşamını idame ettirmede kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olması bağımlılığı daha ileri düzeye taşımaktadır. Dolayısıyla dürtü kontrol bozuklukları gösterme, sosyal ortamlardan izole olma ve tolerans geliştirme gibi bağımlılığı içeren semptomlar söz konusu olmuştur.

2.2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Sonuçları

2.2.4.1. Fiziksel Sonuçları

Akıllı telefon bağımlılığı bireyin ruh sağlığını doğrudan etkilemekle birlikte bu bağımlılığın bir takım fizyolojik çıktıları da vardır. Ruh sağlığı beden sağlığından bağımsız düşünülemez için bedensel belirtiler görülebilir olasılığı da bu sebeple yüksek olacaktır.

Dirik (2016) uyumadan önce aşırı telefon kullanımının akıllı telefon bağımlılığına yol açabildiğini belirtmiştir (Gümüş, 2018; Tohumcu, 2018). Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı göz hasarları ve uyku problemlerine (Kim ve Roh, 2016) yol açabilir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığına sahip bireylerde, uzun süre hareketsiz kalmaktan kaynaklanabilen koordinasyon bozuklukları (Lynn ve Johnson, 2018), kas (Lei vd., 2020 s.2) ve baş bölgesinde ağrı (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013) el ve el bileği hastalıkları ve boyun tutulması (Aslan ve Aylan, 2014) gibi fizyolojik hasarların ortaya çıktığı görülmüştür. Fakat alan yazında bu konuyla ilgili sınırlı çalışmanın bulunması sebebiyle ileriki zamanlarda yukarıda belirtilen listenin daha uzun olacağı düşünülmektedir.

2.2.4.2. Psikolojik Sonuçları

Akıllı telefon bağımlılığı bireyleri sadece fiziksel yönden değil aynı zamanda psikolojik yönde etkiler. Bağımlılığa sahip bireylerin ruhsal özelliklerinin ve diğer bozukluklarla ilişkilerinin ele alınması psikolojik sonuçların netleştirilmesinde önemli bir etkidir. Akıllı telefon bağımlılığı, sanal ortam haricindeki sosyal etkileşimin olumsuz etkilenmesine, dikkat bozukluklarının ortaya çıkmasına ve sürekli akıllı telefonu kontrol etme dürtüsüne karşı koyamamaktan kaynaklı dürtüsel problemlere yol açabilmektedir (Minaz ve Bozkurt, 2017). Dolayısıyla ortaya çıkan bu problemler bireylerin akademik ve sosyal hayata uyum sağlanmalarını olumsuz yönde etkileyecek (Kim ve Roh, 2016) ve yaşam kalitesini düşürecek niteliktedir (Tohumcu, 2018).

Pearson ve Hussain (2006) akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik faktörlerin ilişkisini incelemek amacıyla 17-68 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirdikleri ve katılımcıların %13.3'ünün akıllı telefona bağımlı kategorisinde olduğu çalışmada; akıllı telefon bağımlılığı ile narsisizm arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Akıllı telefonlardaki fotoğraf çekme ve kusursuzlaştırma hizmeti

sunan uygulamaların, bireyi olduğundan daha kusursuz gösteriyor olması narsisizmi besleyebilir. Bu durum narsisizm ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisini açıklar niteliktedir.

Akıllı telefon bağımlılığının bir başka psikolojik zararı ise, bağımlı bireyin yaşama dair beklentisini azaltması (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018) ve yalnızlık hissini (Şata vd., 2016) beraberinde getirmesidir. Literatürde ek olarak akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi (Elkholy, Elhabiby ve Ibrahim, 2020), depresyon (Görür, 2019), anksiyete, stres ve nörtözim (Ismail, Lei, Mohammad ve Yusoff, 2020), güvensiz bağlanma (Kim, Park ve Suh, 2020) arasında ilişki olduğu görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan tüm bulgular ışığında bağımlılığın; fizyolojik ve psikolojik sonuçlarına bakıldığında sosyal etkileşim sıklığının azalması, siber zorbalık ve aşırı kullanımın getirdiği semptomlar gibi bağımlılığa eşlik eden bazı rahatsızlıkların tezahür ettiği ve bununla birlikte depresyon, kaygı ve narsizim gibi patolojik bozuklukların baş gösterdiği görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlar, akıllı telefon bağımlılığının göz ardı edilmemesi gereken bir patoloji olduğunu ortaya koyar.

2.2.4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının İlişkili Olduğu Diğer Sonuçlar

Gün geçtikçe artan akıllı telefon kullanımından dolayı ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik hasarlara ek olarak teknolojinin getirdiği hasarlar ruh sağlığı literatüründe “nomofobi” ve “netlessfobi” ve “FoMO” gibi kavramların ortaya çıkmasına neden olacak kadar gündem konusu olmuştur. Bu kavramların ortaya çıkmasının bir diğer sebebi ise akıllı cep telefonlarının diğer cep telefonlarından farklı olarak internet bağlantısı olmak şartıyla sosyal medya kullanımı, bankacılık işlemleri, oyun, navigasyon gibi uygulamalara erişim sağlayabilmesidir.

Nomofobi, İngilizcede ‘no-mobile phone-phobia anlamına gelen akıllı mobil cihaza erişememe korkusu olarak açıklanır ve bu korkuya sahip kişiler ‘nomofobik bireyler’ olarak isimlendirilir. Bu bireylerin belirgin özellikleri; günde dört saatten fazla akıllı telefonlarıyla vakit geçirmek, sürekli telefona bildirim gelip gelmediğini kontrol etmek, akıllı telefonun internet bağlantısının olmadığı ortamlarda agresif tavırlar sergilemek ve panik halinde olmak, akıllı telefonun gün boyunca açık olması, uyurken bile akıllı telefonun erişilebilir bir uzaklıkta olması, kontör bitmesi halinde panik yaşamak (Bragazzi ve Pente, 2014; Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017) olarak

sıralanabilir.

Netlessfobi ise; internete bağlanamama korkusu olarak açıklanabilir ve internet bağımlılığına sahip bireylerden ziyade internette bağlanamamaktan aşırı endişe duyan kişiler için kullanılır. İnternet bağımlılığında birey; internete bağlı olmadığı anları önemsiz ve boşa geçirdiğine dair yanıltıcı bir inanca sahiptir. Bunun yanı sıra bu zaman diliminde huzursuz ve agresif tavırlar sergiler, internetin aşırı kullanımdan dolayı sosyal ilişkilerinde işlevsel hasarlar meydana gelir. Ayrıca eğlence amaçlı haftalık en az 40 saat internet kullanır.. Netlessfobik birey ise hayatını internetin çektiği alanlarda idame ettirir, gün içinde en az sekiz saat çevrim içi bulunur, en basit günlük işlerini bile internet aracılığı ile gerçekleştirir ve internet aracılığı ile gelen bildirimlerden keyif duyar (Gördağ, 2020).

FoMo ise; sosyal ortamlardan habersiz kalma ve gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tanımlanmıştır. Bu fobiye sahip bireyler sosyal yaşamda kendilerini yalnız hissederler ve sosyalleşme ihtiyaçlarını e-ortamlar aracılığıyla karşılarlar. Bu sebeple sanal ortamda kendilerinden habersiz gelişen olaylar bu bireyleri oldukça rahatsız eder (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018).

Akıllı telefonların aşırı kullanımına bağlı olarak da ortaya çıkabilen bu sorunlar gün geçtikçe artmaktadır.. Bu durum akıllı telefon bağımlılığının birey ve toplum yaşamını etkileyebilecek bir problem olduğunu bir kez daha vurgulamakla birlikte benzer problemlerin önüne geçebilmek amacıyla akıllı telefon bağımlılığına dair risk ve koruyucu faktörlerin tartışılmasının ruh sağlığı camiasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Bireylerin akıllı telefon kullanımının bu kadar yaygın olması sebebiyle bu cihazlara bağımlılık düzeylerinin ne derece etkilenildiği 'Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanımı ve Sıklığı' başlığında tartışılmıştır. DSM-V ve ICD-11 tanı el kitaplarında akıllı telefon bağımlılığının tanı kriteri yer almadığı için daha önce yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak risk ve koruyucu faktörler tanımlanacaktır. Ayrıca ortaya çıkabilecek fizyolojik ve psikolojik hasarları önlemek amacıyla risk ve koruyucu faktörlerin tartışılması önem taşımaktadır.

Tıp fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada akıllı telefon bağımlılığı

açısından en riskli grubun nevrotik kişilik yapısına sahip bireyler olduğu sonucuna varılmıştır (Lei vd., 2020). Sorunlu telefon kullanımının psikolojik yordayıcılarının araştırıldığı bir başka çalışmada ise; ‘sorunlu cep telefonu kullanımının’ dışadönüklük, benlik saygısı ve nevrotiklik ile ilişkisi incelenmiştir. Cep telefonu bağımlılığı; dışadönüklük ve düşük benlik saygısının yordayıcısı olarak tespit edilmiştir (Bianchi ve Philips, 2015).

Ön lisans ve lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada kendini toplumdan soyutlanmış hissedenen bireylerin soyutlanmış hissetmeyen bireylerden daha uzun süre akıllı telefon kullandıkları bildirilmiştir. (Tan, Pamuk ve Döner, 2013). Bireylerin benlik saygısını yükseltmek için akıllı telefon aracılığıyla çevrim içi ortamlara daha çok katılabilir, aramalar ve sesli mesajlar yoluyla sosyelleşme çabası göstererebilir (Meral, 2007).

Lee ve diğerlerinin (2018) yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlısı olan bireylerin aile fertleriyle olan iletişiminin bağımlı olmayan kişilere oranla daha az olduğu rapor edilmiştir. Benzer şekilde bir başka çalışma ise 235 lisans ve ön lisans öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Güvensiz bağlanma stiline akıllı telefon bağımlılığı ile kendi kendine öğrenme arasındaki ilişkiye yordayıcılık etkisinin araştırıldığı çalışmanın analiz sonuçlarına bakıldığında kaçınan bağlanma türüne sahip bireylerin akıllı telefonları aşırı kullanma eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Park, Kim ve Suh, 2020).

Her patolojik durumda olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığında erken teşhis oldukça önemlidir. Fakat madde kullanımında ortaya çıkan kusma, titreme, aşırı kilo kaybı gibi semptomlar akıllı telefon bağımlılığında ortaya çıkmaz. Birey, akademik hayatta başarısız olabilir, konsantrasyon problemleri görülebilir, depresif ya da kaygılı bir durumda olabilir. Bu semptomlar madde bağımlılığında ortaya çıkan semptomlar kadar fark edilebilir değildir. Bu durum bireyin risk altında olmasına sebebiyet verebilir çünkü bağımlılık semptomları kolayca fark edilebilecek seviyede değildir ve kişi bu durumu uzunca bir süre fark edemeyebilir (Lynn ve Johnson, 2018).

Ergenlik dönemindeki 720 lisans ve ön lisans öğrencisi üzerinde yaşamın anlamı ve mutluluk değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada mutluluk ve yaşamın anlamı düzeyi ile akıllı telefon

bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon olduğu rapor edilmiştir. Hayatlarından memnun olan ve yaşamı anlamlı bulan bireylerin akıllı telefon bağımlılığının düşük bulunduğu belirtilmiştir (Yaran, 2020).

Özetle akıllı telefon bağımlılığı açısından; yüksek stres düzeyi, günlük kullanım süresi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi faktörler risk faktörleri olarak belirlenmiştir (Aljooma vd., 2016; Haug vd., 2015). Ayrıca bireylerin sevilme ve tanınma isteği, kaybetme ve yalnız kalma korkusu, sağlıklı olmayan aile ve ekran ilişkileri, kişilik yapıları (Park, Kim ve Suh 2020) ve cinsiyet değişkenleri akıllı telefon bağımlılığını etkilemektedir.

2.2.6. Akıllı Telefon Bağımlılığını Azaltmada ve Önlemede Kullanılan Yaklaşımlar

Bireylerin akıllı telefon kullanımının yaşamlarına psikolojik ve fizyolojik hasarlara sebebiyet vermeden kullanılabilmesi dolayısıyla akıllı telefona olan bağımlılıklarından kurtulabilmeleri için çeşitli programların geliştirilmesinin oldukça önemli olduğu ifade edilebilir. Özellikle öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı sıklığının oldukça yüksek düzeylerde olmasına rağmen hangi faktörlerin akıllı telefon bağımlılığının gelişimini önleyebileceği konusunda yürütülen çalışmaların sayısı sınırlıdır.

Covid-10 pandemisinde özellikle sokağa çıkma yasaklarından dolayı günlük görevlerin çoğu çevrim içi ortamlar aracılığıyla gerçekleşmiştir. Bu kadar yoğun akıllı telefon kullanımının bağımlılığa yol açması sonucunda psikolojik ve fizyolojik hasarların farkında olan bireylerin mobil teknolojiden uzaklaşmak adına bazı “dijital detoks” adı verilen pratiklere başvurdukları görülmüştür. Dijital detoks pratikleri, dijital ortama bağlanmaya sınırlama getirme ya da bir süreliğine ortadan kaldırma olarak gerçekleşir (Albayrak, 2020; Uluçay ve Kobak, 2020). Bu davranışın bireylerde kendilerine dair farkındalık kazanma sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir (Göktaş ve Ülkü, 2021).

Akıllı telefonda mahrum kalma korkusu yaşayan bireyler olarak isimlendirilen nomofobiklerin sayısını en aza indirebilmek için ebeveynlerin ve profesyonellerin oldukça önemli bir konumda olduklarını belirten Turan ve İşçitürk (2018) nomofobiklerin başka türlü etkinliklere yönlenebilmelerine dair teşvik edilmelerini önermektedir.

Sağlıksız olarak nitelendirilebilecek derecede akıllı telefon kullanımı, güvensiz bağlanma stiline ve kendi kendine öğrenme becerisinin yokluğuna işaret etmektedir. Bu sebeple akıllı telefon bağımlılığının en kısa sürede tedavi edilmesi bireyin, kendi kendine öğrenme becerisini geliştirebilmek açısından önemlidir. Aynı zamanda güvensiz bağlanma stilindense güvenli bağlanma stiline oluşumu akıllı telefon bağımlılığı açısından oldukça önemli olması sebebiyle güvenli bağlanmaya teşvik olabilmek için programlar geliştirmesi önerilmektedir (Park, Kim ve Suh, 2020).

Madde veya madde dışı bağımlılıklara savaş açan Yeşilay, akıllı telefonların daha sağlıklı kullanımı için bazı pratik önerilerinde bulunmaktadır. Bu öneriler; bireylerin yalnızlık duygusunu ortaya çıkarabilecek faktörleri ortadan kaldırmak adına sosyal çevreyle iletişim kurmaya teşvik etmek, akıllı telefon kullanımını kontrollü bir şekilde gerçekleştirmek, ve stresten kaçmak için başvurulacak akıllı telefon kullanımını önlemek amacıyla bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırıcı programlara katılımına teşvikte bulunmak (Yeşilay, 2020).

Çelik (2019) çalışmasında henüz akıllı telefon kullanmaya başlamamış bireylerin cihazın doğru kullanımının nasıl olması gerektiğine dair bilinçlendirmenin mücadele yaklaşımları konusunda faydalı olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz sonuçları göz önüne alındığında psikolojik dayanıklılık gibi koruyucu faktörlerin araştırılması oldukça önemlidir (Shen, 2020). Bu bilgi, akıllı telefon bağımlılığı gelişiminin önlenmesi konusunda önemli bilgiler sağlayabilir.

2.2.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar

Bu başlıkta hem ulusal hem de uluslararası alan yazında akıllı telefon bağımlılığına ilişkin yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmalar kronolojik sıraya göre ele alınmıştır.

Süler (2016) akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisini araştırdığı çalışmada 279 üniversite öğrencisine yaş, cinsiyet, akademik başarı gibi kişisel sorularla birlikte akıllı telefon bağımlılığını ve öznel mutluluk düzeylerinin ölçülmesi amacıyla ölçekler uygulanmıştır. Araştırma çıktıları; bağımlı grubunda yer alan bireylerin öznel mutluluk puanlarının düşük olduğunu, bağımlı grubunda yer almayan bireylerin ise öznel mutluluk puanlarının yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca akademik başarı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir fark

bulunmamıştır.

Duke ve Montag (2017) akıllı telefonun bağımlılığının üretkenliğe olan etkisini ölçmek için 2016 yılında bir internet sitesi üzerinden 606 bireye anket uygulanmıştır. Uygulanan anket sonrası akıllı telefon bağımlılığı puanlarına dair tüm katılımcılar bilgilendirilmiştir. Katılımcıların 262'si 14 yıldan daha uzun süredir çalıştığı ve akıllı telefona sahip olduğu için mevcut çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara akıllı telefon bağımlılığı ve iş üretkenliği ve aktivite bozukluğu ölçeklerinin yanı sıra haftada kaç saat telefonla zaman geçirdikleri, kendilerini bağımlı olarak görüp görmedikleri, iş ve özel hayatlarında akıllı telefon kullanımının verimliliklerini ne derecede etkilediğine dair sorular sorulmuştur. Verilerin analiz sonucunda; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nden yüksek puan alan katılımcıların hem iş hem de özel hayatlarındaki üretkenliğin olumsuz etkilediği ve bu durumun farkında olan katılımcıların akıllı telefonu kullanma davranışlarını kontrol altına almakta zorlandıkları tespit edilmiştir.

Günel ve Pekçetin (2018) 187 üniversite öğrencisinin katılımıyla bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile boyun ve omuzdan başlayan kol, ön kol ve eli içeren uzuvların ağrısının ilişkisini araştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonuçları bağımlılık düzeyi arttıkça ağrı şikayetlerinin arttığı yönündedir. Ayrıca günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık ve ağrı düzeylerinin arttığı görülmektedir (Günel ve Pekçetin, 2018).

Herrero ve diğerleri (2019) akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal desteğin birbirlerini ne derece etkilediğini araştırmışlardır. Çalışma bir yıl boyunca altı ay arayla üç farklı boyutta incelenen 15 yaşından büyük 416 bireyden oluşmaktadır. Birinci oyutta akıllı telefon bağımlılığı, kişilik ve risk eğilimi verileri yer almaktadır. İkinci boyutta sosyal destek, üçüncü boyutta ise akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon puanlarının verileri değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçları 12 ay içerisinde artan akıllı telefon bağımlılığının; depresif belirtilerdeki artışla birlikte bireylerin sosyal yaşamındaki ilişkilerine daha az önem verdiğini gösterilmiştir.

Karaköse (2019) 247 kadın, 146 erkek olmak üzere toplam 393 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada akıllı telefon bağımlılığını bireyin yaşam doyumu ve depresyonu açısından incelemeyi hedeflemiştir. Analiz sonucunda ise akıllı telefon bağımlılığının depresyonu arttırdığı ve yaşam doyumu yüksek kişilerin

bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

İzmir ilinde 471 psikoloji öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada akıllı telefona bağımlılık seviyesi ile yalnızlık ve beğenilme arzusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif anlamlı ilişki saptanırken yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin beğenilme arzularının da yüksek olduğu belirlenmiştir (Sarıgül, 2019).

Levent (2020), akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladığı bir çalışmaya 256 erkek ve 184 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerilerinin alt faktörleri olan kendini ifade etme ve iletişim ilkeleri ve temel beceriler arasında düşük ve negatif anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki fark negatif ve düşük çıkarken erkek öğrencilerde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere anlamlı bir farklılık olup-olmadığının incelendiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Büyüköztürk, Akgün, Karadeniz, Demirel ve Çakmak, 2014).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu üniversitede öğrenim gören 571 öğrenci (352 kadın, 219 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; eğitim ve öğretime aktif olarak devam ediyor olmak, on sekiz yaş ve üstü olmak, akıllı telefon kullanıyor olmak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmak olarak belirlenmiştir. Çalışma grubu, elverişli örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup bu gruba ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların bireysel özellikleri

Özellikler	n	%	$\bar{x} \pm SD$	Min - Mak
Yaş			23.69±4.99	17-62
Cinsiyet				
Kadın	352	61.6		
Erkek	219	38.4		
Program Alanı				
Sosyal Bilimler	341	59.7		
Fen Bilimleri	138	24.2		
Sağlık Bilimleri	92	18.1		
Başarı durumu				
Çok başarılı/başarılı	281	49.2		
Orta düzeyde başarılı	250	43.8		
Başarısız/çok başarısız	40	7		
Yakın arkadaş sayısı				
5 ve altında	314	55.0		
6 ve üzerinde	257	45.0		
Barınma yeri				
Aile	443	77.6		
Yalnız/öğrenci evi/diğer	128	22.4		
Anne eğitim durumu				
İlköğretim ve altı	161	28.2		
Ortaöğretim	253	44.3		
Yükseköğretim	157	27.5		
Baba eğitim durumu				
İlköğretim ve altı	103	18		
Ortaöğretim	269	47.1		
Yükseköğretim	199	34.9		
Aylık gelir düzeyi				
0-3.500 TL	87	15.2		
3.501-6.500 TL	195	34.2		
6.501 ve üzeri	289	50.6		
Akıllı telefon kullanma durumu				
Evet	571	100		
Akıllı telefon kullanım süresi				
1-6 yıl	158	27.7		
7-12 yıl	361	63.2		
13 yıl ve daha fazla	52	9.1		
Günlük telefonda geçirilen süre				
1-3 saat arası	138	24.2		
4-6 saat arası	245	42.9		
7- ve daha fazla	188	32.9		
Aylık internet kullanımı				
1-9 GB	184	32.2		
10-15 GB	181	31.7		
16 GB ve üstü	206	36.1		
En çok zaman geçirilen faaliyet^a				
İletişim ^a	152	26.6		
Sosyal medya ^a	358	62.7		
Araştırma/ders ^a	61	10.7		

^aEn çok zaman geçirilen faaliyet: Akıllı telefonu kullanırken en çok zaman geçirilen faaliyet türü. iletişim: insanlarla iletişime geçmek (aramak, mesajlaşmak), eğlenmek: eğlenmek (müzik dinlemek/oyun oynamak). sosyal medya: sosyal medyayı takip etmek (twitter, instagram, facebook vb). araştırma: araştırma yapmak (ödev, merak ettiğim konular), online ders: online derslere katılmak.

Kaynak: Thurston, I. B., Hardin, R., Kamody, R. C., Herbozo, S., & Kaufman, C. (2018). The moderating role of resilience on the relationship between perceived stress and binge eating symptoms among young adult women. *Eating Behaviors*, 29, 114-119. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.03.009>

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamasının yirmi üç olduğu, %61.6'sının (n=352) kadın, %38.4'ünün (n=219) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %59.7'si (n=341), sosyal bilimler, %24.2'sinin (n=138) fen bilimleri, %18.1'inin (n=92) sağlık bilimleri program alanında öğrenim görmektedir. Algılanan başarı düzeyi açısından katılımcıların %49.2'si (n=281) kendilerinin çok başarılı/başarılı, %43.8'i (n=250) orta düzeyde başarılı, %7'si (n=40) başarısız olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların %55'inin (n=314) yakın arkadaş sayısı beş ve altında, %45'i (n=257) ise beş ve üzerindedir; %77.6'sı (n=443) ailesiyle birlikte, %22.4'ü (n=128) ise yalnız/arkadaş ya da diğer kişiler ile yaşamaktadır.

Katılımcıların % 28.2'sinin (n=161) annesinin eğitim durumunun ilköğretim ve altı, %44.3'ünün (n=253) ortaöğretim, %27.5'inin (n=157) yükseköğretim olduğu; baba eğitim durumu açısından ise katılımcıların %18'inin (n=103) babasının ilköğretim ve altı (n=103), %47.1'inin (n=269) ortaöğretim, %34.9'unun (n=199) yükseköğretim olduğu görülmektedir. Aylık gelir düzeyi bakımından katılımcıların %15.2'si (n=87) 0-3.500 TL arasında, %34.2'si (n=195) 3.501-6500 TL, %50.6'sı (n=289) ise 6.501 TL ve üzerindedir. Katılımcıların tamamı akıllı telefon kullanmaktadır.

Katılımcıların %27.7'si (n=158) 1-6 yıldır akıllı telefon kullandığını bildirirken, %63.2'si (n=361) 7-12 yıl, %9.1'i ise (n=52) 13 yıl ve daha fazla süredir akıllı telefon kullandığını belirtmiştir. Yüzde 24.2'si (n=138) günlük 1-3 saat arası telefonda süre geçirirken, %42.9'u (n=245) 4-6 saat arası, %32.9'u ise (n=188) 7 saat ve daha fazla süre geçirdiğini belirtmiştir. Yüzde 32.2'si (n=184) aylık 1-9 GB, %31.7'si (n=181) 10-15 GB, %36.1'i (n=206) ise 16 GB ve üzerinde internet kullanımına sahiptir. Katılımcıların %26.6'sı (n=152) en çok zaman geçirilen faaliyet türünü insanlarla iletişime geçmek (aramak, mesajlaşmak), eğlenmek (müzik dinlemek/oyun oynamak), %62.7'si (n=358) sosyal medyayı takip etmek (twitter, instagram. facebook vb), %10.7'si ise (n=61) araştırma yapmak (ödev, merak ettiği konular), online derslere katılmak olarak belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Etik kurul onayı "İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu"ndan (Ek-A) alınmıştır. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin (YPDÖ) araştırmada kullanılabilmesi için Prof. Dr. Nejat BASIM'dan, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form'un (ATBÖ-KF) araştırmada kullanılabilmesi için Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN'dan mail aracılığıyla izin alınmıştır (Ek D) Öğrencilerden araştırmanın amacı ve sürecini açıklayan yazılı olarak

bilgilendirilmiş gönüllü onamları alınmıştır. Öğrencilere çalışmanın herhangi bir noktasında herhangi bir sebep göstermeden çalışmadan çekilebileceklerine ilişkin bilgi verilmiştir. Sorular için araştırmacının iletişim bilgileri yazılı olarak paylaşılmıştır. Araştırma etiğinin bir gerekliliği olarak elde edilen çevrim içi verilere ait klasör diğer tüm dosyalar araştırmacıya ait bir bilgisayarda şifrelenerek saklanacaktır. Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, ATBÖ-KF ve YPDÖ kullanılarak çevrim içi ortamda toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma verileri toplanmadan önce katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-B) sunulmuş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılardan veri toplanmıştır. Katılımcılara ait sosyodemografik bilgilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu (Ek-C) kullanılmıştır. Form, ilgili literatür doğrultusunda araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kapsamında bireysel ve ailesel özelliklerin yanı sıra akıllı telefon kullanımına ilişkin on üç soru yer almaktadır.

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği- Kısa Form (ATBÖ-KF)

Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Noyan ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır. Likert tipte cevaplanan ölçeğin her bir maddesine 1-6 arasında değişen bir puan verilmekte ve ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Bu doğrultuda, toplam puan üzerinden işlem yapılan ölçekten 10-60 arasında puan alınmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde, alınan puan düzeyi arttıkça bağımlılığa ilişkin risk düzeyinin de arttığı bildirilmektedir. Kore’de yapılan orijinal çalışmada kesme puanları erkekler için 31 olarak belirlenirken; kadınlar için 33 olarak belirlenmiştir. Türk örnekleminde üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada kesme puanı hesaplanmamıştır. Orijinal çalışmasında iç güvenilirlik Cronbach alfa katsayısı 0.867 olarak hesaplanmıştır (Noyan ve ark., 2015). Ekler kısmında ölçeğe ilişkin örnek sorular (Ek-Ç) ve ölçeğin araştırma kapsamında kullanımı için alınan izin (Ek-D) sunulmuştur.

3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

Türkçe’ye uyarlaması Basım ve Çetin (2011) tarafından gerçekleştirilen ölçek ilk olarak Friberg ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan çalışma sonucu bu ölçme aracının öğrenci ve çalışanlarda psikolojik dayanıklılığı ölçmede kullanılabilir olacak geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymuştur. YPDÖ, 5’li likert ölçek kategorisinde yer alan, kişinin kendi bildirimine dayalı olarak ölçüm yapan ve 33 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Toplam puan üzerinden işlem yapılan ölçekte alınan

puan düzeyindeki artışına, psikolojik dayanıklılık düzeyindeki artışı göstermesi isteniyorsa cevap kutucuklarının soldan sağa doğru 1-2-3-4-5 şeklinde kabul edilmesi gerekmektedir. Bazı maddeler ters madde (1., 3., 4., 8., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 23., 24., 25., 27., 31. ve 33. maddeler) olarak değerlendirilmektedir. Toplam puan hesaplamasında bu maddelerin dönüşütürülmesi gerekmektedir. Beş alt boyutu bulunan ölçeğin alt boyutlarının Tucker-Lewis indeks (TLI) güvenilirlik değerleri Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Sosyal Yeterlilik, Aile Uyum, Sosyal Kaynaklar için sırasıyla 0.78, 0.92, 0.70, 0.84, 0.56'dır. Ölçeğin ojinal çalışmadaki iç tutarlılığı 0.86'dır. Ekler kısmında ölçeğe ilişkin örnek sorular (Ek-E) ve ölçeğin araştırma kapsamında kullanımı için alınan izin (Ek-F) sunulmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Veriler, Mart 2021-Haziran 2021 tarihleri arasında, Covid-19 pandemisi sebebiyle Google Form üzerinden ve katılım kriterinin karşılanması esaslı gözetilerek toplanmıştır. Sorular, araştırmacı ve danışman tarafından literatüre dayalı olarak hazırlanmıştır. Ayrıca Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form ekte yer almaktadır.

3.5 Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 21.0 programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; psikolojik dayanıklılık ve sosyodemografik özellikler (cinsiyet, anne-baba eğitim durumu vb.), bağımlı değişken ise akıllı telefon bağımlılığıdır. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar yüzdelerle dilimlere bölünmüş, alt %33 düşük, aradaki %33 orta ve üst %33 yüksek olarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler iki yönlü varyans analiziyle çözümlenmiştir. Varyansın homojen olması durumunda post hoc ikili karşılaştırmalar Tukey HSD testiyle, varyansların heterojen olması durumunda Dunnett C testiyle incelenmiştir. Ayrıca, istatistiksel bakımdan önemli olan etkileşim etkilerinin testinde basit temel etki analizi yapılmış ve birincil tip hatayı kontrol etmek için (familywise error) Bonferroni-Holm düzeltmesi yapılmıştır. İstatistiksel önem testleri yanında etki büyüklükleri (kısmi eta kare) ve her bir etki için testin gücü (power) göz önünde bulundurulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Gerçekleştirilen analiz sonucunda araştırma bulguları; katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği profili (Tablo 2) ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, f ve kısmi eta değerleri olmak üzere üç bölümde sunulmuştur. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği profiline ilişkin bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

4.1 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Profili

Tablo 2. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği profili

Ölçekler	$\bar{x}\pm SS$	Min - Max	Puan Aralığı
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	29.43±12.67	10-60	10-60
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	120.69±17.18	71-164	33-165
Düşük Düzey Psikolojik Dayanıklılık (Alt %33)	111.76		
Orta Düzey Psikolojik Dayanıklılık (Aradaki %33)	111.77-128		
Orta Düzey Psikolojik Dayanıklılık (Üst %33)	129		

Kaynak: Thurston, I. B., Hardin, R., Kamody, R. C., Herbozo, S., & Kaufman, C. (2018). The moderating role of resilience on the relationship between perceived stress and binge eating symptoms among young adult women. *Eating Behaviors*, 29, 114-119. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.03.009>

Tablo 2’de, katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamasının 29.43±12.67 (min:10, max:60); Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamasının ise 120.69±17.18 (min:71, max:164) olduğu görülmektedir. Ayrıca düşük düzey psikolojik dayanıklılık sınırı olarak alt %33’lük dilimin puanı 111.76; yüksek düzey psikolojik dayanıklılık sınırı olarak üst %33’lük dilimin puanı 129 olarak bulunmuştur. Arada kalan %33’lük dilim ise orta düzey psikolojik dayanıklılığı oluşturmuştur.

4.2 Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ve Çeşitli Sosyodemografik Değişkenlere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve Kısmi Eta Değerleri

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında cinsiyete göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	31.84	12.60	30.26	14.37
Orta	33.03	12.79	24.86	10.80
Yüksek	27.86	11.88	25.99	11.11
Total	30.74	12.57	27.31	12.57
	F	η^2	π	
Cinsiyet	13.02***	.02	.95	
Psikolojik Dayanıklılık	5.08**	.01	.82	
Cinsiyet*Psikolojik Dayanıklılık	3.87*	.01	.70	

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Tablo 3'te Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri cinsiyet ($F[1,565] = 13.02, p < .001, \eta^2 = .02$) ve psikolojik dayanıklılık temel etkisi ($F[2,565] = 5.08, p < .01, \eta^2 = .01$) ve etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı ($F[4,565] = 3.87, p < .05, \eta^2 = .01$) olduğunu göstermiştir. Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığındaki anlamlı farklılığı belirlemek amacıyla t testi yapılmış, sonuçta kadınların akıllı telefon bağımlılığının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya konmuştur ($t=3.173, p < .01$). Hangi psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bağımlılık farkının anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla Dunnett C testi yapılmış, sonuçta psikolojik dayanıklılığı düşük düzeyde olanların yüksek düzeyde olanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta değeri dayanıklılığın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde küçük bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bağımlılık arasındaki ilişkinin, cinsiyete göre nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla basit temel etki analizi yapılmıştır. Basit temel etki analizi psikolojik dayanıklılığı yüksek kadınların orta ve düşük olanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha az olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, psikolojik

dayanıklılığı orta düzeyde olan erkeklerin düşük düzeyde olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, kısmi eta değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermekte; ortak etkiye ilişkin güç değerinin de .80'in altında olması, sıfır hipotezinin doğru bir şekilde reddetme olasılığının azaldığına işaret etmektedir. Dolayısıyla gruplar arasındaki farklılıklar ihtiyatla ele alınmalıdır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısına göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısına göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Yakın arkadaş sayısı			
	5 ve altında		6 ve üzerinde	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	33.32	12.93	28.04	13.56
Orta	29.53	12.70	30.82	12.76
Yüksek	27.20	11.69	27.24	11.62
Toplam	30.09	12.68	28.62	12.64
	F	η^2	π	
Yakın arkadaş sayısı	1.55	.00	.23	
Psikolojik Dayanıklılık	4.31*	.01	.75	
Yakın arkadaş sayısı*Psikolojik Dayanıklılık	3.55*	.01	.66	

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri psikolojik dayanıklılık temel etkisi ($F[2,565] = 4.31, p < .05, \eta^2 = .01$) ve etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı ($F[2,565] = 3.55, p < .05, \eta^2 = .01$), diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bağımlılık arasındaki ilişkinin, yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısına göre nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla basit temel etki analizi yapılmıştır. Basit temel etki analizi psikolojik dayanıklılığı düşük, yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısı 5 ve altında olanların yüksek olanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, kısmi eta değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermekte; ortak etkiye ilişkin güç değerinin de .80'in altında olması, sıfır hipotezinin

doğru bir Şekilde reddetme olasılığının azaldığına işaret etmektedir. Dolayısıyla gruplar arasındaki farklılıklar ihtiyatla ele alınmalıdır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anne eğitim düzeyi durumuna göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir

Tablo 5. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve anne eğitim düzeyine göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	İlköğretim ve altı		Anne eğitim düzeyi		Yükseköğretim	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	30.13	13.13	33.43	14.15	28.60	12.12
Orta	33.70	13.32	28.33	11.90	29.00	12.71
Yüksek	25.17	10.03	28.32	11.28	27.02	13.20
Toplam	29.91	12.77	29.92	12.60	28.13	12.67
	F	η^2	π			
Anne eğitim düzeyi	1.06	.00	.23			
Psikolojik Dayanıklılık	5.33**	.01	.83			
Anne eğitim düzeyi*Psikolojik Dayanıklılık	2.84*	.02	.77			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değer, π : Gözlenen gc

Akıllı Telefon Bağımlılığı leği puan ortalamalarının anne eğitim düzeyine ve dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri psikolojik dayanıklılık temel etkisi ($F[2,562] = 5.33, p < .01, \eta^2 = .01$) ve etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı ($F[4,562] = 2.84, p < .05, \eta^2 = .02$), diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bağımlılık arasındaki ilişkinin, anne eğitim düzeylerine göre nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla basit temel etki analizi yapılmıştır. Basit temel etki analizi sonucuna göre, annesi ilköğretim ve altında eğitime sahip olanlarda psikolojik dayanıklılığı orta düzeyde olanların yüksek olanlardan; annesi ortaöğretime sahip olanlarda psikolojik dayanıklılığı düşük olanların orta ve yüksek olanlardan daha fazla akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, kısmi eta değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermekte; ortak etkiye ilişkin gc değerinin de .80'in altında olması, sıfır hipotezinin doğru bir Şekilde reddetme olasılığının azaldığına işaret etmektedir. Dolayısıyla gruplar arasındaki farklılıklar ihtiyatla ele alınmalıdır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında baba eğitim düzeyine göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki

yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve baba eğitim düzeyine göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Baba eğitim düzeyi					
	İlköğretim ve altı		Ortaöğretim		Yükseköğretim	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	31.73	12.53	29.04	13.60	33.11	13.49
Orta	32.48	13.97	29.74	11.44	28.98	13.61
Yüksek	22.19	8.08	28.34	12.06	27.42	11.73
Toplam	29.61	12.84	28.99	12.31	29.92	13.09
	<i>F</i>	η^2	π			
Baba eğitim düzeyi	0.317	.00	.10			
Psikolojik Dayanıklılık	7.825***	.02	.95			
Baba eğitim düzeyi*Psikolojik Dayanıklılık	2.655*	.01	.74			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının baba eğitim düzeyine ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri psikolojik dayanıklılık temel etkisi ($F[2,562] = 7.825, p < .001, \eta^2 = .02$) ve etkileşim etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı ($F[4,562] = 2.6554, p < .05, \eta^2 = .01$), diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bağımlılık arasındaki ilişkinin, baba eğitim düzeylerine göre nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla basit temel etki analizi yapılmıştır. Basit temel etki analizi; babası ilköğretim ve altında eğitime sahip olanlarda psikolojik dayanıklılığı orta düzeyde olanların yüksek olanlardan; psikolojik dayanıklılığı düşük düzeyde olanların yüksek olanlardan; babası yükseköğretim mezunu olup psikolojik dayanıklılığı düşük olanların yüksek olanlardan daha fazla akıllı telefon bağımlılığına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, kısmi eta değerleri bu etkilerin düşük düzeyde olduğunu göstermekte; ortak etkiye ilişkin güç değerinin de .80’in altında olması, sıfır hipotezinin doğru bir şekilde reddetme olasılığının azaldığına işaret etmektedir. Dolayısıyla gruplar arasındaki farklılıklar ihtiyatla ele alınmalıdır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında barınma yerine göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve barınma yerine göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Barınma yeri			
	Aile		Yalnız/öğrenci evi/diğer	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	32.98	13.43	26.42	12.27
Orta	31.22	12.79	25.92	11.61
Yüksek	27.59	11.34	25.59	12.85
Toplam	30.41	12.66	26.03	12.16
	F	η^2	π	
Barınma yeri	13.38***	.02	.95	
Psikolojik Dayanıklılık	2.11	.00	.43	
Barınma yeri*Psikolojik Dayanıklılık	1.17	.00	.25	

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının barınma yeri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri barınma yeri temel etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı ($F[1,565]=13.38$, $p<0.001$, $\eta^2 = .02$), diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Barınma yerine göre akıllı telefon bağımlılığındaki anlamlı farklılığı belirlemek amacıyla t testi yapılmış, sonuçta ailesiyle yaşadığını bildirenlerin barınma yerini yalnız/öğrenci evi/diğer olarak bildirenlere göre göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, kısmi eta değeri barınma yerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde küçük bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur ($t=3.475$, $p < .001$, $\eta^2 = .02$).

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında program alanına göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve program alanlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Program Alanları					
	Sosyal bilimler		Fen bilimleri		Sağlık bilimleri	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	32.00	14.62	28.65	12.15	31.33	9.72
Orta	30.19	12.67	29.90	13.56	30.19	11.54
Yüksek	27.27	11.98	26.05	10.10	28.47	12.32
Toplam	29.77	13.24	28.28	12.12	29.89	12.67
	F	η^2	π			
Bölüm	0.906	.00	.20			
Psikolojik Dayanıklılık	3.058*	.01	.59			
Bölüm*Psikolojik Dayanıklılık	0.307	.00	.11			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının program alanlarına ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri psikolojik dayanıklılık düzeyleri temel etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı ($F[1,634] = 3.06, p < .05, \eta^2 = .01$), diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında başarı durumuna göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve başarı durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Başarı durumu					
	Çok başarılı/başarılı		Orta düzeyde başarılı		Başarısız/çok başarısız	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	27.44	12.49	32.66	14.14	35.77	11.42
Orta	30.07	12.11	30.03	13.09	31.38	17.51
Yüksek	26.39	11.11	27.96	12.22	40.00	0.00
Toplam	27.95	11.90	30.18	13.25	35.10	12.51
	F	η^2	π			
Başarı durumu	4.008*	.01	.71			
Psikolojik Dayanıklılık	0.299	.00	.09			
Başarı durumu*Psikolojik Dayanıklılık	1.336	.00	.41			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının başarı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri başarı durumu temel etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı ($F[2,652] = 4.008, p < .05, \eta^2 =$

.01), diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Hangi başarı durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı farkının anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla Dunnett C testi yapılmış, sonuçta başarısız/çok başarısız olduğunu bildiren katılımcıların başarılı/çok başarılı olduğunu bildirenlere göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında aylık gelir durumuna göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve aylık gelir durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Aylık gelir düzeyi					
	0-3500		3501-6500		6501 ve üzeri	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	34.49	14.34	30.47	13.72	30.10	12.69
Orta	32.80	11.36	27.77	12.79	31.07	12.85
Yüksek	25.91	10.87	25.29	10.30	28.72	12.43
Toplam	31.74	13.03	27.72	12.40	29.88	12.64
	F	η^2	π			
Aylık gelir düzeyi	2.517	.00	.50			
Psikolojik Dayanıklılık	6.407**	.02	.90			
Aylık gelir düzeyi*Psikolojik Dayanıklılık	1.209	.00	.38			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının aylık gelir düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri psikolojik dayanıklılık düzeyi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı ($F[2,562] = 6.407$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$), diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında akıllı telefon kullanım süresine göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve akıllı telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Akıllı telefon kullanım süresi					
	1-6 yıl		7-12 yıl		13 yıl ve üzerinde	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	29.14	12.37	32.71	13.37	28.05	15.59
Orta	30.73	13.47	29.98	12.16	28.82	16.19
Yüksek	22.43	10.83	29.27	11.29	27.15	12.54
Toplam	27.33	12.67	30.57	12.31	27.87	14.34
	F	η^2	π			
Akıllı telefon kullanım süresi	4.042*	.01	.72			
Psikolojik Dayanıklılık	3.132*	.01	.60			
Akıllı telefon kullanım süresi*Psikolojik Dayanıklılık	1.861	.01	.56			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının akıllı telefon kullanım süresi ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri akıllı telefon kullanım süresi ($F[2,562] = 4.042, p < .05, \eta^2 = .01$) ve psikolojik dayanıklılık ($F[2,562] = 3.132, p < .05, \eta^2 = .01$) temel etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı, diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Hangi telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılığı farkının anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla Dunnet C testi yapılmış, sonuçta 7-12 yıl arasında telefon kullandığını bildiren katılımcıların 1-6 yıl arasında telefon kullandığını bildiren katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında günlük telefonda geçirilen süreye göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve günlük telefonda geçirilen süreye göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Günlük telefonda geçirilen süre					
	1-3 saat		4-6 saat		7 saat ve üzeri	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	24.12	10.77	32.00	11.07	34.30	15.28
Orta	24.56	10.39	33.46	11.86	29.51	14.17
Yüksek	20.16	11.41	28.28	10.58	31.54	10.81
Toplam	22.83	10.99	31.11	11.35	32.09	13.77
	F	η^2	π			
Günlük telefonda geçirilen süre	26.371***	.01	1.00			
Psikolojik Dayanıklılık	4.104*	.08	.72			
Günlük telefonda geçirilen süre*Psikolojik Dayanıklılık	1.929	.01	.58			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının günlük telefonda geçirilen süre ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri günlük telefonda geçirilen süre ($F[2,562] = 4.104$, $p < .001$, $\eta^2 = .01$) ve psikolojik dayanıklılık ($F[2,562] = 3.132$, $p < .05$, $\eta^2 = .08$) temel etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı, diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Günlük telefonda geçirilen hangi süreye göre akıllı telefon bağımlılığı farkının anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla Dunnet C testi yapılmış, sonuçta günlük 7 saat ve üzerinde veya 4-6 saat arasında akıllı telefon kullandığını bildiren katılımcıların günlük 1-3 saat arasında akıllı telefon kullandığını bildirenlere göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında aylık internet kullanım miktarına göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve aylık internet kullanım miktarına göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	Aylık internet kullanımı					
	1-9 GB		10-15 GB		16 GB	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	29.05	11.88	31.39	12.85	32.76	15.04
Orta	28.94	12.51	29.27	11.84	31.72	13.59
Yüksek	23.56	11.04	27.75	10.94	30.64	11.83
Toplam	26.84	11.97	29.46	11.93	31.70	13.51
	F	η^2	π			
Aylık internet kullanımı	6.324**	.02	.89			
Psikolojik Dayanıklılık	4.653**	.01	.78			
Aylık internet kullanımı*Psikolojik Dayanıklılık	0.644	.00	.21			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının aylık internet kullanım miktarı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri aylık internet kullanım miktarı ($F[2,562] = 6.324$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$) ve psikolojik dayanıklılık ($F[2,562] = 4.653$, $p < .01$, $\eta^2 = .01$) temel etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı, diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Hangi aylık internet kullanım miktarının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı farkının olduğunu belirlemek amacıyla Dunnet C testi yapılmış, sonuçta aylık 16 GB ve üzerinde internet kullandığını bildiren katılımcıların 1-9 GB arasında internet kullandığını bildirenlere göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında akıllı telefonu kullanırken en çok zaman geçirilen faaliyet türüne göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve akıllı telefonu kullanırken en çok zaman geçirilen faaliyet türüne göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, standart sapmaları, F ve kısmi eta değerleri

Psikolojik Dayanıklılık	En çok zaman geçirilen faaliyet türü ^a					
	İletişim ^a		Sosyal medya ^a		Araştırma/ders ^a	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Düşük	27.55	11.58	33.92	13.60	27.27	13.65
Orta	28.36	13.79	31.35	12.30	23.00	10.74
Yüksek	25.20	11.17	29.18	11.52	20.79	10.84
Toplam	26.86	12.07	31.37	12.56	24.41	12.45
	F	η^2	π			
En çok zaman geçirilen faaliyet türü	13.455 ^{***}	.04	.99			
Psikolojik Dayanıklılık	4.311 [*]	.01	.74			
En çok zaman geçirilen faaliyet türü*Psikolojik Dayanıklılık	0.479	.00	.16			

*** p < .001, **p < .01, *p < .05, η^2 = Kısmi eta değeri, π : Gözlenen güç, aEn çok zaman geçirilen faaliyet türü: Akıllı telefonu kullanırken en çok zaman geçirilen faaliyet türü. İletişim: İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)/Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak). Sosyal medya: Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb). Araştırma/ders: Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)/Online Derslere Katılmak.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının akıllı telefon kullanırken en çok zaman geçirilen faaliyet türü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. F değerleri aylık internet kullanım miktarı ($F[2,562] = 13.455$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$) ve psikolojik dayanıklılık ($F[2,562] = 4.311$, $p < .05$, $\eta^2 = .01$) temel etkisi için bu farkın istatistiksel bakımdan anlamlı, diğer etkiler için anlamsız olduğunu göstermiştir. Akıllı telefon kullanırken en çok zaman geçirilen hangi faaliyet türüne göre akıllı telefon bağımlılığı farkının anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey's HSD testi yapılmış, akıllı telefonu sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb) amacıyla kullanan katılımcıların, akıllı telefonu insanlarla iletişime geçmek (aramak, mesajlaşmak)/eğlenmek (müzik dinlemek/oyun oynamak) veya araştırma yapmak (ödev, merak edilen konular)/online derslere katılmak amacıyla kullanan katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmıştır.

5.1 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyet Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, cinsiyet bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeylerindeki farklılık incelenmiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle sosyo-demografik özelliklerin etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine bir etkisi olup olmadığına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş ve kadınların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularının, kadınların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu vurgulayan önceki çalışmalarla tutarlılık gösterdiği belirtilebilir (Çetinkaya, 2019; Çırak, 2021; Güneş, 2018; Kendir, 2021; Lee ve Lee, 2017; Shen, 2020; Yumuşak, 2019).

Hem Türkiye’de hem de yurt dışında yapılan araştırmalarda, kadınların akıllı telefon kullanımının daha yüksek olmasıyla bağlantılı olarak cinsiyete göre, akıllı telefon ve internet kullanım sıklığı ve sebeplerinin farklılık göstermesinin önemli bir bulgu olduğu belirtilmiştir. Örneğin, Yue ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada, kadınların akıllı telefon bağımlılığı açısından riskli grupta olduğu ve yordayıcı değişkenlerin depresyon, can sıkıntısı ve olumsuz duygular olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu durumda, kadınların olumsuz duygularla baş edebilmek veya dikkatlerini başka yöne çevirmek amacıyla akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmek istedikleri tahmin edilmektedir.

Öte yandan, cinsiyete yönelik anlamlı farklılığın saptanmadığı araştırmalara da rastlanmıştır (Forstet vd., 2021; Kumcağız vd., 2020; Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017). Kumcağız ve diğerlerinin (2020) araştırmalarında ek olarak; bağımlılık ölçeğinin yalnızca günlük yaşamı bozma boyutunda kadınların erkeklerden daha fazla bağımlılık gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte mevcut araştırma bulgularıyla zıt yönde bulgular ortaya koyan, daha açık bir ifadeyle üniversitede öğrenim gören erkeklerin kadınlardan daha fazla akıllı telefona bağımlılık gösterdiği sonucuna ulaşan araştırmaların da olduğu görülür (Çelik, 2018; Görür, 2019; Ölmeztoprak, 2019). Görür (2019), ergen grupla gerçekleştirdiği araştırmada erkeklerin kadınlardan daha fazla bağımlılık gösterdiğini

belirtmiştir. Bu farklılıkların gelişimsel dönem ve nispeten örneklem farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Alan yazındaki bulgulardan da anlaşılacağı üzere akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğiyle ilgili net bulgular mevcut değildir. Mevcut araştırmada kadınların erkeklere göre yüksek bağımlılık göstermesi, kadınların bağımlılık problemlerini daha kolay dile getirebilmesi (Kaya, 2019; Yavuz, 2020), erkeklere göre iletişime daha açık olmaları ile açıklanabilir. Göymen ve Tuncay (2019) bu farklılığı kadınların süreç odaklı olması, detayları önemsemesi, dolayısıyla anlatacak daha fazla verilerinin olması ile açıklamışlardır. Araştırmacılar, kadınların detayları anlatırken şahıs, mekan, olay örüntüsü, kişisel yorumlar ve konunun geçmiş bağlantıları gibi detayları da önemsediklerine dikkat çekmişler ve bu nedenle kadınların akıllı telefonla daha fazla zaman geçirmelerinin olası olduğunu belirtmişlerdir (Göymen ve Tuncay, 2019)

Düşük psikolojik dayanıklılık düzeyi bakımından incelendiğinde; akıllı telefon bağımlılığının yüksek oluşu çalışmanın bir diğer önemli bulgusu olarak belirlenmiştir. Bu durumda psikolojik dayanıklılığın bağımlılık üzerinde koruyucu faktör olduğunu belirten çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir (Connor ve Davidson, 2013; Jin, Li, Liao, Ye ve Xu, 2017; Kim ve Roh, 2016; Shen, 2020). Türkiye’de psikolojik dayanıklılık ve akıllı telefon bağımlılığı ile gerçekleştirilen araştırmaya rastlanmamıştır, Bunun yerine psikolojik dayanıklılık ile madde, kumar, alkol gibi diğer davranışsal bağımlılıklarının ilişkisi ele alınmıştır. Alan yazında psikolojik dayanıklılık ile sigara bağımlılığı (Yavuz, 2020), Facebook bağımlılığı (Soysal, 2016), sosyal medya kullanım bağımlılığı (Akten ve Noyan; Cavga, 2019), kumar bağımlılığı (Şiran, 2020) ve madde bağımlılığı (Güner, 2020) arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Kaya (2019), bağımlılığın ortaya çıkma sebeplerini; bireyin düşük psikolojik dayanıklılık, düşük tolerans ve stresle başa çıkma becerilerinin yetersiz olmasıyla açıklamıştır. Dolayısıyla stres yönetimini gerçekleştiremeyen kişilerin bağımlılığa yatkınlığı, psikolojik dayanıklılığın ise strese karşı tampon görevi üstlenmesi (Kabosa vd., 1982) araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Gerçekleştirilen araştırmada psikolojik dayanıklılık ile bağımlılık arasındaki ilişkide cinsiyet faktörünün nasıl değiştiğini belirlemek amacıyla basit temel etki analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları; psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kadınların, orta ve düşük düzey psikolojik dayanıklılık gösteren kadınlara göre daha az bağımlılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılık seviyeleri orta düzeyde olan erkeklerin ise düşük olanlara göre daha az bağımlılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan bulgular “psikolojik

dayanıklılık düzeyi, kadın ve erkek öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığına ilişkin değişkenlik gösterir” olarak yorumlanabilmektedir. Literatürde cinsiyet ve psikolojik dayanıklılığın akıllı telefon bağımlılığını nasıl etkilediği araştıran başka çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yerine pozitif psikolojik sermaye kavramıyla ilişkisinin incelendiği çalışmaya rastanmıştır. Luthans ve Youssef (2004), pozitif psikolojik sermayeyi özyeterlilik, iyimserlik, umut ve dayanıklılık boyutlarıyla tanımlamaktadır. Bu yönüyle, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara destek sağlayabileceği anlaşılmaktadır.

5.2 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Yakın Arkadaş Sayısı Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin yakın arkadaş sayısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisine yönelik bulgular elde edilmiştir. Sonuçlar doğrultusunda, yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısına göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin farklılık göstermediği; fakat psikolojik dayanıklılık düzeyiyle yakın arkadaş sayısı etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi ele alındığında sonuçların anlamlı olduğu görülmüştür.

Yalnızca yakın arkadaş sayısının akıllı telefon bağımlılığında farklılık oluşturmuyor oluşunun, akıllı telefon bağımlılığına ilişkin telefon kullanımının kişinin bireysel ve psikososyal özellikleriyle daha iyi açıklanabilecek bir durum olduğunu düşündürmüştür. Choi ve diğerleri (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada da öğrencilerin kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığında risk veya koruyucu faktör olabileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte, Türkiye’de akıllı telefon bağımlılığı ve yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısı arasındaki doğrudan bağlantıyı ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yerine arkadaş desteğinin (Demirel ve Kumcağız, 2019) ve sosyalleşme sıklığının (Yücelten, 2016) bağımlılıkla ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda anlamlı farklılığın saptanmamış olması, bağımlılığın ya da söz konusu problemlerli davranışın bireysel faktörlerle daha iyi açıklanabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte, Jeong ve Oh (2020), kadınlarda algılanan sosyal desteğin düşük oluşu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuşlardır. Elde edilen sonuçların yakın arkadaş sayısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki bağlantıyı değerlendirme açısından karşılaştırılabilir nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Yüz yüze görüşülen yakın arkadaş sayısı bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmamasının dışında psikolojik dayanıklılık düzeyiyle birlikte değerlendirildiğinde, yakın arkadaş sayısı beş ve altında olan ve düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık bildiren öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuca ilişkin yapılan benzer bir çalışmada, Tang ve Lee (2021) ergenler için farkındalık temelli grup terapisi uygulamalarının akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık üzerinde bir etkisi olup olmadığı incelenmişlerdir. Dördüncü, sekizinci ve on ikinci haftada yapılan değerlendirmeler sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyinin grup terapisiyle daha iyi düzeyde olan öğrencilerdeki akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı düşüşün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de gerçekleştiren çalışmalarda arkadaş sayısının ve psikolojik dayanıklılığın akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırmaya rastlanmamıştır. Bunun yerine, kişilerde akıllı telefon kullanımının problemleri bir hal alması halinde dış dünya ile iletişimi keserek içine kapanma görülebileceği ve arkadaş sayısının bundan etkilenebileceği tahmin edilmektedir (Alikaşifoğlu, 2021). Doğan ve Tosun (2016) tarafından yapılan çalışmada da lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilendirilen faktörler ele alınmıştır. Bulgulara göre, sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal ağ kullanımı ve akıllı telefon kullanımı artmaktadır. Bu durumda da arkadaş sayısının azalmasının sosyal kaygıyla ilişkilendirilebilecek bir unsur olabileceği düşünülebilir. Öte yandan, bireylerin yalnızlık hissini, alınan sosyal desteğin ve psikolojik dayanıklılığın bağımlılıkla ilişkili araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin, yalnızlık hissini yüksek olması (Çakır ve Oğuz, 2017; Çelik, 2018; Sarıgül, 2019), psikolojik dayanıklılığın düşük olması (Cavga, 2019) ve alınan sosyal desteğin az olmasının (Karasu vd., 2017) bağımlılığı arttırdığını bildiren çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, katılımcıların anne ve baba eğitim düzeylerine göre, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri karşılaştırılmış ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ebeveyn eğitim düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. İlk olarak, anne eğitim düzeyi bakımından katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde farklılık olmadığı görülmektedir. Öte yandan, anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı olup

psikolojik dayanıklılığı orta düzeyde olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Kumcağız vd., (2020) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, anne-baba eğitim düzeyi bakımından üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri incelenmiş ve anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Baba eğitim düzeyine göre incelendiğinde ise babaları üniversite düzeyinde olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, anne eğitim düzeyi ortaöğretim olup psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Baba eğitim düzeyi ve psikolojik dayanıklılık etkileşimi incelendiğinde, baba eğitim düzeyi ilköğretim ve altında olan ve psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Baba eğitim düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı ile tek başına ilişkisi saptanmamıştır.

Anne-baba eğitim düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki bağlantıya ilişkin literatürde daha önce yapılmış çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, aile iletişimi ve ebeveynin sosyokültürel özellikleri ile bağdaştırılabilecek başka bir değişken olan ebeveyn tutumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların daha önce yapıldığı görülmüştür (Forster vd., 2021; Kürtüncü, Ayyıldız ve Kurt, 2021). Örneğin, Kürtüncü, Ayyıldız ve Kurt (2021) tarafından yapılan araştırmada, ebeveyn tutumu otoriter olan öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle ailelerinin disiplinli ve katı tutumunun öğrencileri daha fazla yalnızlığa sürüklediği ve bu durumun akıllı telefon kullanımı için risk faktörü oluşturabileceği belirtilmiştir. Ebeveyn eğitim durumunun çocuklarına olan yaklaşımını etkileyebilecek aile ortamı üzerinde etkisi olacağından, ebeveyn tutumunun bu açıdan ele alınabileceği düşünülmektedir. Bir diğer araştırmada, Çiçek, Tanrıverdi, Şanlı ve Buluş (2021), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını ebeveyn tutumları ve sosyo-demografik değişkenler bakımından değerlendirmiştir. Araştırmada, ebeveyn eğitim düzeyi bakımından üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini yordayan değişkenler arasında ebeveyn eğitim düzeyinin yer aldığı sonucunu elde etmişlerdir. Ebeveyn eğitim düzeyiyle ilgili sonucun, eğitim düzeyinin artışı ile algılanan demokratik ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiden kaynaklı olabilecek bir durum olduğu araştırmada belirtilmiştir. Bu doğrultuda, araştırmada, ebeveynlerin sosyokültürel özelliklerinin çocuklarını yetiştirme tutumlarındaki farklılıklarla ilişkili olabileceğinden, üniversite

öğrencilerinin çocuklukta yetiştilme deneyimlerinin ilerleyen yaşlardaki davranışlarında belirleyici olabileceği ve sosyal beceriler hususunda kendisini yetersiz hisseden öğrencilerin akıllı telefonlarla daha fazla vakit geçirme eğiliminin olabileceği ileri sürülmüştür.

Araştırmada anne-baba eğitim düzeyi bakımından öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığındaki farklılıkların ele alındığı araştırma bulunmamaktadır. Bununla birlikte Bağcı (2018), lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını incelediği araştırmasında, anne-babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının anne-babası üniversite mezunu olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonucun, ebeveyn eğitim düzeyinin artışıyla artması muhtemel sosyoekonomik koşulların çocuk yetiştirme tutumlarına yansımalarıyla ilişkilendirilebilir.

5.4 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Öğrencilerin Barınma Yeri Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, katılımcıların barınma yeri değişkeni bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeyi incelendiğinde, ailesiyle yaşadığını belirten katılımcıların yalnız, öğrenci evinde ya da diğer yerde yaşayan katılımcılara kıyasla akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların barınma yeri değişkeni psikolojik dayanıklılık düzeyi ile etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucu elde edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, öğrencilerin barınma yeri değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığının farklılığına ilişkin çalışmanın yer almadığı görülmektedir. Bununla birlikte, ailesiyle yaşayanlarda akıllı telefon bağımlılığı puanlarının yüksek oluşu sebebiyle ebeveyn tutumları ve aile ile ilgili faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin ele alındığı çalışmaların değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Üniversite yaşamının, bireylerin erken erişkinlik dönemine denk gelmesiyle, kişilerin ailelerinden ayrıldığı ve daha özerk hareket etmeye başladığı önemli bir dönem olarak değerlendirilebilir. Erken erişkinlik döneminde, ebeveynlerin yerini büyük ölçüde akran ilişkileri ve romantik ilişkiler alır. Bu durumda, üniversite öğrencilerinin aile ortamında ebeveynlerinden algıladıkları tutumları kontrolcü ve özerkliklerini kısıtlayıcı olarak görebilir ve kendilerini izole etmeyi tercih edebilmektedirler. Bu görüşü doğrulayan Lee ve Ogbolu (2018) tarafından yapılan araştırmada, ebeveyn kontrolünün artmasıyla

öğrencilerin akıllı telefon kullanımının artışının ebeveynlerin çocuklarına daha az ilgi ve şefkat göstermesinden kaynaklı sosyal izolasyonla ilişkisi olabileceği ileri sürülmüştür. Diğer bir araştırmada Hong, Yeom ve Lim (2021), akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olarak ebeveyn tutumlarının anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu yordayıcı etkiye, öğrencilerin cinsiyeti, kişiler arası problemleri ve stres düzeyi eşlik etmiştir. Araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların barınma yeri bakımından elde edilen sonuçların kısmi ölçüde literatür bulgularıyla örtüştüğü görülmektedir. Bir diğer farklı sonucun, Kumcağız vd., (2020), üniversite öğrencileri arasında yalnız yaşadığını belirten öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun, öğrencilerin evde geçirdikleri vakit esnasında sosyalleşmek ve internet erişimi sağlamak için akıllı telefonla daha fazla vakit geçirmesinden kaynaklı olabileceği tahmin edilmektedir. Aynı araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı özelliklerini yansıtan alt boyutların barınma yeriyle karşılaştırılmasında, tolerans, çekilme belirtileri, olumlu beklentiler, aşırı kullanım, sanal ilişkiler ve fiziksel belirtiler alt boyutlarının yalnız yaşadığını bildiren öğrencilerde en yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, ailesiyle yaşayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı alt boyutlarında aldıkları puanların ise en düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuç, aile ortamının problemleri akıllı telefon kullanımını önleyebileceğini düşündürmektedir.

5.5 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Öğrencilerin Öğrenim Gördüğü Program Alanı Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, katılımcıların öğrenim gördüğü program alanı değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde farklılıklar incelenmiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile öğrenim görülen program alanı etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olup olmadığı ele alınmıştır. Bulgulara göre, katılımcıların öğrenim görülen program alanı değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde farklılık saptanmamıştır. Ayrıca, öğrenim görülen program alanı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, farklı eğitim-öğretim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler veya farklı bölümlerden belirli gruptaki üniversite öğrencileriyle akıllı telefon bağımlılığı konusunda araştırmaların yapıldığı görülmektedir (Tang ve Lee, 2021; Wang vd., 2020; Yang vd., 2021; Zhang vd., 2021). Ayrıca, yapılan çalışmaların bazılarında, üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre ayrılmadığı ve genel bir örneklem

oluşturulduğu görülmektedir (Choi vd., 2015; Elhai vd., 2020; Yang vd., 2021). Bununla birlikte, konuya ilişkin Türkiye’de yapılan bir araştırmada, Ünal ve Arslan (2013), devlet ve vakıf üniversitesi öğrencileri arasında eğitim fakültesinde öğrenim görenlerin akıllı telefon kullanım sıklığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zhang ve diğerleri (2021) ise yapmış olduğu araştırmada Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik tükenmişlik düzeylerini incelemiştir.

5.6 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Başarı Durumu Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada katılımcıların algıladıkları akademik başarı durumu ve akıllı telefon bağımlılığı puanları incelenmiştir. Ayrıca, katılımcıların algılanan akademik başarı durumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Bulgulara göre, akademik başarı durumu başarısız veya çok başarısız olarak bildirilen katılımcıların, kendisini başarılı veya çok başarılı olarak değerlendiren katılımcılara kıyasla akıllı telefon bağımlılığı daha fazla bulunmuştur. Ayrıca, akademik başarı durumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır.

Akıllı telefon kullanımının problemleri bir hal alması, kişilerin günlük yaşamdaki işlevselliğini etkileyebilecek düzeyde olabilmektedir. Günlük yaşamdaki işlevsellik hakkında önemli bir göstergesi olarak kabul edilebilecek değişkenler arasında akademik başarının da yer aldığı belirtilebilir. Akıllı telefon bağımlılığının üniversite öğrencilerindeki yaygınlığı ve ilişkili faktörlerin incelendiği araştırmalarda, akademik başarıda düşüş ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu sonuçları elde edilmiştir (Buctot vd., 2021; Elmas vd., 2015; Wang vd., 2020). Akademik başarının düşüşünün, akıllı telefon kullanımı sebebiyle ortaya çıkabilecek dikkat sorunları ve zaman yönetimindeki problemlerle açıklanabileceği ileri sürülmektedir. Buna yönelik yapılan bir araştırmada, Hong, Yem ve Lim (2021), öğrencilerin DEHB belirtileri ve kişiler arası problemlerinin akıllı telefon bağımlılığını yordadığı sonucunu elde etmişlerdir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların akademik başarıyla ilişkilendirilebilecek risk faktörleri olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, akademik başarı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı

bulunmuştur. Bununla birlikte, Wang ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada, akademik stres ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye akademik dayanıklılık düzeyinin düzenleyici rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akademik dayanıklılık düzeyi, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik stres arasındaki bağlantıyı zayıflatmaktadır.

5.7 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Aylık Gelir Durumu Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin aylık gelir düzeyi bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeyi incelenmiştir. Ayrıca, gelir düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Bulgulara göre, aylık gelir düzeyi ve psikolojik dayanıklılığın etkileşimi bakımından akıllı telefon bağımlılığının farklılık göstermediği bulunmuştur. Elde edilen sonucun daha önce yapılan araştırmalardan farklı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, Kim ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada, ailenin aylık geliri bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Elde edilen sonuç farklı ülkelerin farklı ekonomik koşulları ve alım gücü çerçevesinde farklı bulgular sağlaması şeklinde açıklanabilir.

Akıllı telefon kullanıcılarının gelir düzeyi açısından değerlendirilmesinde, ilgili araştırmaların farklı sonuçlar verdiği görülmektedir. Chakraborty (2009) tarafından yapılan araştırmada, yüksek gelir düzeyine sahip kişilerin akıllı telefonlarıyla daha fazla zaman geçirdiği ve problemlili kullanım açısından risk faktörü oluşturabileceği ileri sürülmüştür. Diğer bir araştırmada ise Zulkefly ve Baharuddin (2009), düşük gelir düzeyine sahip kişilerin akıllı telefonlarıyla daha çok zaman geçirdiğini göstermiştir. Literatürdeki çelişkili bulgular, kişilerin maddi gelir algısına ilişkin farklılıklarla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Kuyucu (2017) tarafından yapılan araştırmada, ailenin aylık geliri bakımından akıllı telefon bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık olduğu ve gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarında arttığı sonucu elde edilmiştir. bu durum öğrencilerin alım gücünün artmasıyla farklı özelliklerdeli akıllı telefonlara sahip olma olasılığının artması ve bu sebeple akıllı telefon kullanımının daha sık olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Kumcağız ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada da öğrencilerin harçlıkları arttıkça akıllı telefon puanlarının arttığı görülmüştür. Bu doğrultuda

araştırma bulgularının daha önce yapılan araştırmalardan farklı olduğu görülmektedir. Bu durum gelir düzeyine ilişkin verilen yanıtların dağılımından kaynaklı olabileceği tahmin edilmektedir.

5.8 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Yönelik Tartışma ve Yorumu

Araştırmada katılımcılara akıllı telefon kullanımı ile ilgili sorular yöneltilmiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir. İlk olarak, akıllı telefon kullanım süresi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki anlamlı etkisi olmadığı bulunmuştur. Öte yandan, akıllı telefon kullanım süresi 7-12 yıl olanların akıllı telefon bağımlılığı, 1-6 yıl arası akıllı telefon kullanan katılımcılara kıyasla daha fazladır.

Young (1998) tarafından belirtilen problemlerli internet kullanımı ölçütleri DSM IV-TR içerisinde yer alan kumar bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkılarak oluşturulmuştur (Shaffer, 1996; Shaw ve Black, 2008). Bu ölçütler arasında, alkol ve madde kullanım ve bağımlılık bozukluklarında olduğu gibi duygu durum değişimleri, aynı hazzı almaya yönelik kullanımın artması ve toleransın gelişmesi, maddeden ya da aktiviteden uzak kalındığında çekilme belirtileri yer almaktadır. Çevrim içi ortamı kullanan bireyler değerlendirildiğinde belirtilen ölçütlerin kişilerde olması halinde, bireylerde bağımlılık olması söz konusu olabilmektedir. Bu doğrultuda, Young (1998) tarafından literatüre kazandırılan problemlerli internet kullanımı, internet erişiminin sağlandığı mobil ya da bilgisayar teknolojilerinin uzun süreli kullanımı ile kendisini gösterebilmektedir.

Akıllı telefon kullanım süresinin artması ile problemlerli kullanımın ortaya çıkabileceğine ilişkin araştırmaların literatürde yer aldığı görülmektedir. Horwood, Anglim ve Mallawaarachchi (2021), erişkinlerde akıllı telefon kullanım süresinin problemlerli kullanımının belirleyicisi olabileceğini; fakat bunun yaş ve gelişimsel özellikler bakımından farklılık gösterebileceğini belirtmişlerdir.

Kuyucu (2017) tarafından yapılan araştırmada ise akıllı telefon bağımlılığının sadece kullanım süresiyle ilişkilendirilemeyeceği; çünkü kişilerin beyanlarının taraflı olabileceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, davranışsal bağımlılıklarda da görüldüğü üzere, etkinlikte geçirilen sürenin artış göstermesi ve kullanım devam ettikçe kişinin tolerans geliştirerek telefon kullanımı süresini giderek arttırması belirtisinin bu araştırmada elde

edilen bulguyu doğrular nitelikte olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, kişilerin kaç yıldır akıllı telefon kullandığı ve gün içinde ne kadar zaman geçirdiği, problemleri hakkında bilgi verebilir. Bununla birlikte, Covid-19 pandemi süreciyle birlikte mobil teknolojilerle ilgili kullanımın artmasının akıllı telefon bağımlılığı gibi bir durumun oluşmasında önemli bir belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

5.9. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Mobil İnternet Erişimi Değişkenine Yönelik Tartışma ve Yorumu

Akıllı telefon kullanımına ilişkin diğer bir değişken olan, mobil internet kotasına yönelik bulgular incelendiğinde, aylık 16 GB ve üzeri mobil internet kullanan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, mobil internet kapasitesinin artmasıyla birlikte, kişilerin daha sık internete bağlanıyor oluşu ve akıllı telefonlarıyla daha sık vakit geçiriyor oluşunun risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir. Kuyucu (2017) tarafından da belirtildiği gibi, mobil internet hızında yaşanan artış akıllı telefon kullanımının artışına yol açmıştır.

Mobil internet hızı ya da kotası bakımından akıllı telefon kullanımındaki farklılıklara ilişkin çalışma bulunmamakla birlikte, farklı ülkelerde yapılan araştırmalarda, özellikle ergenler ve genç erişkin bireyler, geniş uygulama yelpazesi nedeniyle akıllı telefonları yaygın olarak kullandıkları ortaya konmuştur (Jeong ve Lee, 2015; Robers vd., 2014). Akıllı telefonlar birçok yönden faydalı olmakla birlikte, verimlilikte azalma, dikkat dağınıklığı ve bağımlılık gibi dezavantajları beraberinde getirebilmektedir. Örneğin, öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığının %24.8-%27.8 arasında olduğu ve giderek arttığı ileri sürülmektedir (Jeong ve Lee, 2015). Cep telefonu, yalnızca gereken durumlarda iletişime geçmek için değil, sosyal ilişkileri sürdürme konusunda kişiler için vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir (Robers vd., 2014). Öte yandan, telefonun özelliklerinin çeşitlenmesi ve daha fazla vakit geçirmesine sebep olabilecek mobil internet erişiminin artmasıyla problemleri akıllı telefon kullanımı riskinin artabileceği tahmin edilebilir.

Yukarıdaki bilgilere dayanarak, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımına ilişkin değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile bağlantılı ve tutarlı sonuçlar verdiği görülmektedir. Bununla birlikte, Covid-19 pandemisi ile mobil teknoloji ve genel olarak dijital yaşama yönelim sebebiyle akıllı telefon bağımlılığı ile örtüşebilecek kullanım özelliklerinin duruma yönelik değerlendirilmesinin uygun olabileceği düşünülmektedir.

5.10. Üniversite öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Akıllı Telefonda Geçirilen Süre Değişkeni Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, katılımcıların akıllı telefonda geçirilen süre bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeylerindeki farklılıklar incelenmiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının günlük telefonda geçirilen süre ve dayanıklılık düzeylerine bağlı olarak farklılaştığı bulunmuş ve 7 saat ve üzerinde veya 4-6 saat arasında akıllı telefon kullandığını bildiren katılımcıların günlük 1-3 saat arasında akıllı telefon kullandığını bildirenlere göre akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuç, problemlili akıllı telefon kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile geçirilen süre arasındaki bağlantıyı ele alan araştırmaların sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Young (1998) tarafından belirtilen problemlili internet kullanımı ölçütleri DSM IV-TR içerisinde yer alan kumar bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkılarak oluşturulmuştur (Shaffer, 1996; Shaw ve Black, 2008). Bu ölçütler arasında, alkol ve madde kullanım ve bağımlılık bozukluklarında olduğu gibi duygu durum değişimleri, aynı hazzı almaya yönelik kullanımın artması ve toleransın gelişmesi, maddeden ya da aktiviteden uzak kalındığında çekilme belirtileri yer almaktadır. Sanal ortama kullanım problemlili kullanımın bağımlılık olarak değerlendirilmesi belirtilen ölçütlerin kişilerde olması halinde söz konusu olabilmektedir. Bu doğrultuda, Young (1998) tarafından literatüre kazandırılan problemlili internet kullanımı, internet erişiminin sağlandığı mobil ya da bilgisayar teknolojilerinin uzun süreli kullanımı ile kendisini gösterebilmektedir.

Sanal ortamla iletişim kurulması açısından önemli bir araç olan akıllı telefonlardaki uzun süreli kullanımın akıllı telefon bağımlılığı olarak değerlendirilebileceği tahmin edilmektedir. Bu görüşü doğrulayan diğer bir araştırmada da gençlerdeki akıllı telefon bağımlılığının artan kullanım süresiyle doğru orantılı olduğunu göstermiştir. Haug ve meslektaşları (2015) tarafından İsviçre’de yapılan bir araştırmada, akıllı telefon bağımlılığının ergenlerde uzun süreli kullanımla bağlantısı olduğu ve kullanımın uzun süreli olmasıyla fiziksel aktivitenin azalması arasında da bağlantı olduğu sonucu elde edilmiştir. Diğer bir araştırmada Randjelovic ve diğerleri (2021), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının telefonda geçirilen süreyle bağlantısı olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığı ölçütlerini karşılayan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilere kıyasla akıllı

telefonda daha fazla zaman geçirdiği bulunmuştur. Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ve akıllı telefonda geçirilen süre ile birlikte ele alınan değişken olan psikolojik dayanıklılık düzeylerinin etkisi ele alındığında ise psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük olan ve akıllı telefonda gün içinde yedi saat ve üzeri zaman geçiren katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları en yüksek bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık düzeyi, akıllı telefonlarda geçirilen süre ve akıllı telefon bağımlılığı bağlantısı ele alındığında, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların akıllı telefon ve psikolojik değişimlerin arasındaki bağlantıyı gözlemleyebilecek yaş aralığında ve gelişim düzeyinde olduğu anlaşılabilir. Özellikle ergen ve beliren erişkin bireyler, akıllı telefonlarına güçlü bir şekilde bağlıdır ve akıllı telefonlarını kendileriyle fazlasıyla bağdaştırmaktadırlar. Birçok akıllı telefon kullanıcısı, akıllı telefon olmadan yaşayamayacaklarını dahi belirtmektedir. Akıllı telefonun kişiler için anlamına ve işlevine ilişkin daha önceki araştırma bulguları, iletişim teknolojilerinin kişilerin sosyal bağlantılarını sürdürmede yardımcı olduğunu ve bu şekilde duygu düzenlemeyi sağlayarak daha az yalnızlık, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi durumlarla karşılaştıklarını göstermiştir (Campbell ve Kwak, 2010; Dyson ve Renk, 2006; Shaw ve Gant, 2002).

Gelişimsel olarak, ergen ve beliren erişkin bireyler çeşitli psikolojik değişiklikler yaşarlar. Bir yandan yaşamları ve kimlikleri açısından kendilerine bağımsız bir alan yaratmaya çalışmaktadırlar. Bu değişimler sırasında akıllı telefonları bu kişilerde için vazgeçilmez bir hale gelebilmektedir (Tapscott, 2009). Özellikle ergenler ve beliren erişkin bireyler yeni teknolojilere çok daha fazla ilgili ve bu tür cihazlar ebeveynlerinden çok daha iyi kullanabilmektedirler. Aynı zamanda, akıllı telefonları sayesinde, kişiler çevrim içi bir alanda kendilerini ifade etmekte, moda ayakkabı uydurmaya çalışmakta, pek çok türde uygulama kullanmakta, duygusal ilişkiler ve destek arayışı içerisinde olabilmektedir (Tapscott, 2009). Akıllı telefonun kişilerin yaşamına bu denli yayılması, kişilerin psikososyal ihtiyaçlarını karşılamaları açısından da imkan sağlamaktadır. İletişimi sürdürmek, sosyal medya kullanımı ve eğlence gibi sebeplerle kişiler akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından değerlendirildiğinde ise Haug ve diğerleri (2015) tarafından da tespit edildiği üzere, akıllı telefon bağımlılığı saptanan kişilerin yüksek stres düzeyi bildirmesiyle tutarlı olarak bu çalışmada olumsuz durumlara karşı düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık düzeyinin günde 7 saat ve üzeri süre boyunca akıllı telefonla zaman geçirenlerde gözlenmesinin tutarlı bir sonuç olduğu anlaşılabilir. İlgili literatürde de belirtildiği gibi artan akıllı telefon kullanımı

depresyon ve uyku problemleri gibi sağlığa ilişkin olumsuz sonuçlarla bağlantılı bulunmuştur (Lemola, Parkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann ve Grob, 2015). Ayrıca, uzun süreli kullanım akıllı telefon bağımlılığı şiddeti üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu ileri sürülmüştür (Lin vd., 2015). Söz konusu bağlantılar bir arada düşünüldüğünde, akıllı telefon kullanımının strese karşı dayanıklılık düzeyinin düşük olmasına bağlı bir problemleri davranış olabileceği tahmin edilebilir.

5.11 Üniversite öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Akıllı Telefonda Yapılan Etkinlikler ile İlgili Değişkenler Çerçevesinde Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, katılımcıların akıllı telefonda yapılan etkinlikler bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeylerindeki farklılıklar incelenmiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre, psikolojik dayanıklılık ve akıllı telefonda yapılan etkinliklerin etkileşimi bakımından akıllı telefon bağımlılığı puanlarının farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca, akıllı telefonunu sosyal medya amacıyla kullananların, iletişime geçmek, eğlenmek, araştırma yapmak veya çevrim i derslere katılım amacıyla kullananlara kıyasla akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu bulunmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde akıllı telefonlar, çok çeşitli uygulamalar sunan ve dünyanın birçok farklı yerinde kullanım imkanı olan teknolojik gereçlerdir. Akıllı telefonların gün içerisinde kullanım sıklığı fazladır ve bu durum bağımlılık açısından risk faktörü oluşturabilecek düzeye çıkabilmektedir. Ayrıca, akıllı telefonlara olan bağlılığın önemli gerekçelerinden birinin sürekli olarak olup bitenleri takip ve kontrol etme ihtiyacı olduğu ileri sürülmektedir (De-Sola Gutiérrez vd., 2016). Olup biteni kontrol ve takip etme ihtiyacını karşılayan mecranın sosyal medya olduğu tahmin edilebilir.

Sosyal medyanın akıllı telefon kullanımının en önemli nedenlerinden biri olduğu ileri sürülmektedir. Özellikle sosyal ağ uygulamalarının oyunlardan sonra en çok indirilen ikinci uygulama türü olduğu tespit edilmiştir (Lin vd., 2015). Sosyal medya ayrıca gençlerde ve yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilendirilmektedir (Enez Darcin vd., 2016). Kişilerin sosyal ağı, takipçi sayısı ve kullandığı uygulamaların akıllı telefon bağımlılığı konusunda belirleyici olabileceği belirtilmiştir. Özellikle Facebook, Twitter ve Instagram, kullanımı akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili görünen sosyal medya platformları olarak tanımlanmıştır (Roberts vd., 2014).

Sosyal medya ile yakından ilişkili olan akıllı telefonların iletişim işlevi, akıllı telefonun bir cep bilgisayarı olarak gelişmiş özelliklerine rağmen kullanıcılar için hala temel faaliyet olarak görülmektedir. Mesajlaşma ve telefon görüşmeleri önceki çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilendirilmiştir (Lemola vd., 2014; Roberts vd., 2014). Cep telefonunun gelişmiş özellikleri ve kullanıcılara sunulan geniş uygulama yelpazesıyla birlikte mesajlaşma veya telefon görüşmesinin ötesine geçerek sosyal medya kullanımı ve dijital oyun oynama gibi faaliyetlerin akıllı telefon bağımlılığı ilişkili olduğu bulunmuştur (David vd., 2015). İlgili literatürde belirtildiği gibi, sosyal medya uygulamaları kullanıcıların akıllı telefon bağımlılığı belirtileri göstermesine sebep olabilecek risk faktörleri arasında yer almaktadır. Dolayısıyla araştırma bulgularının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde çalışma kapsamında elde edilen sonuçların özeti ve sonuçlar dikkate alınarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Sonuç

Araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir:

- ✓ İlk olarak, cinsiyet değişkeni bakımından akıllı telefon bağımlılığı kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- ✓ Psikolojik dayanıklılık düzeyi ve cinsiyet etkileşimi sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kadınların orta ve düşük düzey psikolojik dayanıklılık düzeyi olan kadınlara kıyasla akıllı telefon bağımlılık puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- ✓ Erkeklerde ise, psikolojik dayanıklılık düzeyi bakımından orta düzey psikolojik dayanıklılığı olanların düşük düzey olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- ✓ Yüz yüze görüşülen arkadaş sayısı bakımından katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları anlamlı farklılık göstermemektedir.
- ✓ Yüz yüze görüşülen arkadaş sayısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı puanları üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılığı düşük ve yakın olarak görüşülen arkadaş sayısı beş ve altında olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı daha fazladır.
- ✓ Yüz yüze görüşülen arkadaş sayısının ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasının akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin artışı üzerinde etkisi bulunmamaktadır.
- ✓ Anne eğitim düzeyi bakımından katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde farklılık saptanmamıştır.
- ✓ Anne eğitim düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı puanları üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır.

Sonuçlara göre, anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı olup; psikolojik dayanıklılığı orta düzeyde olanların psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlara kıyasla akıllı telefon bağımlılığı daha yüksektir. Ayrıca anne eğitim düzeyi ortaöğretim olup; psikolojik dayanıklılığı düşük düzeyde olanların psikolojik dayanıklılığı orta ve yüksek olanlara kıyasla akıllı telefon bağımlılığı daha yüksektir. Anne eğitim düzeyi yükseköğretim olanlarda, anne eğitim düzeyi ve psikolojik dayanıklılık etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi bulunmamaktadır.

- ✓ Baba eğitim düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı puanları üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre, baba eğitim düzeyi ilköğretim ve altına olan ve orta-düşük psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip bireylere kıyasla akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksektir. Babası yükseköğretim mezunu olup psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşimi olmaksızın, katılımcıların baba eğitim düzeyi bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- ✓ Katılımcıların barınma yeri değişkenine göre, ailesiyle yaşadığını bildirenlerin yalnız, öğrenci evi ve diğer yerlerde yaşadığını bildirenlere kıyasla akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların kiminle yaşadığı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır.
- ✓ Katılımcıların öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde farklılık saptanmamıştır. Ayrıca, öğrenim görülen program alanı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır.
- ✓ Akademik başarı durumunu başarısız veya çok başarısız olarak bildiren katılımcıların, kendisini başarılı veya çok başarılı olarak değerlendiren katılımcılara kıyasla akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, akademik başarı durumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır.

- ✓ Aylık gelir ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bakımından akıllı telefon bağımlılığı incelendiğinde, gelir düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olmadığı saptanmıştır. Öte yandan, psikolojik dayanıklılık düzeyini bakımından akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.
- ✓ Akıllı telefon kullanım süresi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı bulunmuştur. Öte yandan, akıllı telefon kullanım süresi 7-12 yıl olanların akıllı telefon bağımlılığı, 1-6 yıl arası akıllı telefon kullanan katılımcılara kıyasla daha fazladır.
- ✓ Akıllı telefonun günlük kullanım süresi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır. Öte yandan, günde 7 saat ve üzeri veya 4-6 saat arası akıllı telefon kullandığını bildiren katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı daha fazladır.
- ✓ Akıllı telefonla internet kullanımı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır. Öte yandan, aylık 16 GB ve üzeri mobil internet kullanan katılımcıların 1-9 GB internet kullananlara kıyasla akıllı telefon bağımlılığı daha fazladır.
- ✓ Akıllı telefonda yapılan etkinlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri etkileşiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır. Öte yandan, akıllı telefonunu sosyal medya amacıyla kullananların, iletişime geçmek, eğlenmek, araştırma yapmak veya çevrim içi derslere katılım amacıyla kullananlara kıyasla akıllı telefon bağımlılığı daha fazladır.

Öneriler

Bu başlıkta araştırma sürecinden ve elde edilen bulgulardan hareketle araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve sosyo-demografik değişkenlerin incelendiği bu araştırmadan farklı olarak, diğer bağımlılık türlerinde incelenen duygu düzenleme becerileri ve aleksitimi değişkenleri araştırmaya dahil edilebilir. Böylelikle, problemlili kullanımla ilişkilendirilebilecek duygusal süreçlerin anlaşılması açısından önemli bulgular elde edilebilir.

2. Covid-19 pandemi sürecinin karıştırıcı etkisi olup olmadığının anlaşılması amacıyla çalışmanın zaman aralıkları belirleyerek anket çalışması tekrar edilerek akıllı telefon bağımlılığı düzeyindeki değişim takip edilebilir.
3. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kadınlarda akıllı telefon bağımlılığı erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Kadınlardaki akıllı telefon bağımlılığının nedenleri nitel araştırmalarla daha derinlemesine incelenebilir.
4. Bireylerin ve anne-baba eğitim durumu ve aylık gelir düzeyi çerçevesinde akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen nedenler incelenebilir. Buna ek olarak ebeveyn tutumu, ebeveynin sosyokültürel özellikleri araştırmaya dahil edilebilir.
5. Kadın, ailesiyle yaşıyan bireyler, akademik başarı düzeyi başarısız olanlar, günlük akıllı telefon kullanımı yedi saat ve üzeri olanlar, 7-12 yıldır akıllı telefon kullanan, aylık akıllı telefon aracılığıyla 16GB üzeri internet kullanan ve cihazlarla en çok sosyal medya ile vakit geçirmekte olan riskli grupların merkezine alan müdahale programlarının geliştirilmesi önerilebilir.
6. Araştırmada incelenen değişkenlerin birbiriyle etkileşimlerini de içeren ileri analiz yöntemlerinin kullanıldığı araştırma tasarımları planlanabilir.

Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadan farklı olarak, sosyalleşebileceği farklı etkinliklere yönltilmesi hususunda teşvik edici çalışmalar yapılması önerilmektedir. Sanatsal ve sportif faaliyetler konusunda cesaretlendirerek, öğrencilerin yalnızca sosyal medya uygulamaları üzerinden sosyalleşmesine engel olmanın psikososyal açıdan önemli faydaları olabileceği düşünülmektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığına karşı, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iyileştirilmesinin önleyici olabileceği bu çalışmada elde edilen önemli bir bulgudur. Bu yüzden, psikolojik dayanıklılıkla ilgili bilgilendirici ve eğitici seminerlerin çevrim içi ya da yüz yüze olmak üzere öğrencilere verilebileceği önerilebilir. Bu çalışmalar, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde geliştirilebilir ve öğrencilere çevrim içi ya da yüz yüze olmak üzere bilgilendirici ve destekleyici programlar geliştirilebilir.
3. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığına karşı, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iyileştirilmesinin önleyici olabileceği bu çalışmada elde edilen önemli bir bulgudur. Bu yüzden, üniversitelerin Psikolojik Danışma Merkezleri

öğrencilere yönelik olarak çevrim içi ya da yüz yüze seminerler düzenleyebilir.

4. Kadın, ailesiyle yaşayan bireyler, akademik başarı düzeyi başarısız olanlar, günlük akıllı telefon kullanımını yedi saat ve üzeri olanlar, 7-12 yıldır akıllı telefon kullanan, aylık akıllı telefon aracılığıyla 16GB üzeri internet kullanan ve cihazlarla en çok sosyal medya ile vakit geçirmekte olan riskli grupların belirlenerek önleyici programların uygulanması önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Abo-Jedi, A. (2008). Cellphone addiction and its relation to self-closure in a sample of Jordanian university and Amman private university students. *The Jordanian Journal for Educational Sciences*, 4, 137-150. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-0013-7>
- Ağırkan, M., ve Kağan, M. (2017). The relationship between value orientations and psychological. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 225-245. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1209139>
- Akça Koca, D., ve Erden, D. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 61-72. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ybpd/issue/32811/414466>
- Akdoğan, B., ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(46), 174-197. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/36601/370587>
- Aktaş, H., ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Aslan, S., ve Aylan, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 14-19. Erişim adresi: <http://abakus.inonu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11616/4901/makale.pdf?sequence=1>
- Atalay, M. (2020). *Mersin üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Babaoğlu, A. N. (1997). *Uyuşturucu ve tarihi bağımlılık yapan maddeler*. İstanbul: Kaynak Yayınları, 1. Baskı.
- Bağcı, H. (2018). Investigation of different variables of smartphone addictions of high school students: Sakarya sample. *Turkish Studies Information Technologies and Applied Sciences*, 13(21), 47-60. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1192933>
- Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örnekleme duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Basım , N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/data/unpublishedarticles/y59uhb.pdf>
- Baykal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bianchi, A., & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology and Behavior Journal*, 8(1), 39-51. Erişim adresi: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Dergisi*(43), 96-105. Erişim Adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TVRNME1EazFOUT09>
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2020). Türkiye elektronik haberleşme sektörü 2018 yılı 1. çeyrek pazar verileri raporu. Erişim adresi: <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/pazar-verileri/ceyrek-raporu-2020-4-ceyrek-26-03-21-kurum-disi.pdf>
- Biswas, B., Roy, S. K., & Roy, F. (2020). Students perception of mobile learning during Covid-19 in Bangladesh: University student perspective. *Aquademia*, 4(2), 2542-4874. <https://doi.org/10.29333/aquademia/8443>
- Bragazzi, N. L., & Puente , G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Manag*(7), 155-160. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>
- Buctot, D.-B., Kim, N., & Kim, S.-H. (2021). Personal profiles, family environment, patterns of smartphone use, nomophobia, and smartphone addiction across low, average, and high perceived academic performance levels among high school students in The Philippines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10). Scopus. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105219>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç- Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş.ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canan, S. (2019). *İnsanın fabrika ayarları* (Cilt 1). İstanbul: Tuti Kitap.
- Canan, S. (2020). *İnsanın fabrika ayarları* (Cilt 3). İstanbul: Tuti Kitap.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Cebbar, E. (2021). *Psikologlarda psikolojik dayanıklılığın; ikincil travmatik stres, somatizasyon ve tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Ahn, H., Choi, E.-J., Song, W.-Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone

addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314. Scopus. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>

Chu, H. S., Tak, Y. R., & Lee, H. (2020). Exploring psychosocial factors that influence smartphone dependency among Korean adolescents. *PLoS ONE*, 15(5). Scopus. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232968>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*(18), 76-82. Erişim Adresi: <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Cotu, D. (2002). *Duygusal esneklik nedir?* Harvard Business Review Press.

Çakır, Ö., ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinefd/issue/28622/290711?publisher=mersin>

Çavdar, Ş. (2016). *Karışık madde bağımlısı olgularının erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma tutumları ve benlik saygıları yönünden karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Çelik, Ö. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Çetin, C., ve Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(5), 170-189. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/54658/733121>

Çetiner, İ. H. (2020) *Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının ve sosyal istenirlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

Çınar, Ş. E., ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(21), 555-582. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/issue/50924/626228>

Çırak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi: dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumunun rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çiçek, İ , Tanrıverdi, S , Şanlı, M ve Bulus, M . (2021). Parental attitudes and socio-demographic factors as predictors of smartphone addiction in university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(2) , 158-169 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pes/issue/62298/935959>

De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in psychiatry*, 7, 175. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>

- Digital: 2020 Turkey.* (2020). Erişim adresi: datareportal.com:
<https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl: 8, Sayı: 22, Nisan, 99-128 Erişim adresi: <http://acikerisim.mu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12809/6567>
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 1-24. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853217300159>
- Durak, H., ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili bir inceleme. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 3-25. Erişim adresi: <https://acikerisim.bartın.edu.tr/handle/11772/960>
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Alghraibeh, A. M., Levine, J. C., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., Aljomaa, S. S., & Hall, B. J. (2020). Excessive reassurance seeking mediates relations between rumination and problematic smartphone use. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 84(2), 137-155. Scopus. <https://doi.org/10.1521/bumc.2020.84.07>
- Elkholy H., Elhabiby, M., & Ibrahim, I. (2020). Rates of alexithymia and its association with smartphone addiction among a sample of university students in egypt. *Front. Psychiatry* 11, 304. doi: 10.3389/fpsy.2020.00304
- Enez Darcin A., Kose S., Noyan C.O., Nurmedov S., Ylmaz O., ve Dilbaz N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour and Information Technology*. 35(7):520–525. Erişim adresi: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Erdoğanoğlu, Y., ve Arslan, B. Ç. (2019). Gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel kapasite üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 499-505. Erişim adresi: <https://www.alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/62/499-505.pdf>
- Erikson, E. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. (Çev. B. Üstün-V. Şar). Ankara: Toplum Yayınları.
- Forster, M., Rogers, C. J., Sussman, S., Watts, J., Rahman, T., Yu, S., & Benjamin, S. M. (2021). Can adverse childhood experiences heighten risk for problematic internet and smartphone use? Findings from a college sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). Scopus. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115978>
- Gençtan, Engin (2016). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gizir, C. A. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229850>

- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Göktaş, L. S ve Ülkü, A. (2021). Dijitalleşme sürecinde ortaya çıkan bir kavram: Dijital detoks tatili. *Daha iyi bir dünya için turizm*. Doi:10.5038/9781955833028
- Gördağ, Ö. E. (2020). *Trakya Üniversitesi araştırma görevlilerinde nomofobi ve nomofobiyi etkileyen faktörlerin araştırması* (Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Görür, B. (2019). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygıları ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Greve, W., & Staudinger, U. M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. *Developmental Psychopathology*, 796-840. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2006-03609-021>
- Gül, A. (2018). *Diyarbakır ilinin sokağa çıkma yasağı olan bir ilçesinde yaşayan kişilerde ruhsal dayanıklılık ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Gümüş, A. (2018). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Günal, A., ve Pekçetin, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge-üst ekstremitte ağrısı arasındaki ilişki. *Uluslararası Kapanış Kongresi* içinde, 28, s. 114-119. DOI: 10.17942/sted.495198
- Güner, K. (2020). *Madde kullanımı olan gençlerde travma ve psikolojik sağlamlığın incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Güneş, E. (2018). *Zorbalık eğilimi, duygusal özerklik ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Haase, J. E. (2014). The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/1043454204267922>
- Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2020*. (tarih yok). 2020 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/>: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) adresinden alındı
- Harris, K., Gooding, P., Haddock, G., ve Peters, S. (2021). Factors that contribute to psychological resilience to suicidal thoughts and behaviours in people withschizophrenia diagnoses: Qualitative Study. *BJPsych Open* (5), 1-9. Erişim adresi: <https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-open/article/factors-that-contribute-to-psychological-resilience-to-suicidal-thoughts-and-behaviours-in-people-with-schizophrenia-diagnoses-qualitative-study/53A72CA60B3DA884BFF49BDAF28DFB35>

- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. DOI: 10.1556/2006.4.2015.037
- Herrero, J., Uruena, A., Torres, A., & Hidalgo, A. (2019). Socially connected but still isolated: smartphone addiction decreases social support over time. *Social Science Computer Review*, 37(1), 73-88. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0894439317742611>
- Hollister-Wagner, G., Foshee, V. A., & Jackson, C. (2001). Adolescent aggression: models of resiliency 1. *University of North Carolina at Chapel Hill*, 31(3), 445-466. Erişim adresi :<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02050.x>
- Hong, Y. P., Yeom, Y. O., & Lim, M. H. (2021). Relationships between smartphone addiction and smartphone usage types, depression, ADHD, stress, interpersonal problems, and parenting attitude with middle school students. *Journal of Korean Medical Science*, 36(19), 1-13. Scopus. <https://doi.org/10.3346/JKMS.2021.36.E129>
- Horwood, S., Anglim, J., & Mallawaarachchi, S. R. (2021). Problematic smartphone use in a large nationally representative sample: Age, reporting biases, and technology concerns. *Computers in Human Behavior*, 122. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106848>
- Hou, X.-L., Wang, H.-Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J.-L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *The Official Journal of the International Society for the Study of Individual Differences (ISSID)*(109), 61-66. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- Isaacs, K., Mota, N. P., Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Cook, J. M., Kirwin, P. D., & Pietrzak, R. (2016). Psychological resilience in U.S. Military veterans: A 2-year, nationally representative. *Journal of Psychiatric Research*, 1-35. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.10.017>
- Jeong, Y. W., and Oh, J. (2020). Pattern of smartphone usage and psychosocial factors affecting smartphone overdependence in middle-aged women. *Journal of Addictions Nursing*, 31(1), 39-46. Scopus. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000323>
- Kaplan, H. B. (1999). *Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği* (Doktora Tezi). Elazığ Üniversitesi, Elazığ.
- Karadağ, A., ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/45814/599296>
- Kararımk, Ö., ve Siviş-Çetinkaya, Ö. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43. Erişim adresi: <https://web.b.ebscohost.com/>

- Karaköse, H. B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Karasu, F., Bayır, B., ve Çam, H. H. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 374-388. Erişim adresi: <https://doi.org/10.31834/kilissbd.345142>
- Kaya, M. E., Eken, F. O., ve Ümmet, D. (2021). The predictor effect of insight and cognitive flexibility on psychological hardiness. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(1), 22-29.
- Kaya, S. A. (2019). *Alkol kullanım bozukluğu olan ve olmayan bireylerde psikolojik dayanıklılık ve başatma becerilerinin karşılaştırılması incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kendir, S. (2021). *Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinde öz denetim, dürtüsellik, akıllı telefon bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PLoS ONE*, 9(5).
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS one*, 13(2), e0190896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>
- Kim, K.-H., & Roh, S.-Y. (2016). It's Relationship with Smartphone Addiction, Parenting Attitudes and Resilience on Adolescents. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 17(3), 582-590.
- Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J. ,& Kim, D. J. (2014). The effect of depression, impulsivity, and resilience on smartphone addiction in university students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53(4),214-220. DOI: <https://dosi.org/10.4306/jknpa.2014.53.4.214>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1980-21134-001>
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Personality and Social Psychology*, 4(42), 707-717. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1982-33799-001>
- Kumcağız, H, Terzi, Ö, Koç, B, ve Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9 (1), 13-39. Erişim adresi: <https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.428223>

- Kuyucu M. (2017). Use of smart phone and problematic smart phone addiction in young people: "Smart phone (colic)" university youth. *Glob Media J.*, 7(14), 328-359.
- Kürtüncü, M., Ayyıldız, T. K., ve Kurt, A. (2021). An examination of smartphone addiction and loneliness among high school students according to various variables: A sample from Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 941-947. Scopus. <https://doi.org/10.1111/ppc.12639>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1-7. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lee E. J., & Ogbolu Y. (2018). Does parental control work with smartphone addiction?: A cross-sectional study of children in South Korea. *J Addict Nurs*. 29(2), 128-138. Doi: 10.1097/JAN.0000000000000222
- Lei, L.-C., Ismail, M. A., Mohammad, J. A.M., & Yusoff, M. S. (2020). The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students. *BMC Psychology*, 8(1), 1-9. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-020-00466-6>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of youth and adolescence*, 44(2), 405–418. Erişim adresi: <https://link.springer.com/>
- Levent, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Liao, Y., Ye, B., Jin, P., Xu, Q., & Li, A. (2017). The effect of resilience on mobile phone addiction among minority preparatory students in Han district: Moderated mediating effect. *Psychological Development and Education*, 33(4), 487-495. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105232>
- Lim S. L., Bentley P. J., Kanakam, N., Ishikawa F., & Honiden S. (2015). Investigating country differences in mobile app user behavior and challenges for software engineering. *IEEE Transactions on Software Engineering*, 41(1), 40–64. Erişim adresi: <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/6913003>
- Lin, Y., Lin, Y., Lin, S.-H., Lin, Y.-H., Chiang, C.-L., Chang, L.-R., . . . & Kuo, T. (2017). To use or not to use? Compulsive behavior and its role .n. *Transl Psychiatr*, 7, 1-6. Erişim adresi: <https://www.nature.com/articles/tp20171>
- Luthans, Fred & Youssef, C. M. (2004). Human, social and now positive psychological capital management: investing in people for competitive advantage, *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160. Erişim adresi: <https://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/154/>
- Lynn, G. L., & Johnson, C. C. (2018). *Breaking the trance: a practical guide for parenting the screen dependent child*. (F. Yolaçan, Çev.) İstanbul: Destek Yayınları.

- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, the story of hardiness: twenty years of theorizing. *Educational Publishing Foundation and the Society of Consulting Psychology*, 54(3), 175–185. <https://doi.org/10.1037/1061->
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 2(63), 265-274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., & Pammeter, A. (1999). The hardy organization success by turning change to advantage. *Consulting Psychology Journal*, 2(51), 117-124. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.117>
- Maddi, S. R. (1988). Olgusallığı kabul etme ve olasılığın peşinden gitme sorunu üzerine. SB Messer, LA Sass ve RL Woolfolk (Ed.), *Hermeneutik ve psikolojik teoride: Kişilik, psikoterapi ve psikopatoloji üzerine yorumlayıcı bakış açıları* (s. 182-209). Rutgers Üniversitesi Yayınları
- Masten, A. S. & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder ve S.J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press
- Masten, A.S. & Wright M. O. (2010). Resilience over the Lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery and transformation. In J.W. Reich, A.J. Zautra and J. S. Hall. (Ed.) *Handbook of Adult Resilience*. New York. The Guilford Press. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2010-10101-011>
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the U.S. military. *Rand Health Quarterly*, 1(2), Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4945176/>
- Minaz, A., ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>
- Naciri, A., Baba, M. A., Achbani, A., & Kharbach, A. (2020). Mobile learning in Higher education: Unavoidable alternative during Covid-19. *Aquademia*, 4(1), 1-2. <https://doi.org/10.29333/aquademia/8227>
- Nernekli, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Netuveli, G., Wiggins, R. D., Montgomery, S. M., Hildon, Z., & Blane, D. (2008). Mental health and resilience at older ages: bouncing back after adversity in the british household panel survey. *J Epidemiol Community Health*(62), 987-991. Erişim adresi: <https://jech.bmj.com/content/62/11/987.short>
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16. Erişim adresi: <https://web.b.ebscohost.com/>

- Onur, B. (2011) *Gelişim psikolojisi yetişkinlik yaşlılık ölüm*. İstanbul
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*. Ankara: Erişim adresi: https://www.kriminoloji.com/Bir_Kisilik_Ozelligi_Olarak_Yilmazlik-Selahattin_Ogulmus.htm.
- Ölmeztoprak, V. K. (2019). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve dürtüselliğin akıllı telefon bağımlılığın üzerine etkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). İnönü Üniversitesi, Bursa.
- Özdemir, E. (2015). *Tarama yöntemi*. M.Metin (Ed.). *Kuramdan Uygulamaya Eğitim Bilimlerinde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (s. 77–97). Ankara: Pegem Akademi.
- Park, I., Kim, S., & Suh, Y. (2020). The mediating effect of insecure adult attachment on the relationship between smartphone addiction and self-directed learning in university students. *Nursing Reports*, 10, 124-134. <https://doi.org/10.3390/nursrep10020016>
- Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone addiction and associated psychological factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 193-207. Erişim adresi: <https://derby.openrepository.com/handle/10545/621090>
- Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2017). Childhood adversity and adult depression: the protective role of psychological resilience. *Child Abuse and Neglect*(64), 89-100. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.12.012>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Riggio, RE (1986). Evaluation of basic social skills. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi* , 51 (3), 649.
- Riolli, L., Savicki, V., & Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb02765.x>
- Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 254–265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Sciences*. doi: 10.1196/annals.1376.002
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344. Erişim adresi: <https://www.cambridge.org/>

- Sarıgül, U. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi:İzmir örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Shen, X. (2020). Is psychological resilience a protective factor between motivations and excessive smartphone use ? *Journal of Pacific Rim Psychology, 14*, 1-8. Erişim adresi: <https://www.cambridge.org/>
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığın öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z., ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarılma çalışması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology, 7*(1), 156-169. <https://doi.org/10.21031/epod.95432>
- Şata, M., ve Karip, F. (2017). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu'nun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi, 6*(4), 426-440. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/>
- Şiran, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde kumar oynama davranışı dürtüsellik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Tan, Ç., Pamuk, M., & Döner, A. (2013). Loneliness and mobile phone. *13th International Educational Technology Conference. 103*, s. 606-661. Procedia – Social and Behavioral Sciences. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.378>
- Tang, A. C. Y., and Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: Study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Nursing, 20*(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5>
- Tarhan, N. (2015). *Beyin ve bağımlılık*. 2020 tarihinde Bayder: <http://bayder.com.tr/> adresinden alındı
- Taşgın, E., ve Çuhadaroğlu Çetin, F. (2006). Ergenlerde major depresyon: risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 3*(2), 87-93. ISSN: 1301-3904
- Tatlı H. (2015) Akıllı telefon seçiminin belirleyicileri: üniversite öğrencileri üzerine bir Uygulama. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İBBF Dergisi. 10.18074/cnuiibf.233*
- Yeşilay, (t.y.). 2020 tarihinde Yeşilay: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimlilik> adresinden alındı

- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21449/229847>
- Tohumcu, M. U. (2018). *İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tok Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının iletişim ve yalnızlık algısı bakımından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Toquero, ve C. M. (2020). Challenges and opportunities for higher education amid the COVID-19 pandemic: The Philippine context. *Pedagogical Research*, 5(4), em0063. <https://doi.org/10.29333/pr/7947>
- Turan, E. Z., ve İşçitürk, G. B. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches*, 9(16), 1933-1950. <https://doi.org/10.26466/opus.461523>
- Turgut, Ö., ve Bahtiyar Erarslan- Çapan. (2017). Ergen psikolojik sağlıklı yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağımlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 adresinden erişilmiştir.
- Uğurlukol, M. (2017). *Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde tütün kullanım bozukluğu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ulucay, D. M., ve Kobak, K. (2020). Dijital detoks: teknoloji bağımlılığına karşı yeni bir eğilim ve genç yetişkinler özelinde bir değerlendirme. *İlef Dergisi* 7(2), 325-350. <https://doi.org/10.24955/ilef.827235>
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development?. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(4), 348-366. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>
- Uzbay, T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi* (21-22), 5-15. Erişim adresi: http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100354_madde_bagimlilik_tarihcesi.pdf
- Uzgören, E., Şengür, M., ve Yiğit, Ü. (2013). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu Talebinde israfa yönelik Davranışlarının analizi -Dumlupınar Üniversitesi Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama-. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve*

İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(1), 29-44. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/en/pub/sduibfd/issue/20819/222787>

- Ünal, A. T., Arslan, A. (2013). Devlet ve vakıf üniversiteleri eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım sıklıklarını ve marka tercihlerinin karşılaştırılması, *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1). Erişim adresi: <https://web.a.ebscohost.com/>
- Wang, J.-L., Rost, D. H., Qiao, R.-J., & Monk, R. (2020). Academic stress and smartphone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.chilgyouth.2020.105029>
- We Are Social (2019). Global Dijital Raporu. Retrieved from <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- We Are Social (2020). Global dijital raporu. Retrieved from <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology* (5), 503-515. Erişim adresi: <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/abs/risk-resilience-and-recovery-perspectives-from-the-kauai-longitudinal-study/DC3C3F10587A1A7D04C0310270717B3E>
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1977). Kauai's children come of age. MC-R-070220-01/02-0
- Yang, X., Hu, H., Zhao, C., Xu, H., Tu, X., & Zhang, G. (2021). A longitudinal study of changes in smart phone addiction and depressive symptoms and potential risk factors among Chinese college students. *BMC Psychiatry*, 21(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03265-4>
- Yaran, K. (2020). *Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yıldırım, S., ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar; nomofobi, netlessfobi, foMO. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 4(25), 473-480. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Yoon, J.-Y., Jeong, K.-H., & Cho, H. J. (2021). The effects of children's smartphone addiction on sleep duration: The moderating effects of gender and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). Scopus. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115943>
- Yue, H., Zhang, X., Sun, J., Liu, M., Li, C., & Bao, H. (2021). The relationships between negative emotions and latent classes of smartphone addiction. *PLoS ONE*, 16(3 March). Scopus. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248555>

- Yumuşak, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyer Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Kayseri.
- Zafer, M. (2016). *İtfaiye çalışanlarında psikolojik ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi: İstanbul örneği* (Yüksek Lisans Tezi). TC. Nişantaşı Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bilim Dalı , İstanbul.
- Zhang, C., Li, G., Fan, Z., Tang, X., & Zhang, F. (2021). Psychological capital mediates the relationship between problematic smartphone use and learning burnout in chinese medical undergraduates and postgraduates: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology, 12*. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600352>
- Zhang, M. X., Chen, J. H., Tong, K. K., Yu, E. W.-Y., ve Wu, A. M. S. (2021). Problematic smartphone use during the covid-19 pandemic: Its association with pandemic-related and generalized beliefs. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(11). Scopus. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115724>

EKLER

EK-A

ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 27.05.2021

TOPLANTI SAYISI: 2021-18

KARAR NO: 2021-18-12: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624050 numaralı Nisa Nur MARAŞ ın "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 03.02.2021 tarih ve 2021-03 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çatışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sok. No:1 Avcılar / İSTANBUL Tel:
(0212) 422 74 01 — 422 70 00 Faks: (0212) 422 74 01

www.2el.isim.edu.tr bilgi?a0gelisim.edu.tr

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 15/02/2021 tarihinde izin alınan ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Nisa Nur Maraş tarafından yürütülen üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının incelendiği araştırmaya destek olmaya davet ediyorum. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Eğer araştırma ile ilgili yukarıda bulunan bilgiler haricinde sorularınız olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız [REDACTED] adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Katılımınız ve araştırmaya yaptığınız katkı için teşekkür ederiz.

Araştırma, 56 sorudan oluşmakta olup ortalama 7 dakika sürmektedir.

Okudum, Onayladım

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. BÖLÜM: BİREYSEL VE AİLESEL ÖZELLİKLER

1. Yaşınız: _____

2. Cinsiyetiniz

() Kadın () Erkek

3. Öğrenim gördüğünüz program alanı: _____

4. Akademik başarı düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok başarılı

Çok başarısız

5 4 3 2 1

5. Yakın olarak yüz yüze görüştüğünüz kaç arkadaşınız var ? Belirtiniz. _____

6. Kiminle yaşıyorsunuz?

() Yalnız

() Ailemle

() Öğrenci evinde arkadaşım

() Yurt

() Diğer

7. Annenizin eğitim durumu?

() Okuma yazma bilmiyor

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Lisansüstü

8. Babanızın eğitim durumu?

() Okuma yazma bilmiyor

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Lisansüstü

9. Ailenizin aylık gelir durumu nedir?

() 0 - 2.500 TL

() 2.501-3.500 TL

() 3.501-4.500 TL

() 4.501-5.500 TL

() 5.501-6.500 TL

() 6.501 – 7.500 TL

() 7.501 TL ve üzeri

2. BÖLÜM: AKILLI TELEFON KULLANIMINA İLİŞKİN ÖZELLİKLER

1. Akıllı telefon kullanıyor musunuz?

() Evet

() Hayır

2. Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?

1-3 yıl 4-6 yıl 7-9 yıl

10 -12 yıl 12 yıl ve daha fazla

3. Günlük ortalama akıllı telefon kullanım süreniz nedir?

1 saatten az 1-3 saat arası 4-6 saat arası

7-9 saat 10 saat ve daha fazla

4. Akıllı telefonunuzda aylık olarak ortalama kaç GB internet kullanırsınız?

1-3 GB 5-7 GB 8-10 GB

10-12 GB 13-15 GB 16 GB ve üstü

5. Akıllı telefonunuzu kullanırken en çok zaman harcadığınız faaliyet türü hangisidir?

İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)

Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb)

Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğiniz konular)

Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)

Online Derslere Katılmak

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Lütfen her ifadenin size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği işaretleyiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri aksatırım.					
2	Akıllı telefonu kullanımından dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.					

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ



YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...						
Her zaman bir çözüm bulurum						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...						
Başarılması zordur						Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...						
Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler

YETİŞKİNLER İÇİN DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

16.08.2021

Gmail - yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği



yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği




Nejat Basım

17 Aralık 2020 14:54

Merhaba. Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Prof. Dr. H. Nejat Basım
Başkent Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanı

3 eklenti

-  psikolojik dayanıklılık ölcegi_makale.pdf
282K
-  Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.doc
96K
-  psikolojik dayanıklılık ölçeği değerlendirme notu.pdf
164K

